Karin Springefeld

# Persönliches PARFUM

## Individuelle Duft-Kompositionen selbst herstellen

*Mit Rezepturen von Luisa Corneville*

**EXTRA:**

**25 naturreine Düfte für die Hausapotheke mit Anwendungsregister nach Pflanzen und Beschwerden**

US CREATIV VERLAG
USCREATIV-VERLAG.DE

# INHALT


9 **Vorwort**

13 **Die Geschichte der Düfte**

Ägypter, Araber, Griechen, Römer

17 **Düfte und Psyche**

Gerüche und Hormone / Gerüche und Stimmung / Gerüche und Bilder / Gerüche und ihre Einteilung

23 **Düfte und Persönlichkeit**

Die Duftbotschaften

Der Duft für die Romantikerin / Der Duft für die sportliche Frau / Der Duft für die Femme fatale / Der Duft für die Extravagante / Der Duft für die elegante Dame / Der Duft für den sportlichen Mann / Der Duft für den modernen Mann / Der Duft für den geheimnisvollen Mann / Der Duft für den Abenteurer / Der Duft für den Casanova-Mann

27 **Herstellung der Düfte**

Nur naturrein / Angaben auf dem Etikett

**29 Duftkompositionen**

Das „Ungarnwasser“ / Gift und Luxusgut / Die Mode der Düfte / Die Chypre-Gruppe / Das Aldehyd-Parfum / Der persönliche Duft / Das individuelle Parfum

**37 Die Duftpyramide**

Die Duftfamilien / Die Duftnoten / Der Duftanteil

**43 Eigene Herstellung eines Parfums**

Die Grundausstattung

Das Zubehör / Die Auswahl für die „Duftorgel“/ naturreine ätherische Öle / Die Filtration / Die Hydrolate / Die Duftstreifen

**53 Rezepturen für ein Parfum**

Einfache Rezepturen

Frischer Duft / Blumiger Duft / Herrenduft / Blumig-frischer Duft / Orientalisch-sinnliche Düfte

**56 Rezepturen für Parfum-Öle**

Duft für „Betörende Sinnlichkeit“/ Duft für „Frische Leichtigkeit“ / Duft für die „Klassische Verführung“

**59 Aufwendige Rezepturen für Parfum**

Mischtechniken und Duftakkorde

Winterlicher, schwerer und sinnlicher Duft / Sommerlicher, frischer und leichter Duft

66 **Variationen innerhalb einer Duftfamilie**

Die Unterfamilien

71 **Anwendung der Düfte**

Hausmittel und Aromatherapie / Duftmarketing

75 **Düfte für Räume**

Rezepturen für Duft für Trost und Entspannung / Duft gegen Erschöpfung / Duft für frische Luft / Ein Winterduft / Ein Frühlingsduft/ Ein Sommerduft / Ein Herbstduft / Ein „Gute Nacht“ Duft / Ein „Guter Morgen“ Duft / Ein beruhigender Duft

83 **Düfte für Cremes**

Rezepturen für parfümierte Körpercreme / Belebendes Cremeparfum / Harmonisierendes Cremeparfum / Belebende Bodylotion / Harmonisierende Bodylotion

89 **Düfte für Hautöle**

Kleine Massagekunde

Rezepturen für Hautöle

Öl mit dem Duft von Bergamotte / Öl mit dem Duft von Geranien / Öl mit dem Duft von Lavendel

Öl mit dem Duft von Orangen / Öl mit dem Duft von Rosen / Öl mit dem Duft von Sandelholz / Öl mit dem Duft Ylang-Ylang

**111 Düfte für Badezusätze**

Kleine Bäderkunde

Rezepturen für Badezusätze

Sahnebad zum Entspannen / Milchbad gegen Nervosität und Angst / Das „Bad der Kleopatra“ / Herstellung eines Badesalzes / Muskelentspannendes Badesalz / Badesalz für freie Atemwege / Wohlfühl-Badesalz / Fuß-Badesalz nach langem Tag / „Gute Nacht“ Badesalz

**129 Düfte für die Hausapotheke**

Die Grundausstattung

Duftöle und ihre Anwendung

Düfte für den abendlichen Stressabbau / Düfte für einen erotischen Abend / Düfte für konzentriertes Arbeiten

**137 Duft-Anwendungsregister nach Pflanzen**

Welche Pflanze für welche Beschwerden?

**143 Duft-Anwendungsregister nach Beschwerden**

Bei welchen Beschwerden hilft welche Pflanze?

**153 Ein Schlussplädoyer für die Rose**

**163 Blumen und ihre „Botschaft“**

**171 Literaturverzeichnis & Bildquellen**

**174 Arbeitsblätter**

# VORWORT

Warum noch ein Buch über Parfum? Gibt es Neuigkeiten? Ja, denn im Markt verändert sich was. Uniforme „Duftbilder“ sind passé und die Zeit der industriellen Massenparfümerie scheint auch vorbei. Individualität ist angesagt und „Nischendüfte“ sind der neue Trend. Allerdings mit sehr fragwürdigen und schockierenden Düften wie Schweiß, Blut, Urin oder Kaugummi. Auf diese Art von Individualität verzichten sicher viele. Da sind die Zielgruppen wirklich sehr klein, viele Anbieter von Nischenprodukten kamen schon in finanzielle Schwierigkeiten und wurden aufgekauft. Helfen wird das kaum, denn auch mit hohem Werbebudget, das der Aufkäufer in der Regel hat, wird das die Käuferschicht nicht vergrößern.

Die Preise explodieren also weiter, die verfügbaren Einkommen sinken, aber die Lust am guten Duft ist aus gutem Grund ungebrochen. Da hilft nur Hilfe zur Selbsthilfe und die ist einfacher, schneller und preiswerter als gedacht. Entweder günstig einkaufen oder selbst herstellen. Auch in diesem Lebensbereich setzt sich „do it yourself“ durch.

Wo also einkaufen? Im Fachhandel? Hier dominieren die Beratung und der Test und es gibt exclusive, originale und teure Markenprodukte. Die Parfums bestehen aus einer gekonnten Mischung aus naturreinen und synthetischen Inhaltsstoffen. Es kann allerdings passieren, dass man Sie von einem Trendpro-

dukt überzeugt. Dieser Duft ist dann fast überall, aber nicht für Ihre Persönlichkeit geeignet und alles andere als individuell.

Im Drogeriemarkt? Hier dominiert der Preis, nicht die Qualität. Hier wohnt auch der Duftzwilling, das Parfum Dupes. Die Nachahmung der exclusiven Luxusmarken ist hundertprozentig synthetisch, denn anders wäre der niedrige Preis nicht realisierbar. Nicht jeder möchte das, nicht jeder verträgt das.

Im Internet? Hier dominiert der einfache Zugang, denn der Einkauf kommt per Postweg nach Hause. Sie müssen aber genau wissen, was Sie wollen, denn testen geht nicht. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich hinter der Luxusware ein Fake versteckt und keine echte Markenware geliefert wird. Vor allem ist Vorsicht geboten, wenn „günstige“ Angebote locken.

Dann also doch lieber selbst herstellen? Ja, denn in einem guten Parfum sind nur 15 bis 30 Prozent wertvoller Duftanteil, der Rest ist preiswerte, industriell hergestellte Trägersubstanz. Diese Differenz zwischen kostbaren und billigen Inhaltsstoffen vergrößert sich noch und zwar enorm, wenn es um Eau de Parfum, Eau de Toilette, parfümierte Cremes oder Raumdüfte geht. Es gilt: Um so niedriger der Duftanteil, desto höher der Gewinn (nicht für Sie, sondern für Handel und Hersteller).

Dazu bezahlen Sie im Handel noch den Handelsrabatt, den mehr oder weniger wertvollen Firmennamen und den eigens kreierten

Produktnamen. Dazu gern noch einen Aufschlag für den Namen eines prominenten Sportlers oder einer Schauspielerin. Das Werbebudget eines Markenparfums kann bei weit über 50 Prozent der gesamten Herstellungskosten liegen.

Der endgültige Verkaufspreis im Einzelhandel ergibt sich erst nach einem weiteren Aufschlag für den Vertrieb und den Handelsrabatt. Grob gerechnet kaufen Sie rund zehn Prozent wertvollen Duftanteil, der Rest ist Gewinn für andere. Das können sich Verbraucher schenken. Niemand sollte preiswerte Trägersubstanzen und hohe Werbebudgets teuer bezahlen.

Wer das Prinzip der Herstellung verstanden hat, kann sehr schnell, sehr individuell, sehr hochwertig und kostengünstig seine eigene Duftkomposition herstellen. Sie benötigen auch keine große „Duftorgel“ wie ein professioneller Parfümeur. Schnell und sicher hat man seinen persönlichen Lieblingsduft gefunden und dieser kann dann für Parfum, für Körpercreme, für Raumspray oder für einen Badezusatz verwendet werden. Darüber hinaus komponiert man für sich ein bis zwei Varianten für Tag oder Abend oder vier für die verschiedenen Jahreszeiten. Mehr braucht es nicht.

Dieses Buch vermittelt Grundkenntnisse und Rezepturen sowie Herstellungstipps für die Komposition eines eigenen, sehr individuellen, sehr hochwertigen und trotzdem preiswerten Parfums und ermöglicht einen privaten Workshop zu Hause.

Umfangreiche und alphabetisch geordnete Tabellen erleichtern die Auswahl von Düften für die eigenen Duftmischungen. Eine Tabelle mit 25 naturreinen Düften für die Hausapotheke erweitert noch die Möglichkeiten, damit auch kleine Alltagsbeschwerden gelindert werden können.

**Karin Springefeld**
*Oktober 2023*

Besonders möchte ich mich bei Luisa Corneville bedanken. Sie hat mich bei der Arbeit an diesem Buch beraten und die Rezepturen zur Verfügung gestellt. Nachdem sie ihr Chemiestudium und eine Zusatzausbildung als Parfümeurin abgeschlossen hatte, arbeitet sie seit über zwanzig Jahren für eine französische Duftmarketing-Agentur.

# DIE GESCHICHTE DER DÜFTE

So alt wie die Menschheit selbst, sind die Überlieferungen zu Pflanzen, ihren Düften und ihre Einbindung in Flüssigkeiten, Cremes und Salben. In den frühen Kulturen waren die kostbaren Essenzen ausschließlich für spirituelle Anlässe und als Opfergaben vorgesehen. Zuerst war es der Duft von Weihrauch, später auch von Myrrhe.

Als Geburtsstätte der Duft- und Parfümherstellung gilt unbestritten Ägypten. Überliefert sind Texte zu „Heiligen Rezepturen“ für Räucherungen und Einbalsamierungen, aber auch Salben- und Parfümbehälter wie zum Beispiel ein Exemplar für Tutanchamun aus Alabaster, Elfenbein und Gold. Dabei ging es nicht nur um persönliches Wohlbefinden oder Gesundheit, sondern darum, mit den Göttern zu kommunizieren. Für ihren Götterkult und die Mumifizierung der Toten verbrauchten die Ägypter enorme Mengen an Salben und Ölen, aber auch in der medizinischen Praxis und im Alltag für die Hautpflege oder für Feste.

Der Handel mit Ölen und Aromata für die Opfertische, die heiligen Salbungen, für die Arzneiherstellung, die Körper- und Schönheitspflege sowie die Koch- und Liebeskunst blühte im Orient richtig auf und belebte alle Handelsstraßen. Arabien, das „Land der Düfte“, machte einige Einwohner zu Monopolisten im Handel mit Gewürzen und Aromata, speziell mit Weihrauch und Myrrhe.

Die Griechen überhöhten gern das Spirituelle und machten Düfte, Öle und Salben zum Mittelpunkt ihrer Kultur. So wird berichtet, dass der „himmlische Wohlgeruch“ rosenduftender Salben das Erscheinen der Göttin Aphrodite begleitete. Es waren jetzt vor allem die Frauen, die Duftstoffe als Heilmittel herstellten und bereits auf dem medizinischen und pharmazeutischen Wissen der Araber aufbauten.

Durch die Römer kam es - aufgrund der weitreichenden Handelsaktivitäten - zu einer großen Verbreitung der Salben, Öle, Duftstoffe und Räuchermittel. Allein für ihre Badekultur verbrauchten sie Duftöle in großen Mengen. Über die Duftölherstellung und Abfüllung wurden bei Ausgrabungen in Pompeji in der Casa dei Vetti wunderschöne Wandmalereien mit Szenen gefunden, die den Herstellungsprozess darstellen.

Die gesellschaftlichen Veränderungen im Mittelalter setzten dem ausgeprägten Körperkult und damit der Verwendung der Öle und Düfte ein abruptes Ende. Dank Hildegard von Bingen (12. Jh.) und Paracelsus (15. Jh.) wurden aber viele Rezepte, speziell für die Behandlung von Krankheiten, aufgeschrieben und blieben erhalten.



*Wandmalerei Casa dei Vetti (Pompeji). Putten bei der Duftölherstellung und Abfüllung.*

Heute erlebt das Wissen um die heilenden Düfte eine Renaissance. „Natürliche“ Gesundheitspflege und Steigerung des Wohlbefindens haben Konjunktur. Seit es gelang, Duftstoffe in Alkohol zu binden, nahm die industrielle Herstellung von Parfums, den Duftkompositionen, eine beispiellose Entwicklung. Eingesetzt als Raumduft, zur Massage, für Bäder oder zur Inhalation, erhofft sich der Verbraucher die Verbesserung seiner Stimmung, seiner Haut oder auch Heilung von Beschwerden.

Synthetische Duftkreationen haben einen besonders großen Zuwachs im Marketingbereich erlebt. Beduftet wird inzwischen fast alles vom Stoff über Sitzleder in Autos bis hin zum Schuhgeschäft, dem Friseur, der Arztpraxis, ja selbst die Bäckerei wird zusätzlich mit gutem Duft künstlich erfüllt. Die Geschäftsinhaber erhoffen sich vom „Duftmarketing“ eine lange Dauer des Wohlfühlens der Kunden im Laden und damit gute Umsätze. Das Geschäft blüht, denn Duft wirkt direkt auf unsere Gefühlswelt.

*„Um Männer anzulocken,*
*trage ich ein Parfum namens*
*„Neuwagen-Innenraum.“*

Rita Rudner



# DÜFTE UND PSYCHE

Das sogenannte „nasale Doping“ kennt mehr oder weniger jeder. Gerüche bringen uns in lockere, heitere, konzentrierte oder auch aggressive Stimmung. Friedrich Schiller legte sich immer einen faulen Apfel auf das Schreibpult, um sich konzentrieren zu können. Der Schriftsteller Marcel Proust inspirierte sich mit dem Duft frischer Madeleines. Es ist erwiesen, dass Männer stärker auf Duftstimulanzien reagieren als Frauen.

Das Wissen um die vielseitig wirkenden Inhaltsstoffe ist seit Jahrtausenden bekannt und wird immer wieder erweitert durch Forschungsergebnisse und gesammeltes Erfahrungswissen. Für die Linderung vieler Alltagsbeschwerden ist „Kraft in so manchem Kraut“ gewachsen. Basilikum regt zum Beispiel die Verdauung an, Zypresse entschlackt, Kamille und Lavendel wirken schweißtreibend. Zitronengras soll erfrischen, Melisse beleben und Orange aufheitern.

## Gerüche und Hormone

Gerüche wirken über unser Sinnesorgan Nase direkt auf das Gehirn und das gesamte Nervensystem. Gerüche und Hormone stimulieren sich gegenseitig. Dank neuer Erkenntnisse der Neurobiologie ist bekannt, dass der Geruchssinn keinesfalls der unwichtigste aller fünf Sinne ist, so wie es Freud noch annahm.

Duftreize verursachen die Ausschüttung bestimmter Nervenbotenstoffe wie zum Beispiel: Endorphine, Noradrenalin oder Serotonin. Diese wiederum können anregend, beruhigend, schmerzlindernd oder auch sexuell stimulierend wirken.

**Beruhigend wirken:**

Anis, Basilikum, Bergamotte, Geranie, Kamille, Karottensamen, Lavendel, Majoran, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Zitronengras, Zypresse.

**Anregend wirken:**

Angelika, Fenchel, Geranie, Gewürznelke, Jasmin, Kampfer, Kardamom, Kiefer, Rosmarin, Salbei, Sandelholz, Orange, Ylang-Ylang, Zimt, Zitrone.

**Erotisierend wirken:**

Borneol (Kampfer), Gewürznelke, Myrte, Rose, Salbei, Ylang-Ylang, Zimt.

Durch moderne chemische Laboruntersuchungen kennen wir heute schon viele, längst nicht alle, pflanzlichen Inhaltsstoffe und auch ihre Wirkung auf den Organismus. Die leicht flüchtigen ätherischen Öle (ätherisch heißt „himmlisch“, sie wollen wieder „zum Himmel zurück“) sind eine Zusammensetzung vieler chemischer Komponenten. Ein einziges Öl kann Hunderte von Bestandteilen aufweisen. Künstlich einfach unnachahmlich.

## Gerüche und Stimmung

Ein Thema unserer Ahnen und moderner Werbefachleute. Unbestritten haben Gerüche, bestenfalls als Duft wahrgenommen, eine psychologische Wirkung: beruhigend, anregend, erotisierend, narkotisch und halluzinogen. Unbewusst werden Stimmungen und Gefühle in neue Bahnen gelenkt, da unser Geruchssinn eng mit unserem Nervensystem gekoppelt ist. Gezielt eingesetzt helfen Duftstoffe gegen Stress, gegen Trauer, gegen Kummer, gegen Angst oder auch gegen Unentschlossenheit und Verzweiflung.

Der Geruchssinn – einer unserer fünf Sinne – schützt uns aber auch vor Gefahren wie zum Beispiel verdorbenem Essen, giftigem Rauch oder sich ausbreitendem Feuer. Die Zusammenhänge des komplexen Geruchssinns erforscht die Osmologie oder Osphresiologie. Und wie wir wissen, entscheidet der Geruch über Partnerwahl, soziales Verhalten, effektives oder uneffektives Arbeiten, über Konzentration oder auch Entspannung.

## Gerüche und Bilder

Interessant ist, dass wir Gerüche mit Vergleichen einordnen und registrieren. Es werden Bilder im Gehirn wach gerufen, die an eine blühende Sommerwiese, einen Strandspaziergang am Meer oder an Früchte wie Orangen, Erdbeeren oder an Blumen wie Rosen oder Veilchen erinnern.

Deshalb versehen Häuser wie Christian Dior ihre Produkte auch gern mit Namen nach bekannten Orten wie zum Beispiel dem berühmten Luxushotel Cap Eden-Roc in Antibes an der französischen Mittelmeerküste in der Nähe von Cannes. „Eden-Roc“ heißt der Zauberduft und fast jeder hat eine Ahnung, wie mediterran er wohl riecht. Man kann zwar nicht hin, aber wenigstens in den Duft kann man sich einhüllen. Wer sich an den Roman von Johannes Mario Simmel „Die Antwort kennt nur der Wind“ erinnert, kennt die Schlüsselszene, in der der Protagonist die Treppen zum Restaurant Eden Roc hinaufgeht und den Duft von Pinien, Rosen, Nelken, Palmen, Kiefern, Zitronen- und Orangenbäumen wahrnimmt, dann allerdings erschossen wird. Das Ende einer romantischen Liebesbeziehung mit einem immer aktuellen gesellschaftlichen Hintergrund.



*„Der Duft der Mittelmeerküste“ – Inspiration für eine Duftkomposition*