

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Aromatherapie : direktes Heilen ohne Umwege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969824>

### **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:** 21.02.2026

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



## Aromatherapie – Direktes Heilen ohne Umwege

Düfte kann man nicht sehen. Vielleicht ist dies der Grund, weshalb in unserem technologischen Zeitalter bis vor kurzem der positiven Wirkung von Düften kaum Beachtung geschenkt wurde. Dabei ist unser Geruchssinn der einzige unserer Sinne, der einen direkten Zugang zum Zentrum des Gehirns besitzt.

Täglich werden wir von Gerüchen begleitet, die uns belästigen oder aber beleben und entspannen. Oft sind wir solchen Gerüchen ausgeliefert, so den Abgasen im Verkehr, dem Achselschweiss des Nachbarn im Tram oder dem Zigarettenrauch im Büro. Aggressionen können die Folge sein. Manchmal geschieht dies gar unbewusst, und wir verstehen selbst nicht, weshalb wir zum Beispiel diesen Nachbarn nicht «riechen» können oder einen anderen «dufte» finden.

Eine Erklärung gibt es dennoch: Der Geruchssinn ist eng mit dem Gefühlsbereich verknüpft. Das Riechhirn ist dem limbischen System zugeordnet, welches das Zentrum der Gefühlsentstehung ist. Die zuleitenden Nerven des Geruchsinns stehen direkt mit diesem Zentrum in Kontakt. Alle anderen Sinne werden zuerst «übersetzt», bevor sie dort aufgenommen werden. Das Riechhirn ist ein Vermittler zwischen Logik und Triebverhalten – hier entstehen Gefühle wie Lust und Unlust, Zuneigung und Abneigung.

### Die Umgebung positiv beeinflussen

Gerüche wirken somit direkt auf unser seelisches und psychisches Wohlbefinden, auf Ängste, Stress, Depressionen. Wenn wir also lernen, bewusst Gerüche wahrzunehmen und einzusetzen, können wir unsere Umgebung und uns positiv beeinflussen. Kürzlich kam ein Kollege in meine neue Wohnung und fand, hier «sehe» es heimelig aus. Grund dafür waren sicher nicht die Unordnung und die noch kahlen Wände, sondern der Sandelholzduft aus meiner Aromalampe.

Aromalampen sind ein einfaches Mittel, den Dialog mit den Düften natürlicher und reiner Essenzen aufzunehmen. Die ätherischen Öle werden durch Erwärmen verdampft, so dass der ganze Raum von ihrem Duft erfüllt wird. So können Sie zum Beispiel schlechte Luft wie Zigarettenqualm mit dem Duft von Zitronengras reinigen. Diese Essenz erzeugt aus-

#### Indikationen:

*Abwehrschwäche, Allergie:* Angelika, Eukalyptus, Kalmus, Knoblauch, Rose, Salbei, Thymian

*Blutdruck, zu hoher:* Basilikum, Lavendel, Majoran, Melisse, Ylang-Ylang

*Blutdruck, zu niedriger:* Rosmarin, Salbei, Thymian

*Bronchitis:* Anis, Bohnenkraut, Eukalyptus, Fenchel, Iris, Lavendel, Majoran, Thymian

*Depression:* Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Geranium, Jasmin, Lavendel, Rose, Thymian, Veilchen, Ylang-Ylang

*Erschöpfung:* Angelika, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Cassia, Geranium, Jasmin, Lavendel, Zitronengras, Majoran, Rose, Salbei, Ylang-Ylang

*Grippe:* Salbei, Thymian, Zitrone

*Krampflösend:* Anis, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Jasmin, Kamille, Majoran, Rose

*Migräne:* Basilikum, Eukalyptus, Geranium, Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Rose, Rosmarin, Ylang-Ylang

*Nervosität:* Basilikum, Estragon, Jasmin, Lavendel, Zitronengras, Majoran, Melisse, Rose, Veilchen, Ylang-Ylang

*Schlafstörungen:* Basilikum, Jasmin, Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Neroli, Ylang-Ylang

*Vitalisierend:* Angelika, Bohnenkraut, Fenchel, Melisse, Myrrhe, Rosmarin, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch

*Wärmend:* Angelika, Galgan, Ingwer, Rosmarin, Thymian, Wacholder



### Einige ätherische Öle und ihre Wirkung:

*Angelikawurzel:* Wirkt beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem, stärkend nach Krankheiten und vorbeugend gegen Grippe. Bei Angst, Schwäche, Nervosität und Mutlosigkeit hilft es, Probleme in neuem Licht zu sehen. Es verwandelt Schwerfälligkeit in neue Vitalität.

*Anis:* Krampflösend auf Herz und Kreislauf, Atemorgane, Magen-Darm-Trakt und die Verdauungsorgane. Wärmend, anregend und krampflösend.

*Basilikum:* Stärkend auf das Nervensystem. Bei Migräne und Stimmhöhlenstauungen. Energetisch aufmunternde, belebende Essenz.

Gibt dem Geist Kraft und Klarheit. Bei Erschöpfung, Traurigkeit und Melancholie. Stärkt und klärt den Kopf.

*Bergamotte:* Wirkt beruhigend auf die Haut, besonders bei fettiger Haut und Akne. Sehr hilfreich bei seelischen Tiefpunkten und Depressionen. Stimuliert die Energie, wirkt aktivierend, stimmungserhellend und nervenberuhigend. Löst Spannungen und Ängste.

*Bergbohnenkraut:* Desinfektionsmittel im Bereich des Magen-Darm-Kanals: Krampflösend und blähwidrig. Stimuliert den Geist und fördert die Konzentration. Allgemein wirkt Bohnenkraut dynamisierend.

*Eukalyptus:* Starkes Antiseptikum gegen Infektionen der Atemorgane und der ableitenden Harnwege. Anregend bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen.

*Immortelle:* Antiseptisch und wundheilend bei Hauterkrankungen. Stimmt entscheidungsfreudig und willensstärkend.

*Jasmin:* Eines der wertvollsten Öle. Löst verkrampfte Glieder. Nervenberuhigend und antidepressiv. Hilft bei emotionalen Schwierigkeiten und Angstzuständen. Wirkt öffnend und wärmend.

*Lavendel:* Wirkt als schmerzstillendes und beruhigendes Mittel auf das Nervensystem.

Bei nervöser Erschöpfung, Schlafstörungen, Melancholie, Migräne. Lavendel ist eine der wirkungsvollsten Essenzen für alle Bereiche.

*Rose:* Herztonikum, stimuliert und reguliert Herztätigkeit.

Wirkt auf den seelischen Bereich. Löst nervöse Spannungen, Melancholie und Angst.

*Rosenholz:* Regeneriert das Gewebe und die müde und irritierte Haut.

Wirkt schützend bei innerem Unruhegefühl.

*Rosmarin:* Antiseptisch gegen Entzündungen des Lymphdrüsen Systems sowie anregend auf Herz und Kreislauf.

Bei körperlicher und geistiger Überanstrengung. Weckende und stimulierende Essenz.

*Sandelholz:* Wirkt beruhigend auf die Atemwege. Bei bakteriellen Infektionen der Harnwege.

Hautbalsam für trockene und alternde Haut. Verbreitet positive Schwingungen und Optimismus.

Wirkt ausgleichend und harmonisierend.

*Thymian:* Antiseptikum gegen Infektionen der Atemwege, Verdauung und Harnwege. Vermehrt die Leukozytenzahl. Blutdruck erhöhend! Bei geistigem und körperlichem Schwächegefühl. Nervenstärkend.

*Ylang-Ylang:* Blutdrucksenkend. Besänftigend und beruhigend. Bei Ärger und Frustration, Zorn und Aggression.

*Zitronengras:* Reinigend für Wohnräume. Stimulierend auf den ganzen Organismus. Schützt vor schlechten Schwingungen. Erzeugt optimistische Stimmung und frische Energie.

*Zypresse:* Bei Kreislaufstörungen. Reguliert Flüssigkeitsüberschüsse im Körper, wie starkes Schwitzen.

Bei starker Menstruation und Krampfadern. Wirkt besänftigend.



serdem noch optimistische Stimmung und frische Energie. Bald werden Sie auch feststellen, dass Sie je nach Gefühlslage die eine oder andere Essenz bevorzugen.

Die Aromatherapie geht aber, wie der Name schon sagt, noch weiter. Man versteht darunter das Vorbeugen und Behandeln von Krankheiten durch den Duft ätherischer Öle. In den ätherischen Ölen konzentrieren sich die Heilkräfte der aromatischen Pflanzen, und zwar 20mal verstärkt. Wie alle natürlichen Heilmethoden unterstützt auch die Aromatherapie die natürlichen Abwehrstoffe des Körpers. Sie hilft bei verschiedenen Beschwerden des Alltags, über die viele von uns klagen: Grippe, Schnupfen, Angina, Bronchitis, Verdauungsstörungen, Kreislaufbeschwerden, schwere Beine, zu warme oder zu kalte Füße, Rheumatismus.

Wenn man bedenkt, wie viele Krankheiten seelischen und psychischen Ursprung haben, so könnte sich mit der Aromatherapie eine wundersame Möglichkeit ergeben, Krankheiten «gegen den Willen des Patienten» zu heilen. Da Gerüche direkt ins Zentrum des Gehirns gelangen, wirken sie, ohne dass der Kranke vorher «gefragt» wird, ob er tatsächlich gesund werden wolle.

### **Vitalität und Dynamik**

Gehen wir nun aber davon aus, Sie wollten gesund werden oder sich einfach etwas Gutes tun. In erster Linie hilft die Aromatherapie, unsere Vitalität und Dynamik zu bewahren. Interessant ist, dass alle ätherischen Öle ein paar wichtige gemeinsame Eigenschaften besitzen: Sie entgiften, kräftigen und beleben. Im Gegensatz zu Kaffee, Alkohol und Schwarztee, die nur kurzzeitig aufputschen und dann einen Energieabfall zur Folge haben, sind ätherische Öle kein Stimulans, sondern eine Energiequelle. Alle ätherischen Öle haben ein Auswahlverfahren, das heisst ein krankes Organ oder eine funktionelle Störung wirkt auf sie wie ein Magnet, dem sie sich zuwenden. Sie wirken schnell, stark und antiseptisch. Jede Essenz hat jedoch auch ihre eigene spezifische Eigenschaft. Eine Auswahl davon finden Sie im Kasten auf Seite 163 «Einige ätherische Öle und ihre Wirkung»..

Neben den Duftlampen gibt es noch viele andere Möglichkeiten der Aromatherapie. So

zum Beispiel aromatische Bäder, Massage-Öle, aber auch hochwertige Räucherhölzer gegen Stress und Depressionen. Hier ist jedoch besondere Vorsicht angebracht, denn viele sogenannte Räucherstäbchen sind billige, synthetisch hergestellte Ware.

Auch beim Kauf von ätherischen Ölen sollten Sie darauf achten, dass diese den höchsten Ansprüchen von Qualität und Reinheit entsprechen. Synthetisch hergestellte Essenzen haben nichts mit Aromatherapie zu tun und besitzen überhaupt keine Lebenskraft. Sogar bei den echten ätherischen Ölen gibt es grosse Qualitätsunterschiede. Es lohnt sich also, auf vertrauenswürdige Bezugsquellen zurückzugreifen. (Kür)

#### **Literatur:**

Martin Henglein:  
Die heilende Kraft der  
Wohlgerüche und Essenzen

Susanne Fischer-Rizzi:  
Himmlische Düfte

Judith Jackson:  
Aromatherapie – Die Heilkraft der Düfte bei  
Massagen, Bädern und Tees

Erich Keller: - Handbuch der ätherischen Öle  
- Essenzen der Schönheit  
- Duft und Gemüt

#### **Bezugsquellen:**

Aromalampen und ätherische Öle  
(ab Dezember lieferbar):

A. Vogel Biologische Heilmittel GmbH  
9053 Teufen  
Telefon 071 33 10 23

Räucherstäbe gegen Stress und Depressionen:

U. Duncker  
Stiegerstrasse 31  
D-7763 Öhningen



