

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 10

Artikel: Sehnsucht nach besserer Luft : das betörende Reich der Essenzen
Autor: Meier-Hirschi, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812502>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sehnsucht nach besserer Luft

DAS BETÖRENDE REICH DER ESSENZEN*

Von Ursula Meier-Hirschi

Ist ein neues Zeitalter der Wohlgerüche angebrochen? Noch nie zuvor war in Bioläden, in Drogerien und Apotheken, auf Märkten und Messen eine so reichhaltige Auswahl an Essenzen, an verführerischen Düften erhältlich wie heute. Der schlechten Aussenluft sind wir ausgeliefert. Die Luft in den eigenen vier Wänden lässt sich verändern und verbessern: mit Düften aus der Natur.

Luftverbesserer hat man sie genannt, die künstlichen Düfte nach Fichtenzwäldern und Rosenhainen, die bis vor kurzem unter problematischem FCKW-Druck versprüht wurden. Doch die Sehnsucht nach besserer Luft ist kein Kind unserer Zeit, und all die Bestrebungen, mit Pflanzendüften die kranke Luft zu heilen, liegen weit zurück. Auch auf diesem Gebiet wird heute mehr und mehr versucht, sich altes Wissen und frühere Erfahrungen wieder zunutze zu machen.

Paris und die meisten damaligen Großstädte müssen vor bloss 200 Jahren buchstäblich zum Himmel gestunken haben, wie es der französische Historiker Alain Corbin in seiner Kulturgeschichte der Hygiene* beschreibt. Die Luft war derart verdorben, und manche Viertel waren so verseucht, dass deren Bewohner kaum noch atmen konnten. Der Ursprung dieser Geruchsbelästigungen waren die Kloaken, die Friedhöfe, die Kadaverplätze, die Schlachthöfe und die Talgschmelze-

reien. Das Hygieneverständnis der Bevölkerung steckte noch in den Kinderschuhen; heute wird diesbezüglich meist übertrieben. Es haperte mit der Reinlichkeit, ganz zu schweigen von der Intensität vieler menschlicher Gerüche.

Mit Pflanzendüften gegen Angst und Gestank

Dabei herrschte aber auch grosse Angst vor all den krankheitserregenden Keimen in der Luft. Schon Hippokrates soll versucht haben, die Pest mit Wohlgerüchen, zum Beispiel mit Myrrhe, zu bekämpfen. In den stinkenden Städten des 18. Jahrhunderts trugen die Menschen, einem Talisman gleich, wohlriechende Duftsäckchen mit sich herum. Wurde der Gestank unerträglich, pressten sie sie gegen Nase und Mund. Zudem hoffte man, mit starkem Parfum und duftenden, in Räucherpfannen verbrannten Pastillen, die Infektionsgefahr zu bannen.

Wohlgerüche dienten gewissermassen als Überlebenshilfe. Aber sie hatten

noch einen andern, einen anmutigen Zweck, der schon lange vorher geschätzt wurde. Düfte aus der Natur heitern die Seele auf und tragen damit wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Zwischen unserer Nase und unserem emotionalen Empfinden besteht ein enges Zusammenspiel. Gerüche beeinflussen unsere Gefühlswelt viel stärker, als wir ahnen. Oder wie lässt sich denn erklären, dass uns das Einatmen eines unerwarteten Duftes um Jahrzehnte zurückversetzen kann? Sehr deutliche Erinnerungen an die Kindheit an Menschen, Begebenheiten und Erlebnisse werden geweckt, die längst in tiefere Bewusstseinschichten gesunken, die «begraben» und vergessen waren. Die Aromatherapie, die Anwendung ätherischer Öle zum körperlichen und seelischen Wohl des Menschen, deren Anfänge Jahrtausende zurückliegen, erfährt gegenwärtig eine neue Blütezeit. Bei äusserlicher Anwendung, zum Beispiel bei Akne, zur Förderung der Wundheilung, bei Sonnenbrand und Insektenstichen oder für Massage empfiehlt sich bei der heute stark gestiegenen Anfälligkeit auf Allergien eine vorgängige Probe auf Verträglichkeit. Ein Tropfen der unverdünnten Essenz wird auf die Haut des Innenarms eingerieben. Entsteht innert 48 Stunden keine Rötung, so kann das ätherische Öl ohne Bedenken äusserlich gebraucht werden.



Duftlichter: Wohlgerüche in der Wohnung.



* Zur Verfügung gestellt von der Chefredaktion «Natürlich». Besten Dank.



Ätherische Öle: Es riecht in allen Varianten.

Noch steckt viel Geheimnisvolles, Unerforschtes in den wohlriechenden Essenzen. Was aber jeder an sich selber erfahren kann: Pflanzendüfte wirken sich sehr positiv auf unser Gemüt aus und wecken lebensbejahende Kräfte. Wohlgerüche können belebend wie Musik oder Farben sein: Wohltaten, die viel mehr Platz in der Hektik des Alltags einnehmen sollten.

Essenzen, die im Seelisch-Geistigen wirken

Angelikawurzel

wirkt beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem. Hilft, Probleme in neuem Licht zu sehen.

Bergamotte

löst Ängste und Spannungen.

Eukalyptus

anregend, konzentrationsfördernd und aufbauend bei Erschöpfungszuständen.

Jasmin

nervenberuhigend und antidepressiv.

Koriander und Nelke

(Gewürznelke) stärken, stimulieren und aktivieren das Gedächtnis.

Patchouli

wirkt negativer Lebenseinstellung und dunklen Gedanken entgegen.

Schafgarbe

unterstützt die intuitiven Kräfte.

Veilchen

fördert Aufnahmefähigkeit und Optimismus.

Zypresse

besänftigt und stellt das Gleichgewicht des Nervensystems wieder her.

Doch zuerst die Frage:

Wie kommt der Duft in die Flasche?

Die ätherischen Öle werden einerseits durch das aufwendige, schon in der Antike in Europa und China bekannte Verfahren der Wasserdampfdestillation gewonnen. Sie eignet sich aber nicht für alle Pflanzen. Dann kommt die Extraktion zum Einsatz: mit tiefsiedenden Lösungsmitteln werden die ätherischen Öle aus den Pflanzen herausgelöst. Anschliessend wird das Lösungsmittel durch Vakuum-Destillation zurückgewonnen. Mit dieser Methode werden vor allem die sogenannten Absolues, Essenzen für die Parfüm- und Seifenindustrie, hergestellt.

Die ätherischen Öle aus den Schalen der Zitrusfrüchte schliesslich erhält man

durch ein Pressverfahren. Meere von Blüten und Blättern sind notwendig, um die heute sehr gefragten ätherischen Öle zu gewinnen. So ergeben beispielsweise 50 kg Geraniumblätter und Stengel rund 100 g Geraniumöl. Und für eine Flasche mit 100 g Jasminöl braucht es gar 72 kg Jasminblüten.

Taucht da nicht der leise Verdacht auf, dass zwischen Angebot und tatsächlich vorhandenem pflanzlich-natürlichem Ausgangsmaterial gewisse Disharmonien bestehen? Tragen wir wirklich echte ätherische Öle mit all ihren wohltuenden Eigenschaften nach Hause oder nur wohlriechende, jedoch «leere» Flüssigkeiten, die synthetisch hergestellt worden sind? Für den Konsumenten ist es sehr schwierig, um nicht zu sagen unmöglich, Qualitätsvergleiche anzustellen. Jeder Verkäufer bekundet seine Überzeugung, ausschliesslich echte Essenzen zu verkaufen. Der Sünder ist stets der andere...

Der Kauf ätherischer Öle ist weitgehend eine Vertrauenssache, und es lohnt sich, das Gespräch mit der Fachfrau, mit dem Fachmann im Duftladen zu suchen. «Es bestehen sehr grosse Qualitätsunterschiede», äusserte sich ein Duftfachmann mir gegenüber. «Neben ätherischen Ölen erster Güte kommen synthetische Erzeugnisse in den Handel. Und es wird munter drauflosgepanscht.» Mehr Gewähr für Qualität besteht bei jenen Duftläden, die ihre Essenzen aus biologischem Anbau, den sie an Ort und Stelle selber oder durch Gewährsleute überwachen, beziehen. Hier werden strenge Massstäbe für Anbau, Pflege und Ernte angelegt. Eine schwierige Aufgabe für die Nase eines Laien, eine echte Essenz von einem Verschnitt oder einer Fäl-



Fotos Erika Ritter
(geknipst im Farfalla-Duftladen an der Seefeldstrasse 18, Zürich)

Anwendungsmöglichkeiten für Essenzen

- Zum Verbessern der Raumluft, wenn sich trotz Lüftens der Geruch von Kohl- oder Fischgerichten noch immer bemerkbar macht.
- Für erkältete Kinder und Erwachsene: als Beigabe im Wasser des Luftbefeuchters.
- Ein paar Tropfen eines ätherischen Öls im Badewasser wirken belebend und erfrischend.
- Frischer Duft für die Wäsche: dem letzten Spülwasser einige Tropfen begeben.
- Ein paar Tropfen Rosmarin- oder Lavendelessenz auf einem Tüchlein im Kleiderschrank halten die Motten fern.
- Als duftende Beigabe im Lampenpetrol.

schung zu unterscheiden. Das synthetische Produkt lasse sich mit einem faden, alten Apfel, der direkt aus dem Kühlhaus kommt, vergleichen, die natürliche Essenz jedoch mit einer sonnengereiften, frisch vom Baum gepflückten Frucht, versuche mir der Duftfachmann zu erklären.

Vielleicht hilft dieser Hinweis weiter: Künstlich hergestellte Essenzen bleiben auch in geringer Dosierung lange haften, wie billiges Parfüm, das man kaum mehr los wird. Die echte Essenz verflüchtigt sich. Sie erfreut uns für einige Zeit und entflieht wie ein Schmetterling – ein schöner Gedanke, ein kurzes, intensives Erlebnis, das als kostbare Erinnerung zurückbleibt.

Diese Vergänglichkeit hat aber gerade bei der Anwendung der Essenzen im Wohnbereich den Vorteil, dass Räume nicht über lange Zeit nach Rosen, Bergamotte oder Minze riechen. Hat sich der Duft verflüchtigt, kann eine andere Essenz verwendet werden, ohne dass sich die Wohlgerüche gegenseitig stören.

100 Wohlgerüche

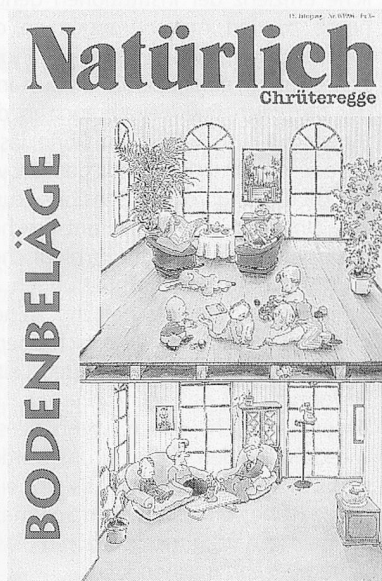
Um Wohlgerüche in unsern Wohn- und Arbeitsräumen zu verbreiten, braucht es keine komplizierten Vorrichtungen. Ein kleines Duftlicht genügt. Meistens bestehen diese zierlichen zweiteiligen Behälter aus Keramik. Im unteren Teil wird eine Rechaudkerze angezündet. Das darüber liegende Schälchen nimmt das Wasser, angereichert mit ein paar Tropfen Essenz, auf. Bald verbreiten sich im ganzen Raum Wohlgerüche. Experimentierfreudige, die noch tiefer ins Reich der Düfte eindringen möchten, wagen sich ans Mischen und stellen aus verschiedenen ätherischen Ölen ihre eigenen Duftkompositionen her: Verführerisch zum

Ausprobieren denn von rund 100 ganz unterschiedlichen Pflanzen werden Essenzen angeboten.

An trüben, regnerischen Tagen verbreitet das Duftlicht auf meinem Schreibtisch einen Hauch von Mandarinen, der nicht nur Erinnerungen an südliche Landschaften weckt, sondern, so erklärte mir die Fachfrau im Duftladen, beruhige und Energien wieder aufbauen helfe. Und wenn sich meine verschnupfte Nase nicht mehr dieses lieblich erfrischenden Dufts erfreuen kann, dann kommen mir Kiefer und Zeder zu Hilfe. Aus Kiefernadeln und Zedernholz werden antiseptische, die Atemwege wieder freilegende Essenzen gewonnen – hoffentlich auf waldschonende Art. ■

RATGEBER FÜR ALLE LEBENSLAGEN

Man sollte nicht einfach Boden, sondern den richtigen Boden unter den Füßen haben.



Worauf wir stehen: Bio-Böden

In einer mehrseitigen Reportage schildert Walter Hess, wie sich die Bodenbeläge im Rahmen des Kunststoff-Zeitalters gewandelt haben und worauf man bei der Wahl eines Belages für drinnen oder draussen achten sollte.

Die Sprache des Urins

Die Eigenschaften des Urins geben Auskunft über die Gesundheit des Produzenten. Hans Höting und Heinz Knieriemen beschreiben eine zu wenig genutzte Analysenmethode.

Weitere Themen: Weshalb Flugreisen so quälend sind. Lucas Rosenblatts Naturküche. Was Pflanzenformen signalisieren. Warum haben Zebras Streifen? Die Rückkehr des Luchses. Die Weinraute stärkt die Sehkraft. Bovisten-Wanderung im Bawonatal. U.a.m.



☐ Ich bestelle ein Jahresabonnement (11 Nummern) zum Preis von Fr. 68.–. **Neuabonnenten erhalten die ersten 3 Nummern gratis.**

☐ Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich die neue Nummer von «Natürlich».

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte einsenden an AT-Zeitschriftenverlag, 5001 Aarau
Sofort-Abo: 062/836 61 61

Das «Natürlich» ist auch am Kiosk erhältlich.

Etwas Gutes tun Denken Sie an die Querschnittgelähmten

Verlangen Sie unsere Unterlagen



Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Tel. 061-281 48 28 PC 40-8540-6