

# Aromatherapie

## Medizinischer Nutzen ätherischer Öle

Die Wirkung von Aromaölen ist vielfältig und kann therapeutisch sowohl für den Körper als auch die Psyche angewendet werden. Dieser Artikel behandelt den medizinischen Nutzen ätherischer Öle im Allgemeinen und von Lavendelöl im Speziellen.

**A**ls Begründer der Aromatherapie gilt der französische Chemiker und Parfumeur René-Maurice Gattefossé (1881–1950). Bei der Parfumherstellung in seinem Labor kam es zu einer Verpuffung, wobei er sich beide Hände verbrannte. Da Gattefossé lediglich Lavendelöl in der Nähe fand, kühlte er damit seine Hände. In den folgenden Wochen bemerkte er, wie gut seine Wunden abheilten, ohne Infektion oder wesentliche Narbenbildung. Das bewog ihn, mehr über die Therapie mit ätherischen Ölen zu forschen und diese nicht nur in der Parfumindustrie als Duft einzusetzen. Etwa behandelte er im ersten Weltkrieg Verwundete mit ätherischen Ölen, was sowohl die Wundheilung verbesserte als auch psychische Beschwerden linderte. 1937 schrieb er das erste Buch über die Therapie mit Aromaölen.

### Eigenschaften ätherischer Öle

Ätherische Öle sind flüchtige, stark duftende, fettlöslich Stoffgemische (nicht wasserlöslich). Werden ätherische Öle in Wasser eingetropfelt, schwimmen diese Tropfen an der Oberfläche. Deshalb sollten die ätherischen Öle zur Verdünnung immer in eine fette Lösung eingebracht werden. Für Massageöle etwa werden sie meist mit Mandelöl vermischt. Bei einem Wannenbad kann man die ätherischen Öle beispielsweise in einem Becher Sahne als fettem Trägermaterial lösen, was zusätzlich die Haut pflegt.

Ungefähr 10 % der uns bekannten Pflanzen enthalten ätherische Öle. Die Ölbehälter sind in unterschiedlichen Pflanzenteilen vorhanden: Blüten (Rose), Blätter (Pfefferminze), Schale (Zitrone), Wurzel (Ingwer), Samen (Anis) oder im Harz (Weihrauch).

Ätherische Öle besitzen unterschiedliche Aufgaben in der Pflanze, vom Lockstoff bis zum Schutz vor Fraß, Krankheiten, Wasserverlust, Hitze oder UV-Strahlung.

Es gibt verschiedene Verfahren, um die ätherischen Öle aus der Pflanze herauszulösen. Die beiden bekanntesten Verfahren sind Kaltpressung (Orangen-, Zitronenschalen) und Wasserdampfdestillation (Lavendelkraut, Rosen- und Pfefferminzblätter) [1].

### Wirkung ätherischer Öle

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie ätherische Öle in unseren Körper gelangen können:

- durch Inhalation (Duftlampe, Sauna),
- über die Haut (unverdünnt oder verdünnt mit Massagen, Bädern) und
- per Einnahme (Tee, Kapseln).

Die meisten ätherischen Öle haben sowohl eine psychische als auch körperliche Wirkung. Mit psychischer Wirkung ist gemeint: beruhigend, angstlösend und antidepressiv.

Körperliche Wirkung heißt, dass sie antitussiv, antibakteriell, antiviral, fungizid, wundheilungsfördernd, spasmolytisch, muskelentspannend, analgetisch und durchblutungsfördernd wirken können [1].

### Der Allrounder: Lavendelöl

Das medizinisch genutzte Lavendelöl hat den botanischen Namen *Lavandula angustifolia*. Diese Lavendelart wächst auf einer Höhe von circa 1.000 Metern, vorwiegend in Frankreich auf kargen, kalkhaltigen Böden. Dort wird es maschinell geerntet. Es enthält circa 120 verschiedene chemische Inhaltsstoffe. Aus 120 kg Lavendelkraut lässt sich durch Wasser-

## NATUM

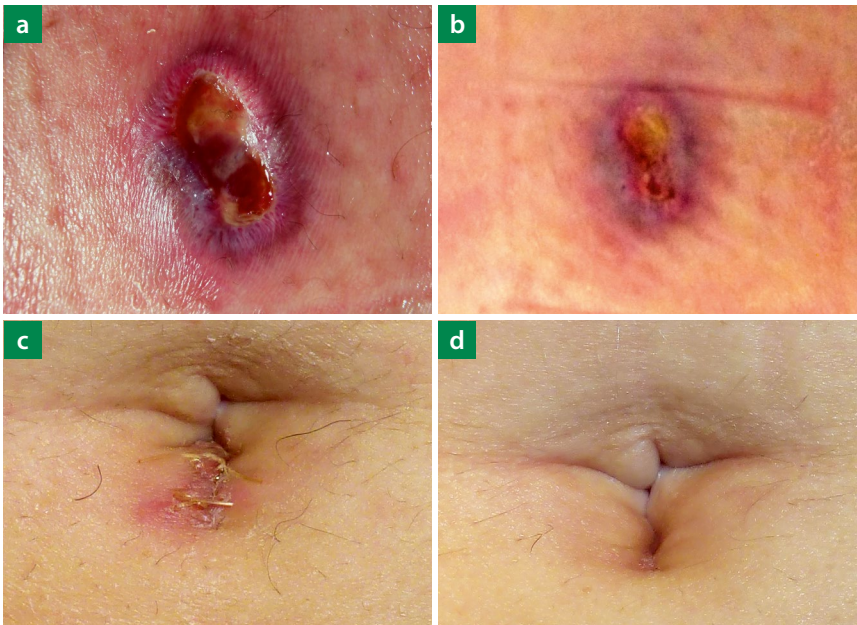
Kooperierende wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

[www.natum.de](http://www.natum.de)  
Informationen und Kongressankündigungen

**Geschäftsstelle:**  
Karl Heinz Uthof  
Weinbergstraße 10  
34117 Kassel

T: 0561 5104-8144  
info@natum.de

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.



**Abb. 1:** Hautwunden am Bein und am Bauchnabel vor (a, c) und circa fünf Tage nach einmaliger Behandlung mit Lavendelöl (b, d)

dampfdestillation ein Liter ätherisches Öl herstellen. Bei den bekannten Aromafirmen werden diese Öle dann gaschromatografisch untersucht, damit sie in ausreichender Menge wirkungsvolle Inhaltsstoffe enthalten und nicht pestizidbelastet sind. Der wertvollste Inhaltsstoff ist der Ester (Linalylacetat), je höher der Anteil im Öl desto hochwertiger die Wirkungsweise.

#### Wirkung von Lavendelöl

Die psychische Wirkung von Lavendelöl ist ausgleichend, beruhigend, angstlösend, antidepressiv und konzentrationsfördernd. Auf den Körper wirkt es antibakteriell, -viral, -septisch, fungizid, wundheilungsfördernd, zellregenerierend, schmerzlindernd, krampflösend und schlaffördernd.

#### Lavendelöl zur Wundheilung

Einige Tropfen Lavendelöl führen, pur auf frische Wunden getropft, eine schnelle und gute Abheilung herbei. Auch bei schlecht heilenden Wunden lässt es sich gut in der Praxis einsetzen – natürlich immer nur mit Einwilligung der Patientinnen. **Abb. 1** zeigt eine Hautwunde am Bein sowie eine am Bauchnabel. Erstere wurde auf dermatologische Empfehlung wochenlang erfolglos mit einem Antiseptikum

behandelt. Fünf Tage nach einer einmaligen Behandlung mit 2–3 Tropfen Lavendelöl sah die Wunde deutlich besser aus.

#### Lavendelöl bei Schlafstörungen

Bei Schlafstörungen lässt sich Lavendelöl vor dem Schlafen folgendermaßen anwenden: als Kapsel zum Einnehmen, als Spray oder in der Duftlampe (Achtung: ohne Kerze!). Auch können vier Tropfen des Öls auf Kopfkissen oder Schlafanzug getropft werden.

Für ein Wannenbad nimmt man fünf Tropfen Lavendelöl, zwei Tropfen Zedernholzöl und zwei Tropfen Ylang-Ylang gemischt mit wahlweise zwei Esslöffel Mandelöl, zwei Esslöffel Honig oder einem Becher Sahne als Emulgator.

#### Literatur

1. Werner M, von Braunschweig R. Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen. Georg Thieme Verlag; 2006



**Dr. med. Christa Goecke**  
Praxis für  
Frauenheilkunde und  
Naturheilverfahren  
Gerhard-Rohlf's-Straße 16a  
28757 Bremen-Vegesack  
kontakt@  
praxis-dr-goecke.de

#### NATUM-Akademie-E-Learning

Auf der E-Learning-Plattform der Natum stehen mehr als 50 Fortbildungskurse zur Verfügung, beispielsweise:

#### Omega-3-Fettsäuren in der gynäkologischen Onkologie

#### Psychische Unterstützung bei gynäkologischen Krebserkrankungen

#### Benigne gynäkologische Erkrankungen

#### Ganzheitliche gynäkologische Onkologie

Modul A (Mammakarzinom)

Modul B (Endometrium- und Ovarialkarzinom)

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

#### Information/Anmeldung:

[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)

Der Zugang ist für Natum-Mitglieder kostenfrei (Vereins-Jahresbeitrag 85 €).

Der kostenfreie Demo-Zugang kann angefordert werden unter:

[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)

Rückfragen bitte an:  
karlhein.z.uthof@natum.de

#### 11. Heidelberger Tagung

Therapeutische Lokalanästhesie (TLA) / Neuraltherapie

Termin: 2.–4. Juli 2026

Ort: Heidelberg

Information/Anmeldung:

[www.neuraltherapie-heidelberg.de](http://www.neuraltherapie-heidelberg.de)

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.