

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 9: Wenn man sein Leben vergisst

**Artikel:** Duftende Umarmung  
**Autor:** Bernath-Frei, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558358>

### **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:** 02.05.2026

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

# Duftende Umarmung



Verwirrte Menschen sind tagtäglich damit konfrontiert, dass sie sich in unserer Welt nicht mehr zurechtfinden. Das macht traurig, aggressiv, unsicher. Natürliche ätherische Öle schenken auf sanfte Art mehr Wohlbefinden.

Barbara Bernath-Frei

### Und dann drehte Frau W. ihren Stuhl um!

Zuvor hatte Frau W. ihren Stuhl monatelang verkehrt herum hingestellt. Mit gesenktem Kopf und hochgezogenen Schultern sass sie dann unbehaglich da und sah nichts als die Wand vor sich, da sie sich von den andern Menschen abgewandt hatte.

Der Anblick dieser tristen Einsamkeit tat weh. Frau W. wurde zwar mit Antidepressiva behandelt, aber wie so oft bei demenziellen Erkrankungen zeigten diese nicht die gewünschte Wirkung. Eines Tages befestigte eine Betreuerin ein Taschentuch mit einem einzigen Tropfen Grapefruit-Essenz am Blumenkragen von Frau W., so dass sie den Duft einatmete. Die Verwunderung und Freude der Pflegenden war gross, als Frau W. ihren Stuhl am nächsten Tag so hinstellte, dass sie Blickkontakt mit den andern Bewohnern aufnehmen konnte. Bis zu ihrem Lebensende einige Wochen später schien die demente Frau W. nochmals einen Funken Lebensfreude erhascht zu haben.

### Stimmungsaufhellung

Frau W. war und ist nicht die einzige, die von der stimmungserhellenden Wirkung von ätherischem Grapefruit-Öl profitierte. Weil jeder eingeatmete oder über die Haut aufgenommene Duft in Sekundenbruchteilen den Weg in einen sehr ursprünglichen Teil unseres Gehirns findet, löst er dort – ob wir wollen oder nicht – eine Empfindung von Freude, Wohlbefinden oder aber Ablehnung aus.

Köstlicher Kaffeeduft mit frischen Brötchen oder der Blütenduft des Flieders an einem warmen Frühlingstag: Allein der Gedanke daran weckt die Lebensgeister und bringt so manche zum Schwärmen. In diesem Teil des Gehirns, im limbischen System, werden unter anderem das autonome Nervensystem, die Hormonproduktion und die Emotionen gesteuert.

Daher werden unsere Gefühle, aber auch unwillkürliche körperliche Funktionen wie Puls und Atmung, durch Düfte beeinflusst. Bestimmte Inhaltsstoffe

ätherischer Öle regen z.B. die Ausschüttung so genannter Glückshormone an. Diese Zusammenhänge können wissenschaftlich nachgewiesen werden.

### Düfte prägen den Menschen

Auf der andern Seite geht es jedoch um ganz individuelle Vorlieben: Wer sich beim Duft von Lavendel an die Ferien in der Provence oder an Grossmutter's Kräutergarten erinnert, wird alleine durch diese visualisierte Erinnerung von einem warmen Gefühl der Zufriedenheit durchströmt werden. Sollte jedoch Lavendelduft mit der Erfahrung dunkler Wäscheschränke und Angst vor Bestrafung in Verbindung gebracht werden, sorgt er natürlich nicht für Entspannung, sondern ruft schlagartig Ablehnung hervor.

Was uns duftmässig einst prägte, wird Vorlieben und Abneigungen bis ins hohe Alter bewirken. Die Aussage, dass Grapefruit stimmungserhellend und Lavendel entspannend wirkt, trifft deshalb nur dann zu, wenn der jeweilige Duft auch gerne wahrgenommen wird. Bei den meisten Menschen ist das so, aber Ausnahmen bestätigen die Regel.



## Verschiedene Stadien der Demenz

Die bekannte Gerontologin Naomi Feil hat festgestellt, dass demenzielle Erkrankungen durch vier verschiedene Stadien gekennzeichnet sind. In der ersten Phase schleicht sich eine zunehmende Desorientierung ein, die den meisten Patienten bewusst ist und unter der sie leiden.

In dieser Phase geht es darum, die kognitiven Fähigkeiten so gut als möglich zu unterstützen. Wie die Forschung gezeigt hat, regt der Inhaltsstoff 1,8-cineol, der in einigen ätherischen Ölen wie beispielsweise in vielen Eukalyptus-Arten vorkommt, die zerebrale Durchblutung an. Durch den erhöhten Stoffwechsel im Gehirn werden unter anderem Neurotransmitter gebildet, die das Denken und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Eine fachlich kompetente Behandlung ermöglicht es somit den demenziell Erkrankten, ihre (schriftlichen) Angelegenheiten besser zu ordnen. Heilung ist von den ätherischen Ölen nicht zu erwarten, aber eine vorübergehende Verbesserung des Denk- und Urteilsvermögens.

In einer späteren Phase tritt dann die Zeitverwirrtheit auf, in der Demente das Zeitempfinden verlieren und oft tagsüber ruhen, nachts aber aktiv sind. In dieser und den nachfolgenden Phasen geht es darum, den betroffenen Menschen möglichst viel Wohlbefin-

den zu vermitteln. Der Duft von – echter! – Vanille beispielsweise wirkt besänftigend und beruhigend, umhüllt aufgeschreckte Seelen mit einem warmen Mantel und lässt sie Trost und Ruhe finden.

## Bekannte Düfte sind besonders willkommen

Mit zunehmender Demenz nimmt auch die Geruchswahrnehmung laufend ab. Obwohl die Gehirnforschung belegt, dass gerade bei der Alzheimerkrankheit die Geruchszentren zerstört und somit funktionsunfähig sind, zeigt sich in der Praxis, dass demenziell Erkrankte auch in fortgeschrittenen Stadien auf Duftreize reagieren. Wie das genau vor sich geht, ist zur Zeit Gegenstand wissenschaftlicher Erforschung.

Vorläufig müssen wir uns damit begnügen, dass Düfte Reaktionen auslösen. Je vertrauter ein Duft ist, desto lieber wird er angenommen. Gerade Lavendel und Melisse, aber auch Rosmarin und Pfefferminze sind der jetzt älteren Generation vertraut und erinnern oft an die Zeit, in der man den eigenen Garten bestellte oder Tee für die Familie kochte.

Werden unbewusste Erinnerungen an diese «guten» Zeiten geweckt, bewirkt das natürlich wiederum eine Entspannung und das Verweilen in angenehmen Empfindungen.

Düfte wecken Erinnerungen, entspannen und können Frieden schenken.



## Duft und Erinnerung

Wie sich gezeigt hat, ist es ganz wichtig, dass der kulturelle Hintergrund einer oder eines demenziell Erkrankten in die Wahl der Düfte miteinbezogen wird. Womit verbinden Sie den Duft von Mandarinen? Mit Winterzeit, Schnee und Kerzenlicht, nicht wahr?

Verwirrten Menschen geht es genau gleich. Das heisst, dass es völlig verkehrt wäre, einem Dementen im Juli mit Mandarinen-Duft zu kommen! Das verwirrt nur zusätzlich. Zitrone und Grapefruit sind das ganze Jahr über möglich, aber Orangen und Mandarinen gehören in die kalte Jahreszeit.

Ist ein demenziell Erkrankter hingegen in Südspanien aufgewachsen, ist für ihn der Duft von Orangen und Limonen ein Ganzjahresduft, der ohne weiteres auch im Sommer akzeptiert wird. Menschen mit fernöstlichem Hintergrund werden bei den Düften von Ingwer und Kardamom an ihre Heimat erinnert, während diese Essenzen bei Mitteleuropäern allenfalls eine Assoziation an Lebkuchen oder an Ferienreisen auslöst.

## Kompetente Aroma-Pflege

Aufgrund dieser Beispiele wird klar, wie viel davon abhängt, ob ein Duft die gewünschte Wirkung erzielt oder nicht. Pflegende und betreuende Personen benötigen als Fachleute nicht nur ein profundes Wissen über die ganze Bandbreite der Aromapflege, ihnen wird auch einiges an Fantasie, klarer Beobachtung und grossem Einfühlungsvermögen abverlangt.

Bei den ersten Anzeichen innerer Unruhe oder beginnender Wut sollte umgehend reagiert werden. Wer «seine» Bewohner oder Patientinnen gut kennt, hat die besten Karten, rechtzeitig und kompetent zu intervenieren.

Gerade bei Neigung zur depressiven Verstimmung und zur Aggression ist es oft sehr hilfreich (aber eben nicht immer!), die verdünnten ätherischen Öle über die Haut anzuwenden. Beruhigendes Streichen, eine einführende Handmassage besänftigen so manches aufgewühlte Gemüt. Aber wehe, wenn die innere Unruhe schon in offenen Zorn oder in Panik überzugehen droht; dann ist es definitiv zu spät, den Duft über eine Berührung an den Mann oder die Frau zu bringen. In diesem Fall kann und soll auf andere Methoden zurückgegriffen werden, um eine Entspannung der Situation zu erzielen.



## Düfte versprechen Erleichterung

Wenn die Welt immer kleiner, der Aktionsradius immer eingeschränkter und die Wahrnehmungen immer unrealistischer werden, gilt es ganz besonders, den Menschen vor unliebsamen Eindrücken zu schützen und ihm ein weiches Seelenbett zu bereiten. Neben Lavendel sind auch die Düfte von Rose, Neroli und Melisse geeignet, ein angstfreies und liebevolles Klima der Stille zu schaffen, in der das Abschiednehmen nicht nur für die oder den Sterbenden, sondern auch für die Betreuer und Angehörigen leichter wird. Düfte sind hier nur noch als ganz zarte, kaum wahrnehmbare Schleier gewünscht, die dabei helfen, das Leben loszulassen.

In Altersheimen, Pflegeheimen und Dementeninstitutionen, in denen mit der stillen Kraft ätherischer Öle gearbeitet wird, wiederholt sich die Erfahrung, dass leichter gestorben werden kann und die Angehörigen viel besser loslassen können, wenn sie dabei von einem natürlichen Duft behutsam begleitet werden. Die Geschichte der Düfte weiss um diese Zusammenhänge, und empfindsame Menschen spüren sie intuitiv. ■

### INFO

### AROMAPFLEGE

#### Mit Mut, Freude und Vorsicht ans Werk

Die Arbeit mit natürlichen ätherischen Ölen beschert wunderbare Erfahrungen und ist in den verschiedensten Zusammenhängen eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Da bei unsachgemässer Anwendung jedoch unerwünschte Wirkungen und Risiken auftreten können, erfordert der Umgang mit den Düften vertiefte Kenntnisse.

Wer mehr darüber wissen möchte, findet unter [www.farfalla-seminar.ch](http://www.farfalla-seminar.ch) oder unter [www.sonneweid.ch](http://www.sonneweid.ch) entsprechende Weiterbildungsangebote.