

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 94 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** Aromatherapie : Duftessenzen für unser Wohlbefinden

**Autor:** Henzi, Carmen

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950607>

### **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:** 05.02.2026

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

## Aromatherapie

### Duftessenzen für unser Wohlbefinden

Carmen Henzi

#### Zur Person:

Carmen Henzi, Aromatologin und Astrologin, Mitglied des Schweizerischen Verbands für natürliches Heilen (SVNH) und der Vereinigung für Aromatologie und Aromatherapie (VEROMA) mit Praxis in Bern, hat das alte Wissen, das in ihrer Familie seit Generationen weitergegeben wurde, durch neue Methoden ergänzt. In verschiedenen Weiterbildungskursen im In- und Ausland hat sie ihre Kenntnisse vertieft und in verschiedensten Anwendungen – bis hin zur bewussten Sterbebegleitung mit ätherischen Ölen und Bach-Blüten-Essenzen – Erfahrungen gesammelt.

Eine von ihr ausgearbeitete Methode, das DKF-Training, (Duft-Farb-Klang) findet immer mehr Anklang. Bei körperlicher und seelischer Übermüdung, zur Entspannung, Bewältigung von Stress, bei psychosomatischen Störungen wie Schlaflosigkeit, Migräne u.a.m.

Seit 1989 gibt Carmen Henzi ihr Wissen in Vorträgen und in Kursen (u.a. auch an Pflegerinnenschulen, Hebammenschulen, Volksschulen) weiter.

Duftessenzen werden seit Jahrtausenden ausser zur Parfümierung für die verschiedensten Zwecke verwendet, so z.B. in Ägypten zur Mumifizierung (Zimt, Myrrhe), in China als Heilmittel (Minze, Zitrone), als Zugabe zu Räucherwerk (Lavendel, Citronelle), um nur einige der Anwendungen zu nennen. Die zur Luftreinigung verwendeten Räuchermischungen enthielten bereits in frühester Zeit nicht nur gut riechende Stoffe als «Köstlichkeiten für die Nasen der Götter» – die dabei eingesetzten Essenzen werden auch heute zur Luftverbesserung und Desinfektion benutzt. Dass sie neben der keimtötenden Wirkung auch noch herrlich duften ist allerdings mehr als nur eine angenehme Begleiterscheinung.

In den Duftessenzen (ätherische Öle, Balsame, Harze) konzentrieren sich die Heilkräfte der aromatischen Pflanzen, deren Duftreize über das nasale System direkt in die innersten Schaltzentralen des Gehirns gelangen und dort auf Körper, Seele und Geist wirken. Durch ihre starke Konzentration sind ätherische Öle äusserst wirksame natürliche Mittel, einerseits zur Linderung

von körperlichen Beschwerden, andererseits zum Anregen der körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Weitere Anwendungsbereiche sind Aromamassage und Aromapflege, Anwendung von Duftstoffen zusammen mit alten und neuen Entspannungstechniken im Rahmen allgemeiner Lebens- und Gesundheitsberatung, für pädagogische und heilpädagogische Arbeitsbereiche, innerhalb der Psychotherapie, u.a. Dabei werden die Essenzen in eine ganzheitliche Methode eingebunden.

Reine Duftessenzen sind eine herrliche Gabe der Natur, sind so richtig zum verwöhnen und entspannen, erfrischen und beleben – bei richtiger Auswahl können wir uns und anderen damit viel Gutes tun. So wirkt z.B. das ätherische Öl der Zitrone konzentrationsfördernd, das der Orangenblüte dagegen sehr beruhigend – jedoch nur, wenn wir den Duft auch angenehm finden und unsere Nase nicht verschliessen.

Bei der Auswahl der richtigen Essenzen sollte deshalb unsere Nase ein wichtiges Wörtchen

mitsprechen. Je nach zu behandelnden Beschwerden steht meistens eine mehr oder weniger grosse Auswahl an Essenzen zur Verfügung, deren zusätzliche Wirkungen gleichzeitig genutzt werden können. So haben folgende keimtötenden Essenzen noch die angegebenen zusätzlichen Wirkungen:

Rosmarin = belebend, anregend schweisstreibend

Zitrone = erfrischend, konzentrationsfördernd, belebend

Bergamotte = beruhigend, entspannend, fiebersenkend, erfrischend, erheitend

Bergamotteöl sollte im Hochsommer nicht verwendet werden – die Wespen, Bienen und Hornissen lieben es heiss!

Für Massagen, Einreibungen, Wickel, Kosmetik, Bäder und andere äusserliche Anwendungen ist ein Allergietest anzuraten. Alle Essenzen sind nur in starker Verdünnung hautverträglich, die einzige Ausnahme ist das reine Lavendelöl.

Ebenso wichtig wie die richtige Auswahl und Dosierung ist die Qualität der Duftstoffe. Nur natürliche und 100% reine Essenzen sind lebendig und wirkungsvoll.

Da ätherische Öle äusserst konzentriert sind und Schleimhautreizungen verursachen können, sollten sie prinzipiell nicht eingenommen werden. Ausnahmen sind aromatisierte Lebensmittel wie Tee, Honig, Wein, Kuchenteig, usw.

Für jede Anwendung gilt: weniger ist mehr. Eine Duftlampe, ein Schälchen heisses Wasser mit 1-2 Tropfen Essenz ist wunderschön. Zu lange oder zu starke Beduftung kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen und anderen Befindlichkeitsstörungen führen und für das Umfeld zu einer Belastung werden!

Ätherische Öle sind die Seelen der Pflanzen – lassen wir sie zu unserer Seele sprechen.

Anschrift der Autorin:

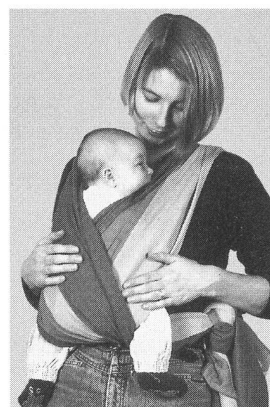
Carmen Henzi, Gutenbergstrasse 52  
3011 Bern

- seit 1972 -  
**DIDYMOS®**  
das original Babytragtuch

von *Erika Koffmann*  
aus 100% ökologischer  
Baumwolle, Wolle oder  
Leinen, elastisch gewebt,  
waschmaschinenfest  
schöne Farben, viele Muster,  
in Längen bis 400 cm + mehr



die »DIDYMOS-Wiege«



die »DIDYMOS-Kreuztrage«

Zum Binden auch als  
»Hüftsitz«, »Känguruh-« und  
»Rucksacktrage«.  
Kostenlose Prospekte,  
Beratung, Bestellung bei:

**DIDYMOS®**

Piazza Stazione 2  
6600 Locarno  
Tel.: 091/743 91 20  
und 0049/7141/92 10 24