

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 12

Artikel: Aromatherapie : wie Düfte helfen können
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087821>

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: 26.11.2025

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

Aromatherapie

Wie Düfte helfen können

Mit ätherischen Ölen lassen sich verschiedene gesundheitliche Beschwerden lindern. Auch Kliniken und Spitäler arbeiten damit – als Ergänzung zur Schulmedizin und zum Wohl der Patientinnen und Patienten.

TEXT: MARTINA NOVAK

Lavendel, Tanne oder Zitrus – was ist besser, um gesund durch den Winter zu kommen? «Wichtig ist, dass einem ein Duft gefällt, nur dann kann er Gutes bewirken», sagt Aromatologin Barbara Bernath-Frei. Seit über dreissig Jahren beschäftigt sie sich mit Aromatherapie, schreibt Bücher und bildet beim schweizweit führenden Anbieter von Aromatherapieprodukten Farfalla Essentials in Uster ZH (siehe Box) Therapeutinnen aus.

Unter den Begriff Aromatherapie fällt alles, was mit ätherischen Ölen zu tun hat. Mit diesen sekundären Inhaltsstoffen reguliert eine Pflanze ihren Stoffwechsel, lockt Insekten an und wehrt Schädlinge sowie Mikroorganismen ab. Gewonnen werden sie durch Wasserdampfdestillation, durch Extraktion oder Kaltpressung.

Auf dem direkten Weg ins Hirn

Um von den vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle zu profitieren, kann man sie zum Beispiel in der Luft verteilen. Duftlampen und Vernebler aller Art haben gerade im Winter Hochkonjunktur. Über die Nase und das limbische System des Gehirns entfalten die ätherischen Öle im Körper eine Wirkung, selbst wenn der Duft kaum wahrzunehmen ist. «Die Duftmoleküle docken an den Duftrezeptoren der nasalen Riechschleimhaut an, wobei das chemische Signal in ein elektrisches

umgewandelt wird und auf direktem Weg ins Gehirn gelangt», erklärt Barbara Bernath-Frei.

Zu den weiteren wohltuenden Anwendungen mit ätherischen Ölen gehören Inhalationen, Umschläge, Wickel, Waschungen, Massagen. Die pflanzlichen Wirkstoffe gelangen dabei über die Haut in den Körper, wo sie im Blut schon nach wenigen Minuten nachzuweisen sind. Worauf man bei solchen Anwendungen unbedingt achten sollte, lässt sich von einer Aromatherapeutin oder in Kursen erfahren, aber auch in Büchern nachlesen.

Zum Beispiel sollten ätherische Öle bei Anwendungen auf der Haut immer in fetten Ölen verdünnt werden. Für Massagen fügt man sie neutralen Basisölen zu, für Bäder emulgiert man ein paar Tropfen in ein wenig Kaffeerahm und gibt die Mischung dem Badewasser zu.

Generell gilt: Weniger ist mehr. Ein Grundsatz, den Laien oft missachten, in der Hoffnung, sich mit möglichst vielen Tropfen ätherischem Öl möglichst viel Gutes zu tun. Dadurch erreicht man jedoch oft genau das Gegenteil der erwünschten Wirkung. Einige ätherische Öle wie Zitronengras, Nelke oder Zimt können die Haut reizen, andere wie Bergamotte und Angelika machen sie lichtempfindlich. Bei Kleinkindern, Schwangeren und geschwächten oder betagten Menschen, Astmatikern, Epileptikern und Allergikern ist ohnehin Vorsicht geboten.

Zurück zu den ätherischen Gesundheitshelfern für den Winter. Die ätherischen Öle der Zitrusfrüchte wie Grapefruit, Orange und Zitrone wirken stimmungsaufhellend, wenn Nebel, Kälte und Dunkelheit aufs Gemüt drücken. Ihre frische Leichtigkeit weckt sofort Erinnerungen an den Süden, an Sonne und Sommer. Barbara Bernath-Frei empfiehlt, geschlossene Räume damit zu beduften, aber auch einen Riechstift für den schnellen Einsatz unterwegs auf sich zu tragen. Den könne man kurz und unauffällig an die Nase halten, wenn einen der Winterblues überfalle.

Noch aus einem anderen Grund seien Riechstifte sehr praktisch, verrät die Duft-Expertin: In öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Menschenansammlungen lasse sich durch dezentes Schnüffeln daran der Immunschutz verbessern. «Besonders Zitrusdüfte wirken auch antiviral und schützen so gerade in der kalten Saison, wenn viele Menschen husten und schniefen, vor Ansteckung. Auch Tannen- oder Kiefernöle schützen vor unerwünschten Viren.»

Perfekte Anti-Erkältungs-Mittel

Falls man doch einen grippalen Infekt erwischt, gibt es auch dagegen aromatherapeutische Hilfe. «Weisstanne wirkt entzündungshemmend und ist ein perfektes Anti-Erkältungs-Mittel. Ihr ätherisches Öl hilft ausserdem bei manchen rheumatischen Entzündungen», weiss Aromatologin Barbara Bernath-Frei. Der Duft des tief wurzelnden Baumes wirke zudem stärkend und klärend. Basilikum sei hingegen ein Wundermittel bei verstopften Stirn- oder Nebenhöhlen. «Drei Mal täglich Inhalieren hat schon viele Patienten von einer chronischen Entzündung befreit», weiss sie.

In verschiedenen Kliniken und Spitälern besitzt die Aromapflege, wie sie dort heisst, einen festen Platz. Ursula Schläpfer, Aromatologin, unterstützt am St. Galler Kantonsspital das Pflegepersonal bei der Umsetzung. «Wir nutzen in der Pflege die Wirkung von Düften gezielt, um Schlafstörungen, Übelkeit, Unruhe oder Ängste der Patientinnen und Patienten zu lindern», sagt sie.

Ob im einzelnen Fall Pfefferminze, Zitrone oder Ingwer am besten gegen Übelkeit helfe und ob Lavendel zur Beruhigung als Trockeninhalation, Kompresse oder Einreibung angeboten werden solle, entscheidet eine geschulte diplomierte Pflegefachperson zusammen mit der Patientin und dem Patienten. Aromapflege ist zuverlässig in der Wirkung. «Unser Ziel ist es, mit aromapflegerischen Massnahmen die Beschwerden erträglicher zu machen und somit den Spitalaufenthalt positiv zu beeinflussen.» *

Düfte der weiten Welt

Der erste farfalla-Duftladen der Schweiz wurde 1985 in Zürich eröffnet; inzwischen gibt es Filialen in verschiedenen Schweizer Städten. Das Sortiment umfasst neben zertifizierter Naturkosmetik ätherische Öle in Bio-Qualität für die Raumbedeftung und für weitere Anwendungen sowie gebrauchsfertige Aromaprodukte für Einsteiger. www.farfalla.ch

Literaturempfehlungen für Einsteiger:

- 】 «Aromatherapie für Sie», Eliane Zimmermann, Trias, Stuttgart, 2017
- 】 «Himmlische Düfte», Susanne Fischer-Rizzi, AT, Aarau, 2013

