

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 5

Artikel: Betörende Abenddüfte
Autor: Scholz, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960498>

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: 15.01.2026

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

Betörende Abenddüfte

Manche Pflanzen duften erst mit Einbruch der Dämmerung. Machen Sie Ihren Garten oder Balkon mit solchen Blühern zu einem Geruchsparadies.

Text: Heinz Scholz

Viele der nachduftenden Pflanzen öffnen ihre Blüten erst langsam in den Abend- und Nachtstunden. Wenn das Licht schwindet, verströmen die Nachdufter intensive Wohlgerüche – und es duftet nach Marzipan, Vanille, Nelken, Veilchen und Zitrusfrüchten. Die Blütenduftstoffe befinden sich in den Zellen der Blütenblätter und anderer Organe des Blütenbereiches. Sie werden über die Epidermis, durch Spaltöffnungen oder spezielle Drüsen abgegeben. Bekannte Duftstoffe sind Geraniol, Nerol, Citral, Methylester der Anthranilsäure (Akazien, Jasmin) und Cumarine. Es gibt auch für den Menschen unangenehme Gerüche, verursacht durch Amine, etwa bei der Stinkmorchel und dem Aronstab.

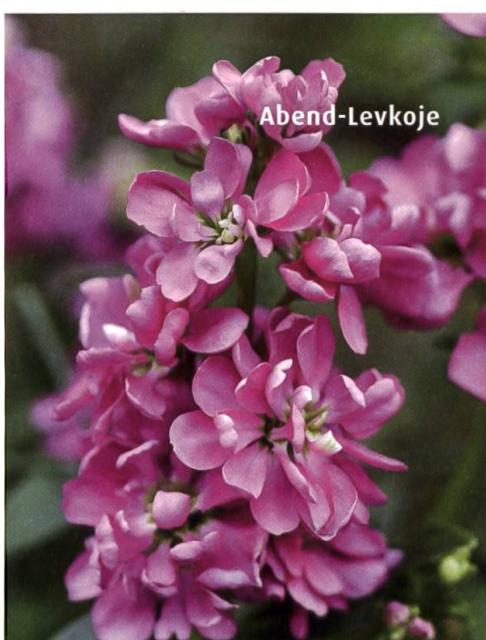
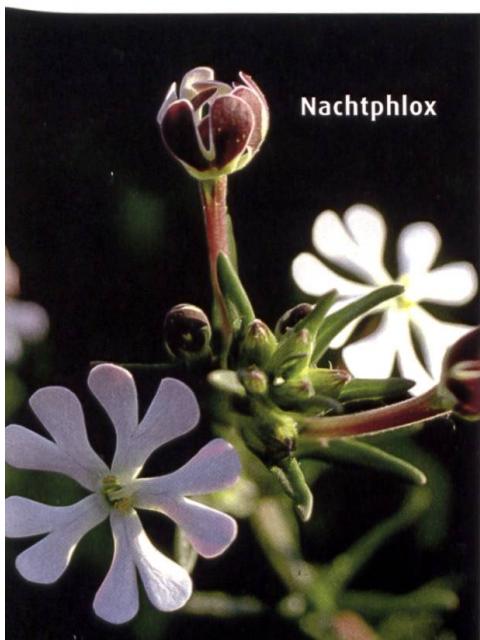
Geschickt das Mondlicht reflektieren

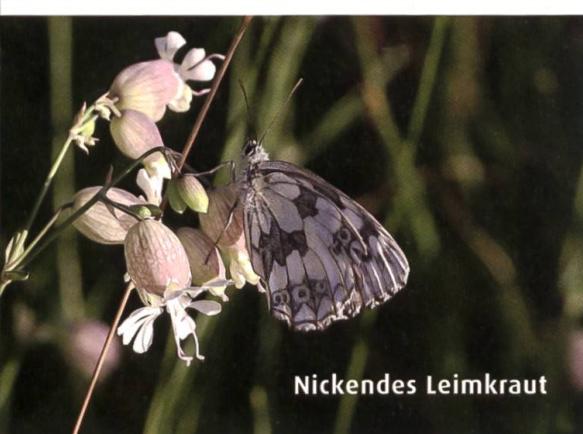
Die nachduftenden Pflanzen versuchen durch ihren intensiven Duft u.a., geeignete Insekten anzulocken. Das gelingt ihnen vorzüglich, da diese von den Düf-

ten geradezu magisch angezogen werden. Es sind nachtaktive Käfer, Schwebfliegen, Liguster- und Windenschwärmer, Eulenfalter und Taubenschwänzchen, die durch Berührung mit den Blüten die Bestäubung durchführen.

Nachduftende Pflanzen bescheren bezaubernde Tierbeobachtungen. So etwa beim Windenschwärmer mit seiner enormen Flügelspannweite und seinem beachtlichen Saugrüssel. Entzückend ist auch das Taubenschwänzchen, das mit blitzschnellen Flügelschlägen an eine Blüte heranschwirrt und gierig Nektar saugt.

Die Blüten der Nachdufter sind meist mit weissen, hellgelben oder zartvioletten Tönen ausgestattet, da diese gut das Restlicht und das Mondlicht reflektieren. So sind sie von den Bestäubern deutlich zu erkennen. Da die nachtaktiven Insekten besser riechen als sehen, ist ein verführerischer Duft für den Bestäuber entscheidend.





Markante Nachtdufter

Nachtphlox (Zaluzianskya capensis): Eine gute Duftpflanze für den Bauerngarten, Blumenbeete oder für die Balkonbepflanzung. Der Nachtphlox duftet nach Marzipan.

Abend-Levkoje (Matthiola incana): Die nach Nelken mit einem Hauch von Veilchen duftende Pflanze eignet sich für Beete und den Balkon.

Nachtviole (Hesperis matronalis): Die Pflanze führt ein Doppelleben. Tagsüber zieht sie Bienen und Tagschmetterlinge an. In den Abendstunden entwickelt sie einen kräftigen, veilchenartigen Duft, der Nachfalter anlockt. Die Nachtviole wurde bereits seit dem 16. Jahrhundert in englischen Gärten gezogen. Die Gartenexpertin Lia Leendertz empfiehlt in ihrem Buch «Gärten in der Abendstunde» die Kombination mit Zierlauch, Storchenschnabel und Rosen. «Dann ist der Cottagegarten-Look perfekt.»

Mondviole (Ipomoea alba): Sie ist eine Schlingpflanze mit grossen, dunkelgrünen Blättern und weissen Trompetenblüten. Am Tag sind die Knospen geschlossen. Sie entrollen sich am Abend. Sobald die Blüten sich öffnen, entfalten sie einen starken, süßen Duft. Die Pflanze erreicht eine Höhe von vier Metern (hölzernes Rankgitter oder Spanndrähte anbringen!).

Zitronen-Taglilie (Hemerocallis citrina): Ihre gelben kelchförmigen Blüten beginnen sich bereits am Nachmittag zu öffnen, sind am Abend voll erblüht und bleiben die ganze Nacht geöffnet. Sie verbreiten einen zitronenähnlichen Duft. Die einzelnen Blüten blühen nur eine Nacht, doch durch die zahlreichen Knospen, die sich später öffnen, kann die Blühzeit auf zwei Wochen oder mehr verlängert werden. Bei den meisten Taglilien-Arten öffnen sich die Knospen bereits am Morgen und die Blüten welken bis zum Abend.

Nickendes Leimkraut (Silene nutans): Das ist eine typische Nachtfalterblume. Die Blüten öffnen sich abends oder bei trübem Wetter und verbreiten einen intensiven Hyazinthenduft.

Wunderblume (Mirabilis jalapa): Sie ist ein buntes Farbenwunder und trägt verschiedenfarbige Blüten an jeder einzelnen Pflanze. Auch vereinen sich teilweise mehrere Farben in einer Blüte. Tagsüber bleiben die

Knospen geschlossen. Die Blüten öffnen sich ab 16 Uhr (darum in England «Vier-Uhr-Pflanze» genannt) und verwandeln sich in ein Blütenmeer. Von den Abendstunden bis in die Nacht hinein verströmen sie einen bezaubernden Duft, der an Orangen oder Zitronen erinnert. In Frankreich ist die Wunderblume als «Dame der Nacht» bekannt. Die Blüten schliessen sich am Morgen.

Maiglöckchen (*Convallaria majalis*): Das Maiglöckchen hat einen intensiv süßlichen Duft mit einem frischen, blumigen Charakter. Bestimmend für die Duftnote ist das Bourgeonal, ein aromatisches Aldehyd. Mit den Blütenextrakten zaubern Parfümeure wunderbare Parfümkreationen, die besonders bei Frauen viel Anklang finden (in geringer Dosierung sind auch sanfte Herrendüfte im Handel). Der verführerische Duft galt in früheren Zeiten als erotisierend.

Duft- oder Garten-Resede (*Reseda odorata*): Die Blüten der beliebten Bauerngartenpflanze verströmen einen veilchenartigen Duft. Hermann von Gilm (1812–1864) war so begeistert, dass er ihr zu Ehren ein Liebesgedicht schuf.

Heckenkirsche (*Lonicera xylosteum*): Die Gemeine Heckenkirsche mit ihren gelblich-weißen Blüten und später roten, erbsengrossen Früchten gehört zu den Geissblattgewächsen. Der Strauch bringt Leben in den Garten. Sehr schön ist die Heckenkirsche in der Gemeinschaft mit Lupinen, Phlox, Männertreu oder Rittersporn. In der Abenddämmerung verströmt die Pflanze einen betörenden Duft.

Echtes oder Wohlriechendes Geissblatt (*Lonicera caprifolium*): Die Pflanze wird im Volksmund auch «Jelängerjelier» genannt. Diese Bezeichnung bezieht sich auf die zahlreichen Blüten, die stark duften und an denen man sich lange erfreuen kann.

Der englischen Gartenexpertin Lia Leendertz ist das Japanische Geissblatt (*Lonicera japonica* «Hallaiana») besonders ans Herz gewachsen. Begeistert empfiehlt sie die Duftpflanze: «Dies ist die ultimative Pflanze für den Abendgarten, denn ihr honigsüsser Duft durchzieht die Sommernächte in grossen Wogen. Darf sich das Geissblatt auf einem grossen Baum oder einer robusten Pergola so richtig ausbreiten, so kommt





die ganze Nachbarschaft in den Genuss des Duftes.»

Vanilleblume (Heliotropium arborescens): Die winzigen violetten oder weissen Blüten verströmen einen intensiven Duft nach Vanille. Dieses Aroma ist bei Tag und bei Nacht gleich intensiv.

Bergtabak, Dufttabak (Nicotiana sylvestris): Die Pflanze beeindruckt mit ihren weissen Blüten, die an Stängeln hängen – tagsüber geruchlos zusammengefaltet nach unten. Erst mit der Dämmerung verströmen die Blüten einen süßen, angenehmen Duft, der im Laufe des Abends noch zunimmt.

Anbau-Ratschläge

Die standortgerechte Pflanzenauswahl spielt eine wichtige Rolle, betont Susanne Wepfer von der Hauenstein AG Rafz, und ist für gutes Gedeihen einer nachtduftenden Bepflanzung nicht zu unterschätzen. Die Duftpflanzen sollten an einer für die Nase geeigneten Stelle gesetzt werden. Gute Plätze sind Eingangsbereiche, Terrassen, Balkone, Wegränder im Garten und in der Nähe von Sitzplätzen.

Bei Kletterpflanzen haben sich Pergolas, Mauern und Rankengitter bewährt. Wer keinen eigenen Garten besitzt, kann auch auf Terrassen und Balkonen einen idyllischen Abendgarten einrichten. Wichtig: Jede Art sollte in einem eigenen Topf aufgestellt werden. Zwischen den Pflanzen muss genügend Platz sein. Experten empfehlen das Anbringen eines Wind- und Sichtschutzes mit grossen Pflanzen am Balkongeländer oder an den Seiten einer Terrasse.

Um eine sanfte, stimmungsvolle Atmosphäre im Nachtgarten zu schaffen, könnte man nach Empfehlungen von Lia Leendertz Lichterketten anbringen bzw. Teelichter, die man in Gläsern aufhängt.

Profi-Tipp von Syringa: Wer parallel die einjährigen Pflanzen als Samen in Abständen von drei bis vier

Wochen aussät, kann den Abendduft bis in den Herbst hinein genießen. Am besten lässt man sich von Experten einer Gärtnerei beraten. Gartencenter liefern Samen und Pflanzen in Töpfen.



Diverses Dufterleben

Die Blütendüfte, die wir am Abend im Garten oder Balkon einatmen, haben eine harmonisierende und entspannende Wirkung und erzeugen ein Wohlbefinden. Diese Duft- bzw. Aromastoffe wirken über den Geruchssinn (von Riechzellen werden Duftreize in das limbische System weitergeleitet) auf den Organismus ein.

Eine These besagt, dass Frauen die Düfte anders wahrnehmen als Männer. Je nach hormoneller Lage reagiert das limbische System individuell. Gartenexpertin Birgit Gabele von Syringa sieht das ähnlich. Neben dem Geschlecht, dem Alter und den Hormonen steht auch der Geruchssinn im engen Zusammenhang mit unserer Gefühlswelt. Sie konnte das bei Führungen durch den Duftgarten beobachten. So empfanden Männer den Muskatellersalbei als angenehm und leicht zitronig, während Frauen den Duft eher ablehnten, da er nach Achselschweiß stinkt. «Das ist natürlich nicht die Regel. Man kann nicht generell sagen, dass Männer Düfte anders wahrnehmen als Frauen. Vielmehr nimmt jeder Mensch einen eigenen Duft wahr», so die Expertin.