



# Die Kraft der Düfte

Ätherische Öle sorgen für gute Laune, beleben die Sinne und entspannen Körper und Geist. Immer häufiger werden sie auch zur Linderung von körperlichen oder seelischen Beschwerden eingesetzt.

Ausgebildete Nase:  
Dank Schulung und viel  
Erfahrung weiss  
Sandra Ruch, wie man  
mit ätherischen Ölen  
Wohlbefinden erzeugt.

**S**andra Ruch arbeitet als Pflegefachfrau in der Aufnahme- station einer psychiatrischen Klinik. Vor Jahren kam sie dort zum ersten Mal mit der sogenannten Aromapflege in Kontakt und erlebte, wie positiv ihre Patientinnen und Patienten darauf ansprachen. Und welch wohltuende Wirkung beispielsweise Fuss- und Vollbäder oder Wickel haben. «Mich faszinierte, wie Menschen auf die Düfte reagierten, und ich wollte mehr darüber wissen», erinnert sich die 31-Jährige. «Aus diesem Grund entschied ich mich für eine Ausbildung zur Aromatherapeutin.» In der Folge baute die Bernerin die sogenannte Aromapflege in der Klinik auf. Sie wendet die ätherischen Öle jedoch auch in ihrer Praxis in Lotzwil BE und im Familienkreis an.

Ätherische Öle sind natürliche Extrakte aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Samen oder Hölzern. Sie werden heute teilweise auch synthetisch hergestellt. Diese Öle können das körperliche und seelische Befinden beeinflussen. Ermöglicht unter anderem durch die 60 bis 80 Millionen Riechhärchen in der Nase, die Duftbotschaften aus der Luft herausfiltern und die empfangenen Informationen zum Hirn – genauer ins limbische System – weitersenden. Das limbische System ist einerseits die

Schaltzentrale für Emotionen wie Wut, Trauer und Freude, bestimmt andererseits aber auch lebenserhaltende Funktionen wie Atmung, Temperatur oder Herzfunktion mit. Werden ätherische Öle eingeatmet, wirken sie auf diesen Hirnbereich ein.

Der Körper reagiert auf die Düfte mit der Ausschüttung von Botenstoffen, die psychische und physische Reaktionen hervorrufen. «So beschieren uns richtig ausgewählte ätherische Öle Glücksgefühle oder Energieschübe, sie können aber auch die Konzentration steigern, Krämpfe lösen oder für Entspannung sorgen», weiss Erika Borter-Haussener von der Schweizerischen Schule für Aromatherapie im bernischen Belp (siehe Interview auf S. 99).

### Vanillegeschmack erinnert an die Muttermilch

Sandra Ruch griff bereits vor ihrer therapeutischen Ausbildung regelmässig zu ätherischen Ölen: «Ich habe Bäder genommen, um meine Stimmung zu heben, oder mich mit fein duftenden Körperölen gepflegt.» Seit sie aber um die intensive Wirkung der ätherischen Öle weiss, geht sie sehr selektiv damit um. Duftlämpchen besitzt sie keine mehr, dafür einen Aromastream, mit dem sie →



Aromaöle selbst gemacht: Als Basis dient ein wertvoller Träger wie Jojoba- oder Mandelöl.

## So verwendet man ätherische Öle richtig

→ **Im heissen Bad:** Geben Sie vier bis acht Tropfen ätherisches Öl in ein wenig Rahm oder Meersalz und giessen Sie diese emulgierte Mischung ins bereits eingelaufene Badewasser. Ätherische Öle sollten nicht pur verwendet werden, denn sie vermischen sich sonst nicht mit dem Wasser.

→ **Zum Massieren:** Verdünnen Sie die Öle mit einem sogenannten Trägeröl, zum Beispiel Mandel- oder Jojobaöl. Für eine Massage benötigen Sie ungefähr einen Esslöffel Trägeröl, in das Sie vier bis sechs Tropfen ätherisches Öl mischen. Auch hier gilt: Ätherische Öle nie pur verwenden.

→ **Zum Inhalieren:** Hier dürfen Sie die ätherischen Öle in Reinform verwenden. Geben Sie einen Tropfen auf ein Taschentuch und schnupern Sie daran. Oder tröpfeln Sie dieselbe Menge ätherisches Öl in zuvor aufgekochtes Wasser und atmen Sie den Duftstoff ein.

→ **In der Duftlampe:** Geben Sie wenige Tropfen ätherisches Öl in das Schälchen mit kaltem Wasser und lassen Sie das Wasser-Öl-Gemisch über einer Kerze verdunsten (den Duftstein weglassen, er ist keine geeignete Anwendung).

→ **Im Aromastream:** Dabei handelt es sich um einen Raumbedufter, der für Konferenzräume, Wohnzimmer, Warte- und Therapiebereiche empfohlen wird. Geeignet für Räume bis zirka dreissig Quadratmeter.



Auch einmassiert wirken die Öle: Sandra Ruch behandelt die Füsse ihrer Tochter.



## So wirken ätherische Öle

- **Fichtennadel, Zypresse, Pfeffer schwarz:** anregend, durchblutungsfördernd
- **Mandarine, Atlaszeder, Nadelbäume:** stärkend, aufrichtend
- **Pfefferminze, Zitrusfrüchte, Nadelbäume:** konzentrationsfördernd
- **Orange süß, Weisstanne:** belebend

→ den Raum beduftet. Werden die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe nämlich warm, riechen sie anders oder verlieren an Wirkung. «Man sollte sie deshalb nie in heisses Wasser geben und auch nicht überhitzen», rät Dozentin Erika Borter-Haussener. Wer Duftlämpchen benützt, sollte die Schalen nur mit kaltem Wasser füllen und wenige

Tropfen Öl hineinräufeln. Das Wasser sollte nie kochen, dann wäre die Hitzequelle zu nah.

Dass Düfte wirken, wissen mittlerweile auch Marketingverantwortliche. Wer in einen wohlriechenden Laden tritt, verweilt dort länger oder kauft mehr: Verschiedene Studien zeigen, dass beduftete → Geschäfte den Umsatz

## DAS SAGT DIE EXPERTIN

Erika Borter-Haussener, Inhaberin und Dozentin der Schweizerischen Schule für Aromatherapie, SfA, Belp BE



## «Stärkt Körper und Seele»

### Erika Borter-Haussener, wie wirkt die Aromatherapie?

Einerseits durch die Nase eingeatmet, wirken ätherische Öle auf das limbische System ein, das auch emotionales Gehirn genannt wird. Andererseits werden die ätherischen Öle über die Haut gut aufgenommen, denn sie sind fettlöslich und können darum die Zellwände durchdringen. Auf diese Weise gelangen sie via Haut in den Körper und entfalten dort ihre Wirkungen.

### Und wie zeigen sich diese?

Aromatherapie steigert allgemein das Wohlbefinden, stärkt Körper und Seele. Sie kann aber auch bei Krankheiten unterstützend für die Gesundwerdung wirken. Mit dem passenden ätherischen Öl können Verstimmungen, Verspannungen und Schmerzen verschiedenster Art gelindert werden. Zu äusserlichen Anwendungen, die über die Haut wirken, zählen beispielsweise Bäder, Wickel, Körperöle, Salben und Massagen. Auf den seelischen Bereich wirken vor allem die Duftanwendungen wie Inhalationen, Duftlampen oder Sprays.

### Sind alle Öle, die auf dem Markt erhältlich sind, auch empfehlenswert?

Leider nein. Meiner Meinung nach sollte man wirklich nur ätherische Öle verwenden, die zu hundert Prozent natürlich sind und möglichst in Bioqualität angeboten werden. Denn beispielsweise Spritzmittel gegen Schädlinge oder andere Schadstoffe, die für den Anbau und die Aufzucht der Pflanzen teilweise verwendet werden, gelangen nach der Verarbeitung ins ätherische Öl und danach in den Körper.

### Wem raten Sie von der Aromatherapie ab?

Aromatherapie ist für die meisten Personen geeignet. Bei schwer kranken Personen kommt diese Art der Therapie allerdings lediglich als Unterstützung und in Absprache mit der Schulmedizin infrage. Auch bei Babys, Asthmatikern und Epileptikern ist Vorsicht geboten. Bei diesen Personengruppen holt man sich am besten Rat bei einem seriös ausgebildeten Aromatherapeuten.

[www.aromatherapieschule.ch](http://www.aromatherapieschule.ch)

Anzeige



Max Zeller Schöne AG  
8590 Romanshorn

zeller entspannung ist ein pflanzliches Arzneimittel.  
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

➔ deutlich steigern konnten. Auch in der Arbeitswelt setzt man auf die Kraft der Düfte. «Die Japaner nutzen diese schon lange», weiss Erika Borter-Hausener. «Dort werden beispielsweise Büros mit Zitrone beduftet, um die Konzentration und die Gesundheit der Angestellten zu verbessern.» Auch die Fahrzeugindustrie macht sich die Duftstoffe zunutze: So kamen beispielsweise in Familienautos vanilleähnliche Düfte zum Einsatz, weil ein ähnliches Duftmolekül in der Muttermilch enthalten ist und so Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit wecken soll. Kein Wunder, werden selbst Babypuppen für die Kinder mit Vanilleduft behandelt.

### Was der Nase gefällt, tut einem meistens auch gut

Auch in der Medizin hält die Aromatherapie mehr und mehr Einzug. In einigen Spitälern werden Patientinnen und Patienten in Ergänzung zur Schulmedizin aromapflegerisch behandelt. Die ätherischen Öle werden dabei nicht nur inhaliert, sondern auch in die Haut einmassiert oder mit Kompressen aufgetragen und so durch die Haut aufgenommen. «Ein paar Tropfen reichen, um eine Wirkung zu erzielen», weiss Sandra Ruch aus langjähriger Erfahrung. «Wir sind sehr froh, dass wir dank der Aromapflege ein zusätzliches, wirksames Hilfsmittel haben, das wir unseren Patienten beispielsweise in Form von Massagen, sanftem Einreiben, Waschungen, Bädern und Wickeln anbieten können.»

Sandra Ruchs Familie kommt ebenfalls in den Genuss der Aromatherapie. Ihre Tochter Laura (7) leidet an Asthma. «Durch regelmässiges Inhalieren haben die Symptome abgenommen, und Laura ist weniger krank», erzählt die Bernerin. Den Duftkoffer, mit den ungefähr 120 ätherischen Ölen, öffnet Laura gerne. «Sie riecht an den verschiedenen Ölen und wählt diejenigen aus, von denen sie findet, dass sie sehr gut duften.» Mit diesen macht ihr die Mutter dann ein Fuss- oder Vollbad. «Der Duft, der am besten riecht, ist meist derjenige, den

Die Schatztruhe von Sandra Ruch: Ihr Duftkoffer enthält rund 120 ätherische Öle.



## So kaufen Sie richtig ein

**Beim Kauf von Ölen sollten Sie auf Folgendes achten:**

- ➔ Kaufen Sie nur natürliche Öle. Bei Produkten mit dem Vermerk «100% rein ätherisches Öl» können Sie zugreifen. Begriffe wie naturidentisch, naturnah oder Parfumöl bedeuten synthetisch hergestellt. Die Fläschchen sollten in dunkle Glasflaschen abgefüllt sein.
- ➔ Auf dem Etikett sollte überdies Folgendes stehen: Name deutsch und lateinisch, verwendete Pflanzenteile/Herstellungsart, Herkunft, Verdünnungsart, Datum der Abfüllung, Verfalldatum sowie die Adresse der Vertreiberfirma.

man benötigt», weiss Expertin Ruch. Der Duft kann aus einem oder mehreren Ölen bestehen.

Auch Sandra Ruch selbst profitiert von der Wirkung der ätherischen Öle. «Ich wende meist Fuss- und Vollbäder an oder inhaliere, wenn ich erkältet bin. Bei Kopfschmerzen mache ich einen kühlenden Stirnwickel mit Lavendelhydronat», erzählt die Aromatherapeutin. In ihrer Praxis kombiniert die 31-Jährige verschiedene

Therapieformen. «Die Aromatherapie ist immer das tragende Element, ich nutze jedoch sehr gerne Synergien, beispielsweise mit der Tibetmassage oder natürlichen Nahrungsergänzungen.» Sandra Ruch nützt die Kraft der Öle zudem, um sich zu zentrieren, die Gedanken zu beruhigen oder einfach, um sich zu entspannen.

Text Karin Zahner  
Bilder Tina Steinauer



### ABNEHMEN TEIL 9



Vittorio Lella (43) wird immer leichter. Das gefällt auch seinem Chef.

## Niederknien leicht gemacht

1000 Gramm trennen Vittorio Lella noch von seinem Idealgewicht. Bereits jetzt spürt er jedoch den Gewichtsverlust im Alltag deutlich. Gut vier Kilo hat er abgenommen, indem er die Verhältnisse verschob: Vittorio's Portionen sind heute deutlich kleiner, und statt Pasta mit Gemüse gibts Gemüse mit Pasta. Zudem verzicht Lella am Abend auf viele Kohlenhydrate. Das ist nachhaltig. «Als Parkettleger muss ich mich bei der Arbeit oft hinknien und wieder aufstehen», erklärt Vittorio Lella. Das falle ihm nun deutlich leichter als noch vor ein paar Wochen. «Ich fühle mich fitter und leistungsfähiger.» Sein Chef ist zufrieden. Lella's Arbeitstempo hat sich gesteigert, was wiederum einen Vorteil bringt: Dadurch, dass Vittorio Lella schneller arbeitet, verbraucht er mehr Kalorien.

**Nächste Woche: Vittorio probiert doch noch mit Sport.**



Die Intensität machts aus:  
Wie viele Kalorien Putzen oder Treppensteigen verbrennt.