



Aromatisierung von Speisen und therapeutische Einnahme von ätherischen Ölen

Eliane Zimmermann

Die Einnahme von ätherischen Ölen ist ein mehr denn je stark kontrovers diskutiertes Thema. Wissen, Erfahrung und viel Fingerspitzengefühl sind notwendig, um ätherische Öle gesundheitsfördernd einzusetzen. In den sozialen Medien wird über ätherische Öle derzeit häufig propagiert, dass das tägliche Schlucken das Immunsystem stärken und so vor winterlichen Infekten schützen soll. Diese Behauptung und entsprechende „Ratschläge“ können jedoch gefährliche gesundheitliche Folgen haben. Vielen dieser Beraterinnen und Beratern ist zudem nicht bewusst: Wer die Einnahme ätherischer Öle empfiehlt, gibt eine therapeutische Beratung, und diese ist – juristisch betrachtet – ausschließlich Ärzten und Therapeuten vorbehalten [1].

Um sich professionell und seriös mit dieser Materie zu beschäftigen, muss man sich über zwei wesentliche Aspekte im Umgang mit ätherischen Ölen klar werden. Erstens: Es handelt sich um Konzentrate aus Heil- und Duftpflanzen, welche durch Destillation oder Extraktion (mittels Ethanol oder Kohlendioxid) gewonnen werden. Aus extremen Mengen an Pflanzenmaterial wird wenig ätherisches Öl produziert. Zweitens ist der Unterschied zwischen der Aromatisierung von Speisen und Geträn-

ken einerseits und der Einnahme von ätherischen Ölen im Sinne einer therapeutischen Intervention erheblich. Erstere kann gut von Laien durchgeführt werden, dazu gibt es sogar einige „Kochbücher“ (wir versuchen diese empfindlichen Moleküle nicht zu erhitzen). Letztere sollte ausschließlich durch gut geschulte und erfahrene Profis empfohlen und praktiziert werden.

Unsere Darmbewohner brauchen besonderen Schutz

Warum das so ist, soll hier erläutert werden. Während viele – insbesondere wasserlösliche – Polyphenole sich gut mit der Darmmikrobiota vertragen, können lipophile Monoterpenphenole wie Thymol und Carvacrol im Darm problematisch werden. Diese Moleküle können in über fünfzigprozentigen Konzentrationen in den ätherischen Ölen aus Oregano, manchen Thymianarten, Ajowan, Gewürznelkenknospen und Bohnenkraut enthalten sein. Bei täglicher Anwendung können sie nicht nur die empfindlichen Schleimhäute stark reizen, sondern auch die nützlichen Darmbewohner, also unser Darmmikrobiom, dezimieren.



Am Beispiel von Oreganoöl lässt sich dies gut nachvollziehen. Laut dem tasmanischen Darmexperten Dr. Jason Hawrelak können 95 Prozent an eingenommenen Phenolen den Dickdarm erreichen [2]. Insbesondere Bifidusbakterien können jedoch gemäß den Untersuchungen des Experten unter der Einnahme von Oreganoöl (in Einzeldosen von über 130 mg) abgetötet werden [3]. Eine mittelfristige Einnahme von Oreganoöl kann also das im Darm sitzende Mikrobiom genauso empfindlich stören wie zum Beispiel die Einnahme von Antibiotika. Deshalb empfiehlt er nach der Einnahme von Oreganoöl eine Darmsanierung (z. B. Probiotika-Gaben). Obwohl Phenole in den genannten ätherischen Ölen das Immunsystem über den Weg des Darmmikrobioms empfindlich stören können, wird von „Influenzern“ trotzdem immer noch verbreitet, dass die Einnahme von mindestens dreimal täglich drei Topfen Oreganoöl – über viele Wochen in den kalten Monaten eingenommen (ca. 9-mal 46 mg pro Tag!) – das Immunsystem positiv beeinflusst und vor winterlichen Infekten schützt.



© Kateryna Kon - AdobeStock.com

Diese Art der Anwendung kann als therapeutische Maßnahme – entweder alleine bei leichten Infekten oder zur Verstärkung eines verschriebenen Antibiotikums [4] – zwar durchaus sinnvoll sein, jedoch sollte sie zeitlich begrenzt und nach Abklingen der starken Beschwerden beendet sein. Vor allen Dingen gehört diese Anwendung in die Hände von erfahrenen und entsprechend ausgebildeten Therapeuten.

Therapeutische Anwendung oder Aromatisierung von Speisen

Etwa 30 Prozent aller bisher untersuchten Pflanzenarten enthalten ätherische Öle. Viele unserer üblicherweise verwendeten Lebensmittel beinhalten beträchtliche Mengen davon, und zwar die meisten Gewürzkräuter (Rosmarin, Melisse, Basilikum, Thymian), Gewürze (Zimt, Anis, Pfeffer, Piment) oder Schalen von Zitrusfrüchten. Auch Tomaten, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Gemüsefenchel, Lauch und Zwiebeln enthalten Spuren dieser natürlichen Riechstoffe. Allen gemeinsam ist ihre Einstufung als sekundäre Pflanzenstoffe (SPS), die Bestandteil einer gesunden Ernährung sein sollten.

Der biologische Sinn von ätherischen Ölen ist unter anderem die Abwehr von pathogenen Keimen in lebenden Organismen, sie sind wesentlich für das Überleben vieler Pflanzen, denn sie müssen mit ihresgleichen kommunizieren können, um als Gruppen stärker in der Abwehr von Feinden zu sein und auch um Bestäuber-Insekten anzulocken.

Viele Kohlarten sowie Rettich und Radieschen enthalten flüchtige und somit riechende Senföle (Allylisothiocyanate), die ähnlich zusammengesetzt sind. Die Bitterstoffe in Artischocken, Chicorée und Endivie gehören von ihrer Chemie her zu den Sesquiterpenlactonen, welche auch Bestandteile von ätherischen Ölen sein können.

Selbst die Carotinoide, gelbe Farbstoffe in Gemüsen und Früchten, sind mit ätherischen Ölen verwandt: Mit 40 C-Atomen zählen sie zu den Tetraterpenen, basieren also genau wie die Hauptinhaltsstoffe der meisten ätherischen Öle auf dem Isopren-Molekül.

Der Mensch benötigt zur Erhaltung seiner Gesundheit ätherische Öle, um oxidative Schäden zu verringern, vermutlich auch, um aufgrund ihrer nachgewiesenen antitumoralen Wirkungen die Entstehung von Tumoren abzuwehren. Inzwischen gibt es zu zahlreichen Inhaltsstoffen von ätherischen Ölen Studien, die diese Aufgabe der flüchtigen Riechstoffe bestätigen konnten [5]. Allerdings liegen diese Beweise weitestgehend nur als In-vitro-Resultate vor oder allenfalls als Schlussfolgerungen von Tierexperimenten [6].

Anwendung auf der Haut versus orale Einnahme

Für Laien ist die perkutane Anwendung (Hautanwendung) von ätherischen Ölen unkomplizierter als die orale Zufuhr. Die ätherischen Öle erreichen über die Blutkapillaren in der Haut alle Organe, zudem ist die Anwendung auf der Haut – außer bei schweren Allergien – völlig ungefährlich, wenn physiologische Verdünnungen eingesetzt werden. Da unsere Haut mit Rezeptoren für Riechstoffe ausgestattet ist [7] und Hautzellen somit auf Riechsignale reagieren, kann diese Form der Anwendung hocheffizient sein. Deshalb werden nur in Ausnahmefällen Spuren oder einzelne Tropfen eines ätherischen Öls oral eingenommen.



© Iludmilacheretska - 123rf.com

Ätherische Öle werden in Trägersubstanzen wie fetten Pflanzenölen (Mandelöl, Olivenöl, Jojobawachs – letzteres ist zwar ein Wachs, doch bei europäischen Raumtemperaturen flüssig) oder Aloe-vera-Gel verdünnt.

Für Trockeninhalationen verdünnen wir mit Zucker oder Salz als Trägersubstanz. Bei Inhalationen mit ein bis zwei Litern heißem Wasser und einem Tropfen ätherischen Öls liegt eine noch höhere Verdünnung vor, damit die empfindlichen Schleimhäute

nicht unnötig gereizt werden. Für wässrige Anwendungen wie Badezusätze, welche die Haut unmittelbar erreichen, wird zusätzlich ein Emulgator eingesetzt, um die duftende lipophile Substanz so gut wie möglich im Wasser aufzulösen.

Das Ziel dieser Maßnahmen ist, eine ähnliche Konzentration zu erreichen, wie sie in Heil- und Duftpflanzen vorliegt. Mit den hautverträglichen Verdünnungen von ein bis drei Prozent liegen wir sogar über der natürlichen Konzentration in den Pflanzen, denn viele Pflanzen enthalten deutlich weniger als ein Prozent ätherisches Öl. Höher konzentrierte Hautanwendungen (5 bis 10 %) erfolgen allenfalls bei akuten Zuständen, etwa bei Prellungen oder sonstigen Schmerzen. Einige wenige Naturdüfte können in Ausnahmefällen ohne Verdünnung aufgetragen werden, etwa Lavendelöl nach Insektenstichen oder Cistrosenöl bei starken Blutungen.

Bei der oralen Einnahme muss emulgiert werden

Bei der oralen Einnahme von ätherischen Ölen muss nicht nur wegen der empfindlichen Schleimhäute des gesamten Verdauungstraktes auf verträgliche Verdünnungen geachtet werden, sondern auch wegen des Mikrobioms. Denn auch das Mikrobiom im Mund sowie auf der weiteren Passage durch den Körper sollte nicht unnötig durch diese sanft antimikrobiellen Substanzen gestört werden.

Ätherische Öle sollten deshalb für die orale Zufuhr auf Würfelzucker, Milhzuckertabletten, Xylitol-Globuli (Birkenzucker) oder Honig aufgetragen werden. Emulgierte Öle, die also in feinstverteilte Tröpfchen aufgelöst sind, werden obendrein besser vom Körper aufgenommen. Die Verträglichkeit kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausfallen. Während einige Menschen zehn Tropfen Oregano- oder Teebaumöl auf einmal einnehmen können und sich noch nicht einmal über den Geschmack beklagen, bekommen andere schon nach der Einnahme von einem Tropfen Durchfall. Mit einem Lösungsvermittler auf Rizinusölbasis (z. B. Solubol) kann das ätherische Öl in wässrigen Substanzen gelöst werden. Auch hochprozentiger Alkohol, ein natürlicher Emulgator für fettähnliche Moleküle, ist zur Verdünnung geeignet. Wir können damit eine Art Tinktur herstellen (in der klassischen Tinktur sind auch nicht-flüchtige Bestandteile der jeweiligen Heilpflanze gelöst, beispielsweise Bitterstoffe).

Es gibt ferner leere (Gelatine-) Kapseln, in die das bereits verdünnte ätherische Öl abgefüllt wird. Hier sollte die Konzentration bei maximal fünf Prozent liegen. Diese Hüllen lösen sich allerdings bereits im sauren Milieu des Magens auf, was bei empfindlichen Menschen zu Unwohlsein führen kann. Dünndarmlösliche Kapseln, die sich erst im basischen Milieu des Dünndarms auflösen, wären sinnvoller. Sie werden für in Apotheken erhältliche Ätherische-Öle-Kapseln eingesetzt (z. B. Soledum, Gelomyrtol, Lasea, Carmenthin).

ERHÄLTlich
IN JEDER
A



GLUTEOSTOP® HILFT GLUTEN ABZUBAUEN



Zur funktionellen Unterstützung einer glutenfreien Diät bei Zöliakie und Glutensensitivität

GluteoStop® ist ein Nahrungsergänzungsmittel und ausschließlich dazu bestimmt, den Abbau von Gluten in einer glutenarmen oder glutenfreien Ernährung funktionell zu unterstützen. GluteoStop® kann keine glutenfreie Diät ersetzen und ist kein Arzneimittel zur Behandlung oder Vorbeugung einer Zöliakie, Weizenallergie oder Glutensensitivität.



www.gluteostop.com

ineo Pharma GmbH · Formerweg 9 · D-47877 Willich

90er Packung: PZN 14184771 · 30er Packung: PZN 14398555



Die Verschreibung zur Einnahme von ätherischen Ölen mit **therapeutischen Zielen** bleibt in Deutschland Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten



© colors06 - 123rf.com

Die Kunst der Aromatisierung von köstlichen Speisen und Getränken

Das Zubereiten von Speisen mit ätherischen Ölen wurde Mitte der achtziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts geboren: Ein Ehepaar, Maria und Thomas Kettenring, mit vegetarischem Restaurant im Allgäu, wollte weiterhin schmackhaft und gesund würzen, obwohl viele Kräuter als Folge der Katastrophe in Tschernobyl radioaktiv verseucht waren. Sie entdeckten, dass sie aus Kräutern, selbst wenn sie zunächst radioaktiv belastet waren, nach der Destillation ein „sauberes“ ätherisches Öl herstellen konnten. Für sie lag es nahe, damit zu experimentieren und zu kochen.

Salate, Dips, Soßen, asiatische Gerichte, Frühstücksleckereien, Desserts, Tees, süße Brotaufstriche und Getränke – es gibt fast nichts, was nicht mit ätherischen Ölen verfeinert werden kann. Da es sich bei natürlichen ätherischen Ölen um konzentrierte Kräuter- und Gewürzauszüge handelt, tasteten sich die beiden allerdings zunächst an leckere Verdünnungen und Zubereitungen heran, um den damit gewürzten Speisen raffinierten Geschmack und gesundheitlichen Wert gleichermaßen zu verleihen. Unverdünnt verwendeten sie diese ätherischen Öle nicht, denn bei der Verwendung eines Tropfens Gewürznelkenknospen-, Estragon- oder Pfefferöl im Essen würden die meisten Speisen völlig überwürzt schmecken oder gar ungenießbar werden. Ihre vielen Versuche mündeten in wundervollen Rezepten und den Kochbüchern von Maria Kettenring.

Die Kunst der Verdünnung und des Abschmeckens

In meinem Küchenregal stehen „normale“ Bio-Öle und solche, die wegen ihrer offiziellen Zertifizierung gemäß deutscher Vorschriften auch in Kantinen und Restaurants für die Aromatisierung von Lebensmitteln und Getränken verwendet werden dürfen. Ansonsten kann im privaten Haushalt jedes unabhängig zertifizierte Bio- oder Demeter-Öl für diesen Zweck verwendet werden.

Insbesondere Zedrat, Zitrone, Zitronenmyrte, Orange und Vanille sind bei mir ständig im Einsatz. Die ätherischen Öle von

Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin, Dill und Lorbeer sind sehr praktisch, wenn der winterliche Garten wenig hergibt. Ihr Geschmack kommt besser an das Aroma von frischen Pflanzen heran als getrocknete Kräuter. Pfefferöl ist wunderbar für Familien mit Kindern und überempfindliche Menschen, denn es schmeckt nach Pfeffer, ohne seine Schärfe zu haben. Das Gleiche gilt für Ingwer: Ein tolles Öl für Schokoladenkuchen, ganz ohne Schärfe, solange die destillierte Variante eingesetzt wird. Pfeffer- und Ingweröl aus CO₂-Extraktion sind dahingegen sehr scharf.

Starke Öle aus Bohnenkraut, Zimt und Lorbeer müssen unbedingt vorverdünnt werden. Dafür eignet sich ein 50-ml-Braunglas-Fläschchen, das mit gutem Olivenöl gefüllt wird. In dieses werden maximal zehn Tropfen des gewünschten Naturaromas gegeben. Zum Abschmecken fertig zubereiteter Speisen fügen wir jeweils nur wenige Tropfen dieser Mischung hinzu. Die so hergestellte Mischung hält sich ca. ein halbes Jahr.

Ähnlich wird verfahren, wenn man süße Speisen aromatisieren möchte. In 50 Milliliter Agavensirup, Honig, Himbeer- oder Holunderblütensirup können dafür wenige Tropfen Zimt- oder Gewürznelkenknospenöl gegeben werden (maximal 5 Tropfen)



© bornnikovaanna - 123rf.com

Beispiel einer Grundmischung, die bis zu einem halben Jahr haltbar ist:

Goldorange-Ölmischung

- 8 ml Orangenöl
- 40 Tropfen Vanilleextrakt
- 15 Tropfen Zedratöl (oder Zitronenöl)
- 2 Tropfen Ingweröl (destilliert)
- 1 Tropfen Zimtrindenöl
- 1 Tropfen Gewürznelkenknospenöl
- evtl. jeweils 5 Tropfen Tonkabohnenextrakt und Kakaosextrakt

in einem leeren 10-ml-Fläschchen mischen. Von dieser Mischung beispielsweise bis zu acht Tropfen in Kuchen- oder Plätzchenteig geben oder drei bis fünf Tropfen auf 500 Gramm Quark (Topfen) oder zwei Tropfen in etwas Agavensirup zum Süßen von Obstsalaten und Desserts oder ein Tropfen auf 250 Milliliter geschlagene und gesüßte Sahne. Die Mischung eignet sich auch als pures Adventsöl für die Duftlampe.

oder bis zu 10 bis 15 Tropfen Vanille-, Kakao- oder Tonkaextrakt beigemischt werden. Von dieser Mischung werden wenige Tropfen in Quarkspeisen, Puddings, Tortenguss gegeben. Kuchen-, Plätzchen- und Waffelteige können mit unverdünnten Zitrusölen aromatisiert werden, ein Tropfen entspricht etwa der abgeriebenen Schale von zwei bis drei Zitrusfrüchten. Deshalb sind für die meisten Rezepte ca. drei bis vier Tropfen Zitronen- oder Orangenöl ausreichend, wobei ein Teil davon sich durch das Backen verflüchtigt.

Exkurs: Coca Cola – Limonade mit echten ätherischen Ölen

Bereits 1894 wurde eine kommerziell weit verbreitete Limonade, genauer gesagt ein bräunliches Gebräu, erstmalig in den USA verkauft. Die Rezeptur mit dem ursprünglichen Namen „cocawine“ entstand bereits lange vor 1894 und wurde vom US-amerikanischen Drogisten John Pemberton (1831–1888) entwickelt, um Schmerzen zu bekämpfen. Neben den (schon lange verbotenen) euphorisierend wirkenden Alkaloiden aus dem Cocabaum (*Erythroxylum coca var. coca*, *Erythroxylaceae*) enthielt es auch ein mittlerweile weltweit täglich konsumiertes Alkaloid: Koffein. Es wurde aus den Nüssen des Colastrauches (*Cola nitida* and *Cola acuminata*, *Malvaceae*) gewonnen. Zusätzlich zu den bekanntlich stimulierenden und zudem bronchienweiternden Eigenschaften von Koffein wirken die Nüsse lindernd bei Keuchhusten und Asthma. Das Rezept soll 8,46 Milligramm Kokain aus den Cocablättern enthalten haben (heutzutage konsumieren Drogenabhängige zwischen 15 und 35 mg pro „Trip“). Zu diesen Ingredienzien mischte der am Ende seines Lebens sich wundersam verhaltende und morphinsüchtige John Pemberton mindestens acht ätherische Öle, die – soweit ich weiß – auch heute noch dafür verwendet werden. Das Originalrezept von Coca Cola soll laut der Coca Cola Company geheim sein. Zu den bekannten Ingredienzien soll es einen nicht aufzudeckenden Geheimstoff geben. Angeblich enthält Coca Cola zudem Vanilleextrakt, Zitronen-, Orangen-, Cassiazimt- und Muskatnussöl sowie Spuren von Koriandersamen-, Lavendel- und Neroliöl.



Im Jahr 1911 sorgte Coca Cola für einen der ersten gesundheitspolitischen Skandale in den Vereinigten Staaten: Die damalige Regierung ließ 40 Fässer des Coca-Cola-Sirupkonzentrats in Chattanooga, Tennessee konfiszieren. Die Begründung der Behörden lautete, dass die süße Mixtur eine Gefahr für die Gesundheit darstelle. Man wollte die Coca-Cola-Hersteller

zwingen, das Koffein aus der Rezeptur zu streichen, denn der übertriebene Genuss von Coca Cola hätte in einer Mädchenschule zu Exzessen geführt: „wilde nächtliche Ausbrüche, Verletzung der schulischen Hausregeln und sogar unmoralische Handlungen“. Also wurde 1912 verfügt, dass das enthaltene Koffein – als „süchtigmachende und verderbliche Substanz“ – auf dem Etikett der Coca-Cola-Flaschen deklariert werden muss. Was damals wie heute nicht angeprangert wird, ist die innere Anwendung des Muskatnussöles. Es ist auch heute noch frei verkäuflich, obwohl zwei Fläschchen à zehn Milliliter tödlich wirken können. Von den zwei pharmakologisch aktiven Wirkstoffen der Muskatnuss und der Samenhülle (Muskatblüte), Myristicin und Elemicin, wird ersteres im menschlichen Körper in ein Amphetamin umgewandelt, das – je nach Menge – stark euphorisierend wirkt.

Feine Aromatisierung in der gesunden Küche

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, wie ich ätherische Öle – entweder in Demeter-Qualität oder als Lebensmittel zertifiziert – zur Aromatisierung meiner Speisen einsetze. Insbesondere in den Wintermonaten, wenn mein Garten kaum frische Kräuter hergibt, schätze ich diese Art der Verfeinerung, die ich für süße und herzhaftere Speisen nicht missen möchte. Da ich ein Süßschnabel bin, steht bei mir immer ein Fläschchen Bio-Vanilleextrakt im Küchenregal. Aus Vanille kann kein ätherisches Öl destilliert werden, es handelt sich also immer um alkoholische Extrakte. Bei jedem Rezept sollten übrigens **immer** die eigene Nase und der eigene Gaumen entscheiden, also ganz genau wie beim Abschmecken mit Salz, Pfeffer oder Chili.

Gute-Laune-Omega-Müsli (auch als gesunde Zwischenmahlzeit oder Dessert)

- 200 g feine Haferflocken
- 20 g fein gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosraspel
- 20 Tropfen geröstetes Arganöl
- 20 Tropfen frisches Leinöl (darf allenfalls leicht nussig schmecken, enthält Omega-3-Fettsäure)

Zutaten mit ca. 250 Milliliter Orangen- oder Multifruchtsaft und 250 Gramm Joghurt verrühren.

- 1 Apfel in Würfel schneiden
- 1 Banane in Würfel schneiden
- 1 Tasse (tiefgekühlte) gemischte Beeren
- 5 Tropfen Orangenöl
- 5 Tropfen Vanilleextrakt

dazugeben und für 15 Minuten ziehen lassen, nach Geschmack mit Agavensirup oder Honig süßen und eventuell mit etwas Schlagsahne und Kakaopulver dekorieren. Die Konsistenz der Speise soll so sein, dass sie fast vom Löffel tropft, je nach Art der Haferflocken saugen diese mehr Flüssigkeit als angegeben auf, eventuell etwas mehr Joghurt und Saft dazugeben.



Lümmel-Limo (besonders fein für Kinder)

- 70 ml naturtrüber Apfelsaft
- 20 ml Bio-Himbeersirup (aus echten Früchten)
- 10 ml Rosenhydrolat
- 1 Tropfen Zedratöl (oder Zitronenöl)
- 5 Tropfen Vanilleextrakt

Zutaten sehr gut verschütteln/verrühren und in einem schönen Glaskrug mit ca. einem Liter Wasser (still oder mit Kohlensäure) aufgießen. Wenn es schnell gehen soll, einfach einen Tropfen eines Lieblings-Zitrusöls gut mit dem Saft einer Zitrone vermischen und mit ca. einem Liter Wasser gut verrühren.

Quietsch-Quark (Weil er neon-orange-farben ist!)

- 500 g Magerquark (Topfen)
- 25 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 25 Tropfen geröstetes Arganöl
- Saft von 1 Orange
- 1 zerkleinerte Orange (oder Apfel, Banane, Erdbeeren)
- 2 Tropfen Mandarinenöl
- 5 Tropfen Vanilleextrakt

Alles verrühren und mit Agavensirup oder Honig süßen.

Die Rezepte stammen aus dem Buch von Eliane Zimmermann. Aromatherapie. 6. Neuauflage. München: Irisiana Verlag; 2025.



© roxiller - 123rf.com

Coko-cool-Cake

- 4 Tassen Dinkelmehl
- 2 Tassen brauner Zucker
- 1 Tasse natives Kokosfett
- 1 Tasse Mineralwasser
- 3/4 Tasse Kakaopulver (ohne Zucker)
- 1 Päckchen Backpulver

Alle trockenen Zutaten mit dem Mixer gut verrühren, das Mineralwasser dazugeben und zum Schluss jeweils fünf Tropfen Limettenöl und Vanilleextrakt gut unterrühren. In einer Gugelhubform 35 bis 40 Minuten bei 175 Grad Celsius backen und nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Bezugsquellen

1. Für die Gemeinschaftsverpflegung zugelassene Öle gibt es bei Vegaroma, Farfalla und Baldini, beispielsweise über den Shop: <https://www.shop-vivere.de/produkt-kategorie/aromakueche>
2. Essbare Mischungen und ein Rezeptbüchlein gibt es bei <https://www.feeling.at>
3. Buchtipp: Maria M. Kettenring. Duftküche: 80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen. Kneipp-Verlag; 2012
4. Buchtipp für die Alltagsküche: Sabine Hönig, Ursula Kutschera. Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen. Stocker; 2012

Literatur

1. <https://www.vivere-aromapflege.de/2025/02/23/aetherische-oele-einnehmen-oder-aromatisieren-was-ist-der-unterschied/> abgerufen 14. März 2025
2. Hawrelak JA. Vortrag: Using herbal medicines to modify the microbiota' auf Botanica2018-Konferenz in Brighton
3. Hawrelak JA, Cattley T, Myers SP. Essential oils in the treatment of intestinal dysbiosis: A preliminary in vitro study. Altern Med Rev 2009; 14(4): 380–384
4. Beier C, Demleitner M, Hamm D, Danner H. Aromapraxis Heute. München: Elsevier/Urban & Fischer; 2022
5. Mohamed Abdoul-Latif F, Ainane A, Houmed Aboubaker I, Mohamed J, Ainane T. Exploring the Potent Anticancer Activity of Essential Oils and Their Bioactive Compounds: Mechanisms and Prospects for Future Cancer Therapy. Pharmaceuticals (Basel) 2023 Jul 31; 16(8): 1086
6. Blowman K, Magalhães M, Lemos MFL, Cabral C, Pires IM. Anticancer Properties of Essential Oils and Other Natural Products. Evid Based Complement Alternat Med 2018 Mar 25; 2018: 3149362
7. Lee SJ, Depoortere I, Hatt H. Therapeutic potential of ectopic olfactory and taste receptors. Nat Rev Drug Discov 2019 Feb; 18(2): 116–138

Eliane Zimmermann

Aroma-Gesundheitspraktikerin BfG, Autorin und Dozentin
Glengarriff, County Cork, Irland

www.aromapraxis.de

E-Mail: zimmermann@aromapraxis.de