

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 3

Artikel: Ätherische Öle : vielfach wirksam
Autor: Gutmann, Petra Horat
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960483>

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: 17.01.2026

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

Ätherische Öle – vielfach wirksam

Seit Jahrtausenden stärken die unterschiedlichsten Gewächse die Abwehrkraft des Menschen und lindern Beschwerden. Auch im Kampf gegen virale Infektionen sind sie bewährte Verbündete – beispielsweise dank ihrer ätherischen Öle.

Text: Petra Horat Gutmann



Naturreine ätherische Öle sind ein wohltuendes Dufterlebnis und haben in der Erfahrungsheilkunde traditionell einen bedeutenden Platz. Zunehmend beschäftigt sich die wissenschaftliche Forschung auch mit ihrer spezifischen Wirkung. Bei In-vitro-Studien an Zellen zeigte sich, dass ätherische Öle verschiedene Viren effektiv hemmen können. Es wird viel daran gesetzt, auch am Menschen zu aussagekräftigen Forschungsergebnissen zu kommen.

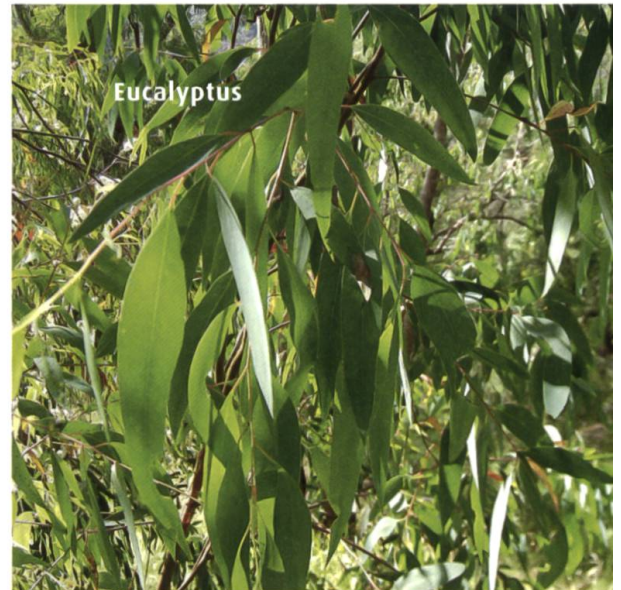
Seit über 50 Jahren arbeitet der französische Arzt Dr. med. Jean-Pierre Willem aus Paris mit den ätherischen Ölen von Heilpflanzen. Sein erstes Aha-Erlebnis hatte er 1965, als er als junger Chirurg in Ruanda mit ätherischen Ölen experimentierte. Deren Wirkung verblüffte ihn: Willems Patienten, die an einer tödlichen bakteriellen Erkrankung litten, welche Fleisch und Knochen zersetzt, genasen durch Anwendung von *Eucalyptus radiata* komplett.

In der Praxis kombiniert der Spezialist für Aroma- und Phytotherapie mehrere ätherische Öle, damit sich deren antivirale, antibakterielle, immunmodulierende und entzündungshemmende Wirkungen ergänzen und gegenseitig verstärken. Bei viralen Beschwerden der Atemwege empfiehlt Jean-Pierre Willem zum Beispiel *Eucalyptus* (*radiata* und *globulus*), *Ravintsara* (*Cinnamomum camphora*), *Niaouli* (*Melaleuca quinquenervia*), Teebaum (*Melaleuca alternifolia*), Echten Lorbeer (*Laurus nobilis*) und Thymian (vorab *Thymus vulgaris thymoliferum* und *Thymus vulgaris linalol*).

Wie wendet man ätherische Öle richtig an?

Vielfach bestehen Unsicherheiten, wie man ätherische Öle korrekt anwendet. Über die Atemwege? Auf der Haut? Innerlich? Dr. Jean-Pierre Willem empfiehlt eine Kombination aller drei Möglichkeiten.

Möglichkeit 1: «Es ist ratsam, zu Hause oder im Büro einen Aromavernebler zu haben. Es genügt, das Gerät täglich mehrmals etwa eine halbe Stunde einzuschalten, damit die ätherischen Öle die Luft desinfizieren können», sagt er. Gezielter kann man mit einem Inhalationsbecher inhalieren (Drogerie/Apotheke). Die damit ermöglichte «Dampfinhalation» entfaltet eine antivirale Wirkung im Nasen-Rachen-Raum.



Eucalyptus



Kampferbaum
(madegassisch:
Ravintsara)



Niaouli, auch als
«Myrtenheide»
bezeichnet.

Gute Heilpflanzenanwendungen im Alltag

Nase, Mund, Rachen, Atemwege schützen

- * Dampf- und Trockeninhalationen mit ätherischen Ölen, z.B. mit Eucalyptus radiata und Thymus vulgaris. Für Kinder ab Kindergartenalter besser Ravintsara, Myrte, Niaouli, Eucalyptus radiata oder eine milde Thymianart (gegen ein paar Tropfen ätherisches Öl von Thymian linalol auf einem Taschentuch oder Duftstein neben dem Bett ist bei Kindern unter vier Jahren nichts einzuwenden). Fachberatung durch eine phytotherapeutisch spezialisierte Apotheke.
- * Nasensalben mit ätherischen Ölen (Drogerie/Apotheke).
- * Regelmässiges Gurgeln mit hochkonzentrierten Gerbstoff-Extrakten (z.B. Grüntee, Salbeitee) oder einem Tropfen ätherischen Öls (Eucalyptus, Thymian, Ravintsara u.a.).
- * Lutschtabletten: Echinacea, Eucalyptus, Salbei, Isländisch Moos, Zistrose.
- * Antivirale Raum- und Kissensprays (Drogerie/Apotheke).

Atemwege stärken

- * Öle auf der Brust und dem oberen Rücken einmassieren: z.B. Sesamöl oder Trauben-

kernöl mit ätherischem Öl von Eucalyptus radiata, Waldkiefer, Ravintsara, Manuka, Teebaum oder Thymian.

Spezieller Brustbalsam für Schwangere und Kinder ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Fertigpräparate mit ätherischen Ölen zur innerlichen Einnahme, auch kombiniert mit abwehrstärkenden Urtinkturen.

- * Zäpfchen mit ätherischen Ölen aus spezialisierten Apotheken.

Abwehrkräfte unterstützen

- * Frischpflanz Zubereitungen aus dem Roten Sonnenhut (Echinacea purpurea): immunstimulierend, immunmodulierend, entzündungshemmend, viruzid.
- * Extrakte oder Fertigpräparate aus antiviralen, entzündungshemmenden oder immunmodulierenden Heilpflanzen, z.B. Ampferkraut, Eisenkraut, Enzianwurzel, Kamille, Holunderblüten, Schlüsselblumenblüten, Eibischwurzel u.a.
- * Warmer Kräutertee: Hagebutte, Ingwerwurzel, Lindenblüten, Mädesüssblüten, Salbei, Thymian u.a.



Aufgrund ihrer lipophilen Struktur können sich ätherische Öle an die Lipiddoppelmembran von Virushüllen hängen und diese beschädigen. Einige In-vitro-Studien bestätigen die antiviralen Wirkungen ausgewählter Öle, u.a. im Hinblick auf die Erreger von Influenza, Herpes, Gelbfieber und Vogelgrippe. Erhärtet werden müssen diese Ergebnisse jedoch noch durch klinische Studien.

Um die Bronchien und Lungen zu erreichen, ist eine «Trockeninhalation» erforderlich. Man kann z.B. einen Tropfen eines antiviralen ätherischen Öls auf ein Taschentuch oder auf Höhe der Nasenlöcher direkt in die aktuell empfohlene Mund-Nasen-Schutzmaske geben.

Möglichkeit 2: Spätestens bei den ersten Anzeichen einer viralen Infektion (z.B. Erkältung oder Influenza) kann man diese Massnahmen weiter hochfahren – durch dreimal tägliches Einmassieren einer Mischung von ätherischen Ölen auf der Brust und dem oberen Rücken.

Dr. Willem empfiehlt in diesem Zusammenhang neben Eucalyptus globulus und Eucalyptus radiata auch Echten Lorbeer (*Laurus nobilis*), Oregano (*Origanum compactum*) und Waldkiefer (*Pinus sylvestris*) und zwar äusserlich anzuwenden mit dem Trägeröl von Calophyllum inophyllum. Das Öl (erhältlich in der Apotheke) wird aus den Früchten des mittelhohen Hartholzbaumes gewonnen. Der Kern der kugeligen, ca. 4 cm grossen Früchte enthält 40 bis 60 Prozent Fett. Bei der Pressung gehen 14 bis 20 Prozent Harze in das Öl über.

Schweizer Fachleute setzen solche ätherischen Öle ebenfalls ein, warnen aber: «Einige dieser Öle können je nach Anwendung und Dosierung Nebenwirkungen auslösen und in unkundigen Händen riskant sein», so die in der Berner Phyto-Referenz-Apotheke Ballinari tätige Aromatherapeutin und Apothekerin Karoline Fotinos-Graf. Sie empfiehlt deshalb, für den Hausgebrauch etwas «sanftere» Öle, z.B. Eucalyptus radiata, Ravintsara (*Cinnamomum camphora*), Manuka (*Leptospermum scoparium*), Teebaum (*Melaleuca alternifolia*) oder Thymian (*Thymus vulgaris* ct linalol/geraniol).

Wem der eigenartige Geruch des Calophyllum-Trägeröls in die Nase sticht, kann auf Traubenkernöl oder Sesamöl ausweichen. «Gerade Sesamöl dringt besonders tief in die Haut ein und beruhigt zudem die Nerven», sagt die Fachfrau.

Möglichkeit 3: Die innerliche Einnahme von ätherischen Ölen – ein heikles Thema. Ätherische Öle sind



Ätherische Öle in einen Aromavernebler geben ...



... oder mittels eines Inhalationsbechers inhalieren.



Ätherische Öle zum Einreiben bei Kindern: immer auf die Verträglichkeit achten!


hochkonzentrierte Wirkstoffe. Mit dem «falschen» ätherischen Öl kann man sich ohne Weiteres die Schleimhaut des Verdauungstrakts verbrennen oder heftige Magenschmerzen bekommen. Deshalb empfiehlt Dr. Jean-Pierre Willem die innerliche Einnahme von antiviralen ätherischen Ölen in fixfertigen Kapseln.

Ein Naturheilmittel aus Deutschland z.B. vereinigt die antiviralen ätherischen Öle von Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*), Süssorange (*Citrus aurantium*), Myrte (*Myrtus communis*) und Zitrone (*Citrus limon*) praktisch in magensaftresistenten Kapseln (Drogerie/Apotheke). Die antiviralen ätherischen Öle werden im Dünndarm resorbiert und über die Schleimhäute des Respirationstraktes wieder ausgeschieden. Darüber hinaus fallen einige Hausspezialitäten von phytotherapeutisch orientierten Apotheken ins Auge. So stellen beispielsweise die Berner Noyer Apotheken flüssige Arzneien her, in denen die antiviralen ätherischen Öle von Thymian (CT Thymol), Inula (*Inula odorata*), Römischer Kamille (*Chamaemelum nobile*), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), Pfefferminze (*Mentha peperita*) und zwei weiteren Ölen

wasserlöslich emulgiert sind. Ähnliche Präparate gibt es in vielen weiteren Apotheken.

Fazit: Wer einen robusten Magen und eine gesunde Leber hat, kann durchaus Hausspezialitäten mit ätherischen Ölen einnehmen. Wobei sich eine Fachberatung stets empfiehlt; insbesondere für Schwangere, Stillende, Kinder, Epileptiker und Asthmatiker können ätherische Öle riskant sein.

Möglichkeit 3, Variante: Eine weitere innerliche Anwendungsform für ätherische Öle ist in der Romanie bestens bekannt: ätherische-Öl-Zäpfchen, die in spezialisierten Apotheken hergestellt werden. Bei dieser hochwirksamen galenischen Form gelangen die antiviralen (oder antibakteriellen) Wirkstoffe der ätherischen Öle in wenigen Minuten vom Enddarm direkt in den Lungenkreislauf. Allerdings gehört ihre Anwendung, insbesondere bei Kindern, ausschliesslich in die Hände eines phytotherapeutisch erfahrenen Arztes. ●



Ätherische Öle zur innerlichen Einnahme, z.B. in Form magensaftresistenter Kapseln.



Kontakte:

SCHWEIZ

Adressen von «Phyto-Referenz-Apotheken» und phytotherapeutisch orientierten Ärzten über die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie, www.smgp.ch,
Tel.: 41 77 508 15 45

Aromatherapeuten: auf langjährige Praxiserfahrung und eine Zulassung nach ASCA, NVS und EMR achten

DEUTSCHLAND

Adressen von phytotherapeutisch orientierten Ärzten beim Zentralverband für Naturheilverfahren, www.zaen.org

Naturheilkundlich ausgerichtete Kliniken: siehe Webseite der Gesellschaft für Phytotherapie, www.phytotherapie.de