**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

**Artikel:** Balsam für Körper und Seele : mal zwei

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554606

**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:** 13.12.2025

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

# Balsam für Körper und Seele – mal zwei

**Düfte steuern Emotionen und Körperfunktionen. Sie erhöhen oder senken den Blutdruck, lassen das Herz langsamer oder schneller schlagen, putschen auf oder schläfern ein. Der Ausdruck «Aromatherapie» legt nahe, es handle sich um eine Behandlungsform, die ausschliesslich über den Geruchssinn und die Gefühle funktioniert. Das ist nicht der Fall, denn jedes ätherische Öl hat ausser seinem typischen Geruch eine Kombination von Bestandteilen, die direkt auf die Körperchemie einwirken. Die Duftbehandlung ist nicht zuletzt ein schönes Erlebnis und besonders geeignet für schwangere Frauen, deren körperliches und seelisches Wohlbefinden immer auch das ungeborene Kind beeinflusst.**

Ätherische Öle von Lavendel, Kamille, Zitrone und Sandelholz dämpften bei klinischen Versuchen Gehirnaktivität und Nervosität wirksamer als Beruhigungstabletten. Jasmin, Rose, Pfefferminze und Nelke dagegen regten die grauen Zellen so kräftig an wie eine starke Tasse Kaffee. Die ebenso geheimnisvolle wie unleugbare Wirkung duftender ätherischer Öle auf Körper und Gemüt des Menschen ist seit Urzeiten bekannt. Geruchsinformationen wirken, ohne dass man sich dessen immer bewusst ist und ohne dass der Verstand zensurierend eingreifen kann. Sie werden im limbischen System des Gehirns verarbeitet und wirken auch auf Hypothalamus und Hypophyse, die das Hormonsystem steuern.

## Die Aromatherapie

Neben der oft unbewussten Reaktion auf die Geruchsempfindung und dem daraus entstehenden psychischen Effekt haben ätherische Öle durchaus auch tiefergreifende Wirkungen. Sie werden leicht durch die Haut aufgenommen – auf den Bauch eingeriebenes Lavendelöl kann schon nach 20 Minuten im Blut nachgewiesen werden – und gelangen in den Blutkreislauf, wo sie physikalische und chemische Veränderungen auslösen.

Die Aromatherapie ist eine ganzheitliche, natürliche Heilmethode, die die Pflanzenheilkunde auf ideale Weise ergänzt. Beide verwenden (oft dieselben) Heilpflanzen, wenn auch auf andere Weise. Ätherische Öle befreien die Atemwege, fördern die Durchblutung,

regen die Drüsen an, aktivieren die Gehirnzellen, wirken antiseptisch und auf gewisse Krankheitserreger sogar keimtötend. Bei Kopfweh, Übelkeit, Magenverstimmungen, Muskelschmerzen, Insektenstichen, Verspannungen, Stresszuständen und zur Unterstützung der Abwehrkräfte werden sie höchst erfolgreich eingesetzt. Die Aromatherapie kann dazu beitragen, das Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen und harmonisches Wohlbefinden zu schaffen. Bei vielen Erkrankungen wird sie als Ergänzung zu diätetischen Massnahmen, Bewegungsübungen, pflanzlichen Medikamenten, Akupunktur und anderen Naturheilverfahren eingesetzt. Mit der Homöopathie dagegen soll sie sich nicht so gut vertragen, die meisten Autoren mahnen hier zur Vorsicht. Besonders wirksam ist auch, gerade in der Schwangerschaft, die Kombination mit Atemtherapie, Musik und Massage.

## Stecken auch Gefahren in der Therapie?

Die Aromatherapie mit ihren hochkonzentrierten Stoffen darf nicht einfach mit sanfter Medizin gleichgesetzt werden. Auch natürliche Essenzen können, wenn sie unvorsichtig oder falsch eingesetzt werden, giftige Auswirkungen haben. So haben manche Öle bei zu hoher Dosierung und zu langem Gebrauch eine gewisse Toxizität und lösen unter Umständen bei empfindlichen Menschen nervöse Störungen und Krämpfe aus. Die Essenzen von Salbei und Rosmarin können bei dafür veranlagten Menschen Epilepsieanfälle verursachen, das krampflösende Majoranöl kann in hohen Dosen zum Rausch- oder Betäubungsmittel werden.

Die exakte Dosierung ist in der Aromatherapie äusserst wichtig. Wenn man bedenkt, dass man 45 Liter Salbeitee trinken müsste, um die Wirkstoffe eines einzigen Tropfens ätherischen Salbeiöls zu erreichen, dann ist leicht einzusehen, dass weniger oft mehr ist.

Die meisten Öle aber sind nicht giftig. Hält man sich an die empfohlenen Dosierungen und wechselt im Gebrauch der Öle etwas ab, dann besteht keine Gefahr. Vorsichtig muss man jedoch sein im direkten Kontakt mit Augen und Schleimhäuten, die durch die hochkonzentrierten Stoffe gereizt werden können.

## Ätherische Öle schlucken?

Fast alle Therapeuten und Fachautoren aus dem anglo-amerikanischen Raum sind strikt gegen eine innerliche Anwendung von Duftölen. Die *Internationale Föderation der Aromatherapeuten* verlangt von ihren Mitgliedern ausdrücklich, die starken Öle nur äusserlich anzuwenden. In der «französischen Schule», die eher ätherische Öle zu innerlichen Anwendung empfiehlt, sind fast alle Aromatherapeuten ausgebildete Ärzte mit einem grossen Wissen über die möglichen Gefahren. Daher sollte man niemals ohne Verordnung durch einen wirklich kompetenten Arzt oder Heilpraktiker ätherische Öle schlucken. Für Schwangere gilt die eiserne Regel: keine orale Einnahme.


***Literaturhinweise:***

***Patricia Davis***
***«Aromatherapie von A–Z»***
***Knaur Taschenbuch, 1990***
***sFr. 16.90/DM 16.90***

***Ingrid Dierssen***
***«Düfte helfen heilen»***
***Hallwag AG, Bern, 1997***
***sFr. 37.-/ DM 39.80***

***Susanne Fischer-Rizzi***
***«Aroma-Massage»***
***Hugendubel Verlag, München***
***sFr. 37.-/DM 39.80***

***Dr. Julia Lawless***
***«Die illustrierte Enzyklopädie der Aromaöle»***
***Scherz Verlag, Bern, 1996***
***sFr. 49.80/DM 49.80***

## Rote Liste ätherischer Öle* in der Schwangerschaft

Ajowan (Trachyspermum copticum)
Anis (Pimpinella anisum)
Basilikum (Ocimum basilicum)
Engelwurz (Angelica archangelica)
Estragon (Artemisia dvaccunculus)
Gewürznelke (Syzygium aromaticum)
Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)
Liebstöckl (Levisticum officinale)
Lorbeer (Laurus nobilis)
Majoran (Origanum majorana)
Muskat (Myristica fragans)
Muskatellersalbei (Salvia sclarea)
Myrrhe (Commiphora myrrha)
Petersilie (Petroselinum sativum)
Pfefferminze (Mentha piperita)
Poleiminze (Mentha pulegium)
Salbei (Salvia officinalis)
Selleriesamen (Apium graveolens)
Span. Salbei (Salvia lavandulaefolia)
Sternanis (Illicium verum)
Thymian weiss (Thymus vulgaris)
Thymian rot oder Span. Oregano (Thymus capitatus)
Vetiver (Vetiveria zizanioides)
Wacholder (Juniperus communis)
Wirbeldost (Calamintha officinalis)
Ysop (Hyssopus officinalis)
Zeder (Juniperus ashei, J. communis, J. oxycedus, J. sabina, J. virginiana)
Zimt (Cinnamomum)
Zistrose (Cistus ladaniferus)
Zitronengras (Cymbopogon citrus)

* Um kein Risiko einzugehen, wurden alle in irgendeiner Form bedenklichen Öle aufgelistet, auch wenn nicht alle in allen Aromatherapie-Büchern so eingestuft werden oder sehr selten sind.

Während der ersten vier Schwangerschaftsmonate nicht verwenden:
Fenchel, süss (Foeniculum vulgare)
Pfefferminze (Mentha piperita)
Rose (Rosa centifolia) und
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

### Besonderheiten in der Schwangerschaft

Die richtigen Aromaöle in der richtigen Dosierung lassen sich bedenkenlos in der Schwangerschaft anwenden, um die verschiedenen Beschwerden der werdenden Mutter auf ein Minimum zu reduzieren. Einige Öle sollten vorsichtshalber während der gesamten Schwangerschaft weggelassen werden, da sie möglicherweise hautreizend oder toxisch sind, andere sollten nicht in den ersten drei bis vier Monaten verwendet werden, weil sie menstruations- oder wehenfördernde Wirkungen haben. Im Kasten links sind die hautreizenden und die *emmenagogenen* Öle aufgeführt.

### Eine Frage der Qualität

In der Aromatherapie sollen nur natürliche Öle eingesetzt werden. Doch was heisst das? Mit modernen Verfahren lassen sich auch komplizierte ätherische Öle rein synthetisch darstellen, die selbst erfahrene Parfumeure nicht (oder kaum) am Duft unterscheiden können. Diese Produkte, die in der Herstellung wesentlich billiger sind, werden «naturidentisch» genannt. Angeblich sind sie bis zu 96 Prozent rein, doch beruht der therapeutische Effekt eines echten ätherischen Öls auf der besonderen Kombination aller seiner Bestandteile, einschliesslich der fehlenden vier Prozent an (oft zahlreichen) Elementen, die nur in Mini-Dosen vorhanden sind. Den synthetisch hergestellten Ölen fehlt das subtile Gleichgewicht und die Lebensenergie der natürlichen. Qualitativ hochwertige Öle erkennt man an folgenden Angaben:
*100% naturreines (natürliches) ätherisches Öl*
*deutscher und botanischer Pflanzenname*
*verwendeter Pflanzenteil, Gewinnungsart*
*eventuell Verfalldatum und*
*Vermerk «aus kontrolliert biologischem Anbau».*
Bei Fehlen dieser Angaben und Bezeichnungen wie «Duftöl» oder «Aromaöl», liegt der Verdacht nahe, dass es sich nicht um naturreine Öle handelt. Hände weg, wenn Ihnen Essenzen aus Maiglöckchen, Lindenblüten, Flieder, Apfel und Geissblatt angeboten werden, sie sind mit Sicherheit synthetisch, da sie auf natürlichem Weg nicht gewonnen werden können. Ätherische Öle haben je nach Gewinnungsart und Ölgehalt der Pflanze verschieden hohe Preise, sind aber insgesamt nicht ganz billig. Doch zukünftige Mamis haben bei al-

# So werden ätherische Öle verwendet

Allgemeiner **Dosierung**shinweis: *Wegen der Empfindlichkeit des heranwachsenden Kindes soll die Dosierung nur die Hälfte der allgemein üblichen Mengen betragen.* In diesem GN-Artikel sind die Dosierungen für die Zeit der Schwangerschaft angegeben.

**Dampf-Inhalation:** Eine einfache und wirkungsvolle Methode bei Erkältungskrankheiten und zur Linderung von Atemwegserkrankungen, Neben- und Stirnhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen. Man gibt 1 bis 3 Tropfen auf 1 Liter heisses, aber nicht mehr kochendes Wasser. 3-mal täglich den Dampf 3 bis 5 Minuten unter einem Tuch einatmen.

**Trocken-Inhalation**: Auf ein Taschentuch, Papiertaschentuch (oder das Kopfkissen) 1 bis 2 Öltropfen träufeln und einatmen.

Für **Kompressen** heisses oder kaltes Wasser mit 2 bis 3 Tropfen ätherischem Öl mischen, ein Baumwoll- oder Flanelltuch eintauchen, auswringen und auf die schmerzende Stelle legen.

**Desinfektion der Luft**: Wenige Tropfen Öl in einer Aromalampe, einem Schälchen auf der Heizung oder auf einer Glühbirne verteilen. Geeignete Öle: Bergamotte, Bohnenkraut, Eukalyptus, Gewürznelke, Lavendel, Teebaum, Wacholder, Zitrone.

So wie ätherische Öle nicht innerlich eingenommen werden sollten, dürfen sie im allgemeinen auch *nicht pur auf die Haut* aufgetragen werden. Es gibt jedoch Ausnahmen: Lavendel kann in kleinen Mengen unverdünnt verwendet werden bei Schnittwunden und Insektenstichen, Teebaumöl bei Pickeln, Zitrone bei Warzen, Pfefferminze bei Wunden.

In **Mischungen** lassen sich ätherische Öle kombinieren, wobei sich einige Öle gegenseitig in der Wirkung steigern. Die entzündungshemmende Wirkung der Kamille wird z.B. durch Lavendel verstärkt. So wichtig wie der medizinische Aspekt ist die individuelle Zuneigung zu einem Duft. Mit Kreativität und ein wenig Erfahrung lassen sich Aromen fürs persönliche Wohlbefinden komponieren.

Eine **Massage** mit ätherischen Ölen ist bei weitem die *wichtigste* Behandlungsart, weil sich in ihr die heilende Kraft der Berührung mit den spezifischen Eigenschaften der pflanzlichen Essenzen verbindet. Für eine Ganzkörpermassage in der Schwangerschaft rechnet man 10 bis 12 Tropfen auf 100 ml (1 dl) pflanzliches Basisöl (sonst 20 bis 25 Tropfen). Für Teilmassagen, z.B. von Brust oder Rücken 20 bis 25 Tropfen auf 100 ml Trägeröl (sonst 50).

Zum Verdünnen eignen sich als **Basisöle** kaltgepresste Öle aus süssen Mandeln, Traubenkernen, Aloe Vera, Sonnenblumen, Erdnüssen, Oliven, Soja und Mais. Auch die nahrhafteren und an sich schon heilenden Öle wie Jojoba-, Avocado-, Borretsch-, Nachtkerzen-, Ringelblumen- oder Johanniskrautöl kann man zum Mischen einsetzen. Fügt man etwa 10 Prozent Weizenkeimöl hinzu, hält die Mixtur länger.

Als **Badezusatz** für Voll- oder Teilbäder (Fuss-, Sitzbad) verwendet man vorsichtshalber natürliche Emulgatoren wie Milch, Rahm (Sahne), Honig oder Eigelb. 3 bis 5 Tropfen Öl werden mit dem Emulgator (z.B. 2 EL Rahm oder 1 EL Honig) verrührt und zum Schluss dem Badewasser beigegeben. Mischt man das Öl direkt mit dem Wasser, setzt es sich als dünner Film auf der Oberfläche ab, was bei Menschen mit sehr empfindlicher Haut Irritationen auslösen kann. Bei Kindern, die sich mit dem Badewasser die Augen reiben oder nasse Finger in den Mund nehmen, das ätherische Öl niemals direkt mit dem Wasser mischen. Für eine Babybadewanne genügt 1 verdünnter Tropfen Öl, für Kleinkinder in der normalen Badewanne 2 bis 3 Tropfen.

len guten Feen und der gesamten Verwandtschaft Wünsche frei, oder nicht? Für die Aromatherapie geeignete Öle findet man in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern, Bioläden oder Spezialgeschäften.

## Ätherische Aromen für werdende Mütter

Viele Frauen fühlen sich in der Schwangerschaft gesund, stark und glücklich und empfinden die körperlichen Veränderungen kaum als Beschwernis. Anderen machen körperliche und seelische Probleme und typische, mit der Schwangerschaft einhergehende Beschwerden ordentlich zu schaffen. Die Aromatherapie kann helfend und lindernd eingreifen:

*NERVENSYSTEM*

**Zum Abbau von Stress** bzw. **zur Entspannung** oder bei **Schlaflosigkeit** Baldrian, Bergamotte, Hopfen, Jasmin, Echte und Römische Kamille, Lavendel, Linde, Mandarine, Orangenblüten, Sandelholz (sonst auch Muskatellersalbei, Rose, Majoran) als Bad oder Massage. Die Ölmischung zur Entspannung von Körper und Nerven und für erholsamen Schlaf wird abends eingerieben: 0,4 dl (40 ml) Basisöl mit je 5 Tropfen Lavendel und Kamille und 3 Tropfen Rosenholz mischen und nach einer warmen Dusche oder Bad auf Brust, Rücken, Fusssohlen, Beinen und Armen sanft einmassieren (Rezept I. Dierssen). Bei **Angstzuständen** Jasmin, Lavendel, Mimose, Orangenblüte, Weihrauch als Bad und/oder Massage und bei **depressiven Verstimmungen** Bergamotte, Lavendel, Orangenblüten, Sandelholz, Ylang-Ylang (extra) als Bad und Massage. Belebend, stimulierend bei **Erschöpfungszuständen** wirken Geranie, Grapefruit, Jasmin, Neroli, Petitgrain, Ylang-Ylang (extra) als Bad, Massage, Trockeninhalation

*zu Basisöl lesen Sie bitte Seite 9*

*ATEMWEGE*

Bei **Erkältungen** und **Atemwegserkrankungen** verwendet man Borneol, Eukalyptus, Fichtennadel, Kiefer, Lavendel, Kamille (sonst auch Muskatellersalbei, roter Thymian) als Bad, Dampfinhalation oder Massage. **Husten** und **Heiserkeit** lindern Inhalationen mit Benzoe, Eukalyptus, Hemlocktanne, Kiefer, Perubalsam. Bei **Fieber** helfen Umschläge auf die Stirn, Wadenwickel und Inhalationen mit Eukalyptus, Teebaum und/oder Zitrone. Bei **Kopfschmerzen** können Lavendel oder Kamille, als kühle Umschläge und zur Stirn-/Schläfenmassage angewendet werden.

*MAGEN/DARM*

Bei **Bauchschmerzen** und **Blähungen** Anis, Apfelsine, Bitterorange oder Dill, bei **Sodbrennen** Kardamom oder Schwarzen Pfeffer vorsichtig einmassieren, bei **träger Verdauung** und **Verstopfung** Bäder oder Massagen mit Schwarzem Pfeffer und/oder Zitrone. Bei **Übelkeit** und **Erbrechen** als warme Kompresse oder im Raumverdampfer: Echte oder Römische Kamille, Lavendel, Zitrone (oder doch lieber Fenchel- und Ingwertee).

*DURCHBLUTUNG*

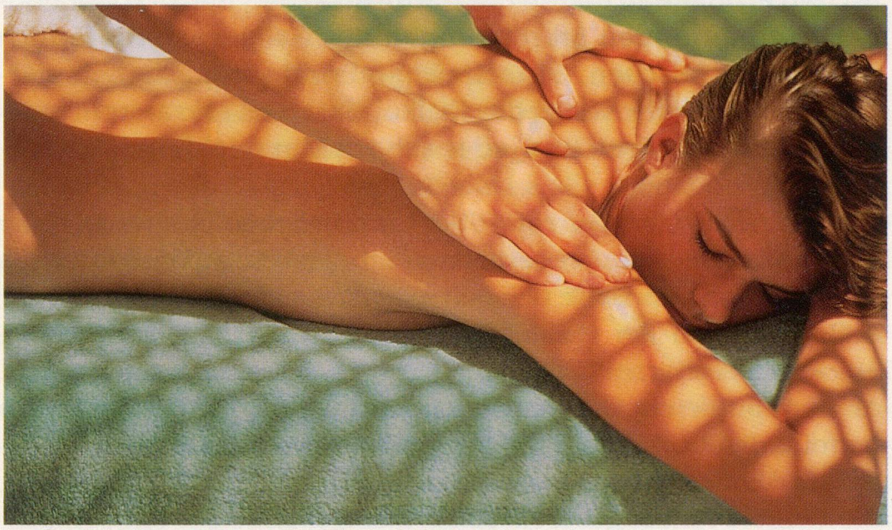
Bei **schlechter Durchblutung** Ganzkörpermassagen oder Bäder mit Eukalyptus, Ingwer, Koriander, Schwarzem Pfeffer. Gegen **Hämorrhoiden** helfen örtliche Anwendungen (verdünnt, gering dosiert) oder Bäder mit Schafgarbe, Weihrauch, Zypresse. **Krampfadern** bessern sich durch vorsichtiges Einreiben und Umschläge mit Geranie, Schafgarbe, Zypresse.

Bei **Rückenschmerzen** helfen heiss-warme Umschläge mit Galbanum oder Schwarzem Pfeffer oder eine Rückenmassage mit je 8 Tropfen Neroli (oder Petitgrain), Weihrauch und Sandelholz auf 0,5 dl (50 ml) Basisöl. Man kann auch 4 bis 5 Tropfen der Mischung ins Badewasser geben (Rezept von Jane Dye). Ab dem sechsten Monat kann der Rücken ruhig kräftig massiert werden, was am besten geht, wenn die Schwangere auf einem Hocker sitzt, die verschränkten Arme auf einem Tisch aufstützt und den Kopf auf die Arme legt.

*RÜCKENSCHMERZEN*

Zur Vorbeugung gegen **Schwangerschaftsstreifen** an Oberschenkeln, Po, Bauch und Brust sind durchblutungsfördernde Massagen wichtig (am Bauch nur ganz sanft). Geeignete Ölmischung: 0,3 dl (30 ml) Trägeröl mit je 4 Tropfen Lavendel, Kamille, Neroli und Rose. Man kann noch den Inhalt von Weizenkeim- oder Nachtkerzenöl-Kapseln zufügen (Rezept Jane Dye). Vom fünften Monat an, am besten zweimal täglich, einreiben.

*SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN*



**Der Haupteffekt einer Aroma-Massage liegt in der wohligen Entspannung. Der geeignete Duft, Wärme, leise Musik, gedämpftes Licht, eine bequeme Liege mit Stützkissen (oder in fortgeschrittener Schwangerschaft ein weicher Hocker) und das richtige Fingerspitzengefühl bringen Wohlbefinden und einen Hauch von Luxus.**

## Kleines Verwöhnprogramm rund um die Geburt

Massageölmischung *für die letzten Wochen vor der Geburt*: In 1 dl (100 ml) Jojobaöl 4 bis 6 Tropfen Jasmin, 4 bis 6 Tropfen Rose und 2 Tropfen Mandarine rot geben. Vor jedem Gebrauch gut durchschütteln. Mit dieser besonders wohltuenden und entspannenden Mischung den Bauch regelmässig leicht massieren, ebenso den Rücken aufwärts und die Lenden (Rezept Ingrid Dierssen).

Zum Einreiben *während der Geburt* eignen sich Lavendel, Neroli, Petitgrain, Römische Kamille oder ein Körperöl mit 0,5 dl (50 ml) süssem Mandelöl, je 3 Tropfen Rose türkisch und Lavendel extra und 2 Tropfen Geranium. Rose ist ein stärkendes Tonikum für die Gebärmutter, welches das hormonale Gleichgewicht wieder herstellt und auch emotional eine grosse Hilfe ist. Lavendel ist ausgleichend, stärkend und beruhigend. Geranium schafft Harmonie und Ausgleich zwischen Aggressivität und Passivität (Rezept S. Fischer-Rizzi).

*Nach der Geburt* wirken Fenchel, Römische Kamille, Lavendel, Neroli, Petitgrain, Zitrone oder Zypresse beruhigend, entspannend und kräftigend. • IZR