

9.3 Orangenblütenhydrolat (Nerolihydrolat), *Citrus × aurantium* L. (flos/Blüte)

Schützender Dufts Schleier bei seelischen Notfällen

Bei kaum einem anderen Hydrolat finden wir so viele unterschiedliche Duftqualitäten im Handel wie bei dem Hydrolat aus Orangenblüten (► Abb. 9.3). So kann es passieren, dass die Nase ein paar Hydrolate austesten muss, bevor der wirkliche Favorit gefunden wird.

Viele Menschen assoziieren mit dem Geruch dieses Blütenwassers den Duft von Honig, Blumen oder sogar des Eau de Cologne 4711. Dies ist nicht verwunderlich, da das berühmte Echt Kölnisch Wasser einige sehr ähnliche Duftnuancen enthält. Durch den für ein Hydrolat sehr intensiven Duft eignet es sich hervorragend für die Herstellung von Raumsprays, Körpersprays oder für die Zugabe in Verneblergeräten oder Diffusoren.

Orangenblütenhydrolat ist ein Retter in vielerlei seelischen Notlagen wie Panik, Schock, Angst und starker Unruhe. Es kann bei Bedarf als Körper- oder Dekolletéspray benutzt werden. Auch

1–2 Sprühstöße auf die Zunge beruhigen den aufgewühlten Geist. Beim Überbringen unangenehmer Diagnosen kann das Hydrolat ebenfalls den ersten Schockmoment etwas abfedern.

Nicht zu unterschätzen ist zudem die sanft antibakterielle Wirkung bei Akne (Owen et al. 2017). Damit eignet es sich besonders zur Pflege jugendlicher, von Akne geplagter Haut.

Verwendeter Pflanzenteil: Blüten des Bitterorangenbaumes

Gewinnung: Destillation

Körperliche Hauptindikationen/Wirkungen: Akne; entzündungshemmend, hautpflegend, antimykotisch (Inouye et al. 2009)

Seelische Hauptindikationen/Wirkungen: Schock, Angst, Trauer, starke Unruhe; beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, ausgleichend

Besonders effektive Anwendung: Dekolletéspray, Körperspray, Raumspray, als Zugabe in Verneblergeräten oder Diffusoren, orale Anwendung

Haltbarkeit nach Öffnen der Flasche: ca. 2 Jahre

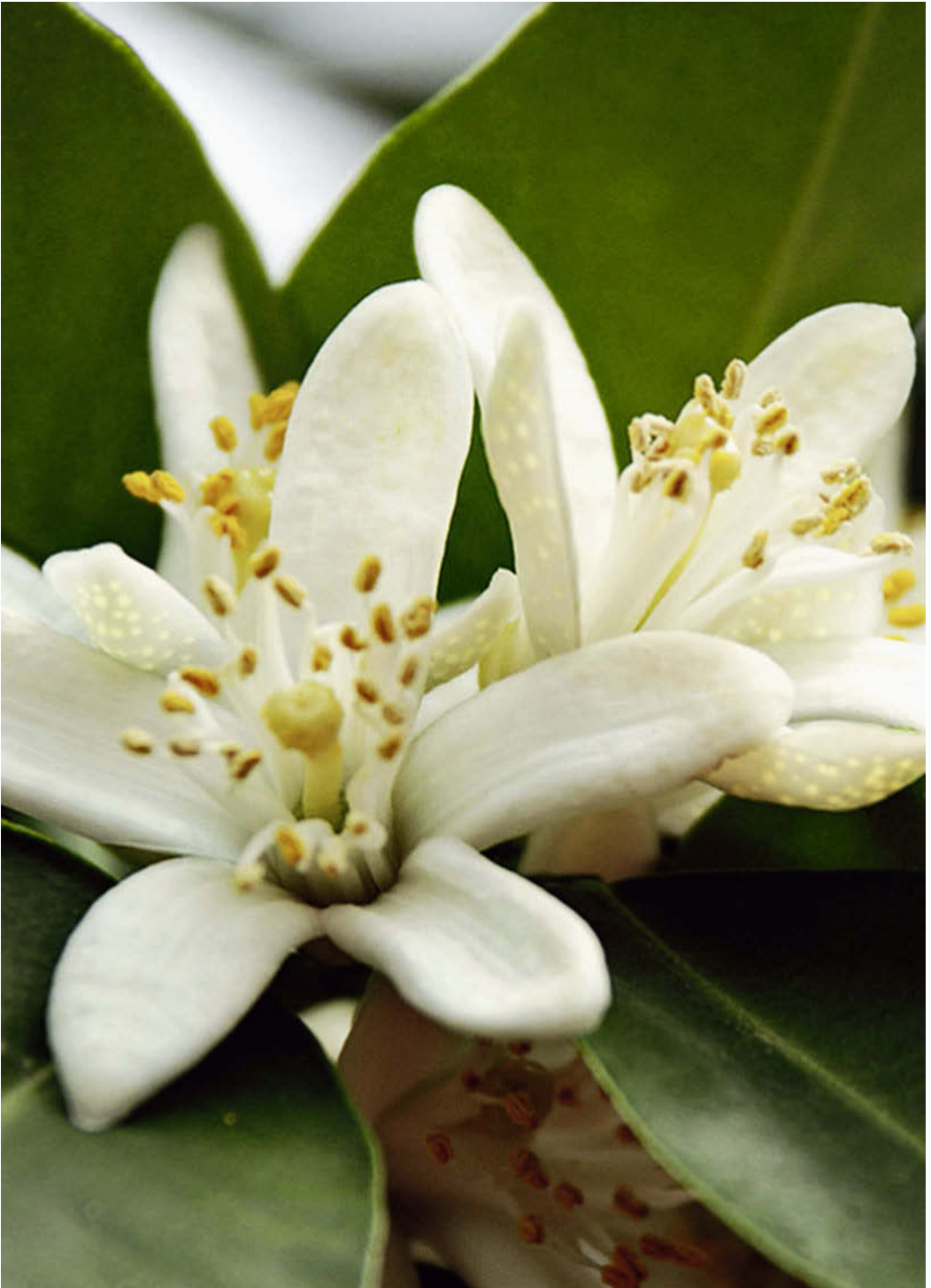


Abb. 9.3 Bitterorangenbaum, *Citrus × aurantium* L. (flos/Blüte). (Quelle: Zimmermann. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. 7. Aufl. Karl F. Haug Verlag 2022.)

9.4 Rosenhydrolat, *Rosa × damascena* Mill.

Das Multitalent unter den Blütenwässern

Hochwertige Rosenhydrolate werden nicht bei der eigentlichen Rosendestillation gewonnen, sondern kurz vor Ende der Rosensaison ausschließlich separat destilliert (► Abb. 9.4). Dabei liegt das Verhältnis von Rosen zu Quellwasser bei etwa 1:1. In Bulgarien gibt es eigens ein Gesetz, das die Menge ätherischen Öles, die im Hydrolat vorhanden sein muss, festlegt. Hochwertige Rosenhydrolate werden also als primäre Hydrolate gewonnen und enthalten mindestens 0,04% ätherisches Rosenöl, bei einigen Destillateuren sogar bis zu 0,1%.

Rosenhydrolat wirkt stark schmerzlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell sowie antimykotisch (Maruyama et al. 2017). Dafür werden u. a. Spuren des Monoterpenols Geraniol und der wirksame Inhaltsstoff Phenylethanol verantwortlich gemacht. Bei Letzterem handelt es sich um einen in der Rose vorkommenden, sehr milden und hautverträglichen Alkohol mit großem gesundheitsförderndem Potenzial.

Rosenhydrolat eignet sich für sehr viele Anwendungsformen und findet in der Aromatherapie und -pflege immer mehr begeisterte Anwender. Insbesondere geschädigte Haut, z. B. durch Strahlentherapie, profitiert von der stark regenerierenden Wirkung des Rosenhydrolats, und es kann unbedenklich auf die betroffenen Areale aufgesprüht werden, ohne dass die zu bestrah-

lende Haut dadurch beeinträchtigt werden würde.

Eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) kann mit echtem Rosenwasser ebenfalls hervorragend behandelt werden. Auch die empfindliche Haut von Säuglingen und älteren Menschen sowie alle Schleimhäute können mit Rosenhydrolat gepflegt werden.

! **Beachte**

Bei der Anwendung von Rosenhydrolat im Augen- und Schleimhautbereich sowie auf empfindlicher Haut ist darauf zu achten, dass das Hydrolat nicht mit Alkohol konserviert wurde.

Verwendeter Pflanzenteil: Blütenblätter

Gewinnung: Wasser- und Wasserdampfdestillation

Körperliche Hauptindikationen/Wirkungen: bestrahlte Haut, Bindehautentzündung, Pflege des Intimbereichs; stark schmerzlindernd, entzündungshemmend, schleimhautpflegend und -regenerierend, juckreizstillend und leicht kühlend

Seelische Hauptindikationen/Wirkungen: ausgleichend, stabilisierend bei seelischen Achterbahnfahrten, angstlösend


Besonders effektive Anwendung: Körperspray, kühlende Auflagen

Haltbarkeit nach Öffnen der Flasche: ca. 2 Jahre



9

Abb. 9.4 Rose, *Rosa × damascena* Mill.



Teil 3

Rezepturen für unterschiedliche Indikationen

- 10 Psyche und Emotionen **129**
- 11 Schmerzen **147**
- 12 Erkrankungen des Nervensystems **159**
- 13 Erkrankungen des Herz-Kreislauf-
und des Gefäßsystems **167**
- 14 Erkrankungen des Verdauungstrakts **173**
- 15 Erkrankungen der Atemwege **183**
- 16 Erkrankungen der Harnwege und der Prostata **191**
- 17 Zyklus- und hormonelle Störungen **193**
- 18 Erkrankungen der Haut/Schleimhaut
und der Haare **197**
- 19 Schnelle Hilfe, Vorsorge und Begleitung **221**

In dem folgenden Indikationsteil sind diejenigen Erkrankungen und pflegerischen Anwendungen zusammengestellt, bei denen sich Aromatherapie und -pflege sowohl basierend auf Studien als auch aus praktischer Erfahrung als besonders hilfreich erwiesen und bewährt haben. Diese Zusammenstellung umfasst vor allem Indikationen, die Ihnen und uns im klinischen Alltag und in der Praxis sehr häufig begegnen, wobei wir darauf Wert gelegt haben, auch den Pflegebereich mit spezielleren Einsatzgebieten wie Dekubitusprophylaxe und Stomapflege einzubeziehen.

Da die Studienlage in Bezug auf ätherische Öle stark variiert, werden nur einige der Indikationen vertiefend besprochen. Wir konzentrieren uns bei der Vorstellung der Studien nicht ausschließlich auf ätherische Öle und Hydrolate der Grundausstattung, da es uns wichtig ist, Ihnen einen möglichst umfassenden Zugang zur Aromatherapie zu bieten und den Grundstock für eine Ausweitung aromatherapeutischer und -pflegerischer Anwendungen in Ihrer Praxis bzw. Klinik zu legen.

► Auf einen Blick

Unterscheidung Basis- und Spezialrezepturen

Grundsätzlich stellen wir pro Indikation mindestens eine **Basisrezeptur** vor, die ausschließlich auf Grundlage der Grundausstattung aus den 20 ätherischen Ölen und/oder 4 Hydrolaten zusammengestellt wird. Weitere Mischungen, die möglicherweise seltene oder kostbare ätherische Öle beinhalten, nennen wir **Spezialrezepturen**.

Dies erfolgt vor dem Hintergrund, dass es in manchen Fällen für bestimmte Symptome ganz besonders bewährte ätherische Öle und Extrakte gibt, die man anschaffen sollte, wenn diese oft zu behandeln sind. Beispielsweise gibt es keinen Ersatz für Immortellenöl, wenn Schwellungen, Prellungen und erwartete Hämatome zu reduzieren sind. Erste Hilfe kann zwar durchaus auch mit anderen Ölen geleistet werden, doch für wirklich überzeugende und tiefgreifende Wirkungen müssen wir gelegentlich ein paar „Spezialisten-Öle“ bereithalten.

Wenn kein Chemotyp (Ct.) oder Artname angegeben ist (z. B. bei manchen Rezepturen mit Thymian, Eukalyptus oder Rosmarin), dann bleibt die Auswahl dem Vorrat bzw. der persönlichen Vorliebe der Anwendenden überlassen. Ist diese Unterscheidung nach unserer Ansicht wichtig, spezifizieren wir diese genau.

Zumeist machen wir zu den jeweiligen Rezepturen keine Angaben zur Herstellung, nur bei besonderen Mischungen und speziellen Anwendungen, da die Anwendungsformen (S.63) bereits in Teil 1 vorgestellt wurden.

Außerdem finden Sie bei den Rezepturen auch einen Hinweis, welche Öle ebenfalls wirksam sind und mit einem der in den Rezepturen vorkommenden Öle getauscht werden können. An manchen Stellen fehlt der Hinweis „Auch mit diesen Ölen wirksam“, weil alle infrage kommenden Öle bereits genannt sind – bei vielen Diagnosen und Indikationen gibt es zahlreiche Öle, bei manchen tatsächlich nur zwei bis drei.

10 Psyche und Emotionen

In der Naturheilkunde fühlen wir uns den Forschungsergebnissen aus der Psychoneuroimmunologie stark verbunden: Da wir uns Zeit nehmen und den gesamten Menschen betrachten – nicht nur einzelne Symptome –, beziehen wir in den meisten „Fällen“ bei den unterschiedlichsten Beschwerden auch mögliche psychische/seeleliche Hintergründe mit ein. Manchmal weist bereits die Körpersprache eindeutig darauf hin, dass wir es mit einem Menschen zu tun haben, in dessen Leben etwas nicht so läuft, wie er es sich vorstellt und wie es sich für ihn richtig anfühlt. Oft glauben Betroffene sogar, daran nichts mehr ändern zu können.

In unserer Gesellschaft sind Angststörungen, depressive Zustände sowie Burn-out ernste Gesundheitsprobleme, von denen ein erheblicher Teil der Bevölkerung – zumindest zeitweise – betroffen ist. Leider sind medikamentöse Therapien weder frei von unerwünschten Nebenwirkungen noch entfalten sie immer die gewünschte Wirkung. Sie können sogar zu Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit führen.

Der Einsatz von ätherischen Ölen zur Linderung von Angstzuständen und Depressionen hat nicht die Nachteile, die mit den derzeit verwendeten medikamentösen Therapien verbunden sein können. In-vivo-Studien an Tiermodellen haben die angstlösende Wirkung dieser ätherischen Öle und die Wechselwirkungen ihrer Hauptbestandteile mit Rezeptoren des zen-

tralen Nervensystems bestätigt. Daher liegt die Vermutung nahe, dass die Modulation der Glutamatergischen- und GABA-Neurotransmittersysteme entscheidende Mechanismen sein könnten, die für die beruhigenden, anxiolytischen (angstlösenden) und krampflösenden Eigenschaften von Linalool und ätherischen Ölen, die viel Linalool enthalten, verantwortlich sind (Wang und Heinbockel 2018). Anxiolytische ätherische Öle sind vor allem solche, die einen erheblichen Anteil an Monoterpenalkoholen wie Linalool, Geraniol und Citronellol aufweisen. Auch wenn diese in gebundener Form als Ester vorhanden sind, kann die seelisch aufhellende Wirkung erheblich sein.

In einer umfangreichen Übersichtsstudie wurden die Auswirkungen verschiedener ätherischer Öle auf das zentrale Nervensystem und entsprechende psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen näher betrachtet (Lizarraga-Valderrama 2021), deren Ergebnisse wir hier in Kurzform vorstellen:

- Weihrauch-, Ylang-Ylang-, Bergamotte-, Süßorangen-, Neroli-, Rosengeranien- und Rosenöl können die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse, engl. „hypothalamic-pituitary-adrenal axis“) beeinflussen, über die u. a. unsere Stressreaktion gesteuert wird, und senken den Spiegel des Glukokortikoids Kortisol. Sie haben damit einen beruhigenden Effekt.

- Außerdem können die genannten Öle wie auch Muskatellersalbeiöl kurzzeitig den Blutdruck und die Herzfrequenz senken.
- Zimtöl wirkt anxiolytisch und antidepressiv. Seine antidepressive Wirkung scheint u. a. auf eine Unterdrückung der Neuroinflammation, also von Entzündungen des Nervengewebes, zurückzuführen zu sein, wobei die genauen Mechanismen noch nicht vollständig geklärt sind.
- Ylang-Ylang- und Rosenöl bewirken eine anxiolytische Wirkung, indem sie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen und die Kortisolkonzentration im Blutserum senken.
- Lemongrass- und Bergamotteöl fördern eine anxiolytische Wirkung durch Aktivierung des GABAergen Systems.
- Rosmarin, Muskatellersalbei und Römische Kamille aktivieren das dopaminerge System. Sie wirken anxiolytisch, antidepressiv und haben vorteilhafte Effekte auf die Gedächtnisleistung.
- Salbei wirkt gedächtnisstärkend, während Römische Kamille eine stimmungsaufhellende Wirkung hat.

Die Ergebnisse der verschiedenen Studien, die in dieser Übersichtsarbeit berücksichtigt wurden, zeigen die Effekte ätherischer Öle auf körperlicher und psychischer Ebene auf. Mit dem Einsatz passender ätherischer Öle können wir Betroffenen helfen, wieder mehr Kontrolle und Achtsamkeit in ihrem Alltag zu erlangen. Das ist dann oftmals der erste Schritt, damit „Reparatur“ und Heilung in Gang gebracht werden können – für Körper und Seele gleichermaßen.

Besonders bei psychischen Störungen wie Ängsten, Unruhe, Schlafstörungen oder Aggression schätzen wir die sehr einfache Anwendung der ätherischen Öle über die Nase. Mit dem Riechen erreichen wir in Bruchteilen von Sekunden das limbische System, in dem unser Gefühlsleben gesteuert wird. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass eine relativ schnelle Wirkung über das Riechen an bestimmten Düften eine deutli-

che Linderung der akuten Symptome herbeiführen kann. Allerdings sei auch erwähnt, dass diese Riechübungen über einen längeren Zeitraum und regelmäßig durchgeführt werden sollten. Intensives Schnüffeln an den Düften verstärkt die Wirkung maßgeblich.

! **Beachte**

Bei allen psychischen Problemen oder Befindlichkeitsstörungen sollte die Nase des Betroffenen die Entscheidung für oder gegen einen Duft treffen. Diese Entscheidung ist vom Therapeuten, der Pflegekraft oder anderen begleitenden Personen unbedingt zu respektieren. Unsere Rezepturen im folgenden Kapitel dienen lediglich als Tipps oder Anregungen und können je nach Bedarf entsprechend ergänzt oder abgewandelt werden.

10.1 Psychische Beschwerden (mit und ohne Krankheitswert)

10.1.1 Angst/Ängstlichkeit

Im klinischen Umfeld oder in Pflegeeinrichtungen können das ungewohnte Umfeld oder bestimmte Diagnosen/Eingriffe zu Angst bzw. Ängstlichkeit führen. Angststörungen sind in den Praxen ebenfalls häufiger anzutreffen. In beiden Fällen können begleitend ätherische Öle hilfreich sein, um diese Ängste zu lindern.

Inzwischen gibt es einige klinische Studien, die beispielsweise die deutlich anxiolytische Wirkung von Orangenöl, Lavendelöl und dem Öl der Römischen Kamille belegen konnten (Lizarraga-Valderrama 2021). Unsere Erfahrung zeigt, dass etliche ähnlich zusammengesetzte Zitrusöle wie das Bergamotteöl ebenfalls eine gute Unterstützung bieten können.

 **Basisrezepturen****Riechstift 1**

- 4 Tropfen Orange
- 1 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Römische Kamille

Dekolletéspray

- 30 ml Orangenblütenhydrolat
- 12 Tropfen Solubol
- 2 Tropfen Orange
- 1 Tropfen Atlaszeder

 **Spezialrezepturen****Riechstift 2**

- 4 Tropfen Petitgrain Bergamotte
- 1 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Römische Kamille

Roll-on

- 10 ml Jojobaöl
- 2 Tropfen Melisse 10 %
- 2 Tropfen Benzoe
- 2 Tropfen Mandarine

Auch mit diesen Ölen wirksam: Bergamotte, Benzoe, Neroli

10.1.2 Depression/depressive Verstimmung

Als eigenständiges Krankheitsbild, oft ohne benennbare Ursachen, kann die Depression in leichter, mittelgradiger oder schweren Form in Erscheinung treten, mit gravierenden Auswirkungen auf den Antrieb, die Stimmung und das Gefühls(er)leben. Sie ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die auch psychotherapeutischer Behandlung bedarf. Schwere Erkrankungen können aber auch eine depressive Verstimmung oder sogar eine manifeste Depression nach sich ziehen. Ebenso trägt der Verlust des gewohnten Umfelds bei einer Unterbringung in Krankenhaus oder Pflegeheim dazu bei, dass sich Depressionen entwickeln können. Sind Patienten aufgrund einer Erkrankung weniger mobil, kann es sogar vorkommen, dass Depressionen nicht

als solche erkannt werden, da eine Antriebslosigkeit weniger ersichtlich ist. Auch kommt es gerade im höheren Alter zu Verwechslungen mit demenziellen Erkrankungen (S.159). Umso wichtiger ist es also, sehr genau auf die Anzeichen depressiver Verstimmungen zu achten und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Viele ätherische Öle nehmen nachweislich Einfluss auf die Ausschüttung von Neurotransmittern und entfalten damit auf vielfältige Weise antidepressive Wirkungen (Lizarraga-Valderrama 2021). Insbesondere die fruchtig-süßlich duftenden Ester sind hieran beteiligt und können Licht in die Dunkelheit der Seele bringen. Viele Zitrusfrüchte erinnern nicht nur in ihrem Aussehen an kleine Sonnen, die Düfte ihrer Fruchtschalen lassen auch die gedrückteste Stimmung abklingen – zumindest für einige Momente. Wichtig ist dabei eine mehrmals tägliche Anwendung über mindestens 2 Wochen.

 **Basisrezepturen****Riechstift**

- 4 Tropfen Orange oder Zitrone
- 1 Tropfen Römische Kamille

Dekolletéspray

- 25 ml Orangenblütenhydrolat
- 25 ml Melissenhydrolat

 **Spezialrezepturen****Riechstift 1**

- 4 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Römische Kamille

Riechstift 2

- 2 Tropfen Fichtennadel
- 1 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Benzoe

Auch mit diesen Ölen wirksam: Blutorange, Mandarine, Zitronenmyrte

10.1.3 Disstress

Bei Stress werden Stresshormone freigesetzt. Auslöser für Stress können z. B. Reizüberflutung, schwere Krankheiten, starke körperliche Belastung oder psychische Traumata (Verlust einer Bezugsperson, Todesangst) sein. Bei akuter Stressbelastung werden Stresshormone wie Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet. Über die Nebennierenrinde (HPA-Achse) wird zudem Kortisol freigesetzt. Die Kortisolausschüttung folgt normalerweise einem zirkadianen Rhythmus, die Konzentration ist morgens am höchsten und sinkt über den Tag ab. Zu einem starken Anstieg der Kortisolausschüttung kommt es bei extremem Stress, z. B. durch Infektionserkrankungen, Operationen oder körperliche Traumata. Situationen von freudiger Erregung lösen ebenfalls Stressgefühle aus, diese werden als Eustress bezeichnet. Letztendlich entscheidet immer die individuelle Deutung des stressigen Empfindens über die negative oder positive Gesamtbefindlichkeit. Da negativer Stress auf Dauer als krankmachende Belastung empfunden wird, sollten Maßnahmen ergriffen werden.

Auch wenn Adrenalin und Kortisol wichtig sind, damit wir morgens aufstehen können, wir leistungsfähig und wach sind, wirkt sich ein Zuviel nachteilig aus. Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Kortisol wird von vielen ätherischen Ölen positiv beeinflusst, d. h. reguliert, u. a. von Litsea (Chaiyasut et al. 2020), aber auch von verschiedenen Zitrusölen wie Bergamotte, Neroli, Süßorange und weiteren Ölen (Lizarraga-Valderrama 2021). Bei manchen Menschen/Indikationen haben wir das Gefühl, dass wir erst sehr sanft anfangen müssen, dafür sind Hydrolate, z. B. als Sprays oder sogar teelöffelweise eingenommen wie bei Orangenblütenhydrolat, eine schöne Unterstützung.

Basisrezepturen

Riechstift 1

- 3 Tropfen Orange
- 1 Tropfen Atlaszeder
- 1 Tropfen Römische Kamille

Riechstift 2

- 2 Tropfen Melisse 10 %
- 1 Tropfen Rosengeranie

Spezialrezepturen

Dekolletéspray 1

- 40 ml Rosengeranienhydrolat
- 10 ml Rosenhydrolat

Dekolletéspray 2

- 25 ml Basilikumhydrolat
- 25 ml Orangenblütenhydrolat
- 20 Tropfen Solubol
- 5 Tropfen Litsea

Riechstift 3

- 3 Tropfen Ponderosa-Kiefer
- 4 Tropfen Blutorange
- 1 Tropfen Fenchel

Ölmischung für verschiedene Zwecke

- 5 ml Orange
- 5 Tropfen Fenchel
- 2 Tropfen Basilikum

Auch mit diesen Ölen/Hydrolaten wirksam: Petitgrain Bergamotte, Petitgrain Zitrone; Lorbeerhydrolat

10.1.4 Erschöpfung/Burn-out

Starke Erschöpfung oder Burn-out kann infolge besonders herausfordernder beruflicher oder privater Lebensphasen auftreten. Hält die Erschöpfung, beispielsweise nach einer schweren Erkrankung, länger an, kann es sich um ein Fatigue-Syndrom handeln. Alle Formen gehen mit Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Kraftlosigkeit einher – der Alltag kann nur eingeschränkt oder sogar nicht mehr bewältigt werden. Die Betroffenen sehnen sich nach Ruhe, nach Frieden und möchten sich in eine warme kuschelige Höhle