

Gisela Hillert, Ingeborg Stadelmann

# **Aromarezepturen in der Praxis**

Ein Handbuch für die Gesundheitsberufe

Bewährte und erprobte Rezepturen mit ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten sowie weiteren hautverträglichen galenischen Grundlagen zur Therapie und Therapieergänzung

Stadelmann Verlag

## Hinweise zur Benutzung

Dieses Handbuch enthält Rezepturen für die Aromatherapie und -pflege, die entsprechend der bei Fertigstellung des Werkes verfügbaren praktischen Erfahrung, Fachwissen und Plausibilität ausgewählt, modifiziert oder erstellt wurden. Die Anwender:innen sind allein verantwortlich für deren fachlich korrekte Auswahl und Verwendung. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder in zu hoher Dosierung unerwünschte Wirkungen besitzen können. Die jeweils gültigen gesetzlichen Vorgaben für therapeutische und pflegerische Anwendungen sowie für das Herstellen von Arzneimitteln, kosmetischen Mitteln und Bedarfsgegenständen müssen eingehalten werden. Geschützte Warennamen sind auch ohne besondere Kennzeichnung Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer.

## Impressum

1. Auflage 2025

978-3-96914-032-1

© 2025 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach, DE

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [kontakt@stadelmann-verlag.de](mailto:kontakt@stadelmann-verlag.de)

Umschlag: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Lektorat: Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert

Satz: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Druck: Multiprint, BG

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	7
<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einführung in die Aromatherapie und Aromapflege</b> .....	10
Wirkprinzipien ätherischer Öle.....	11
Auswahl und Dosierung von Aromatherapeutika.....	12
Anwendungshinweise.....	13
<b>Beschreibung und Qualität der Ausgangsstoffe</b> .....	17
Ätherische Öle.....	17
Fette Pflanzenöle, feste oder streichfähige Pflanzenfette, Mazerate mit fetten Pflanzenölen, Pflanzenwachse, Bienen- und Wollwachs.....	20
Hydrolate.....	21
Haltbarkeit, Lagerung und Handhabung der Ausgangsstoffe und Rezepturen.....	22
<b>Rezepturen für die Praxis</b> .....	27
<b>1. Obere und untere Atemwege, Ohren</b> .....	28
Rhinitis, Sinusitis.....	29
Otitis.....	32
Bronchitis, Laryngitis, Pharyngitis.....	33
Allgemeine Erkältungsbeschwerden.....	37
Bakterielle Infektionen der oberen Atemwege, auch mit resistenten Keimen.....	42
Erkältungsprophylaxe.....	46
Heuschnupfen (Allergische Rhinitis).....	46
<b>2. Mund, Zähne</b> .....	48
<b>3. Magen, Darm</b> .....	51
Übelkeit, Erbrechen (Emesis).....	52
Gastritis.....	53
Bauchkrämpfe, Blähungen.....	54
Obstipation.....	56
<b>4. Leber, Galle</b> .....	57

<b>5. Urogenitalsystem</b> .....	61
Harnwegsinfekt.....	62
Genitalbereich.....	64
<b>6. Herz-Kreislauf-System, Blutgefäßsystem</b> .....	65
Herz-Kreislauf-Beschwerden.....	66
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).....	69
Venenbeschwerden.....	71
Hämorrhoidalleiden.....	74
<b>7. Muskeln und Gelenke</b> .....	76
Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen).....	77
Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen (Arthritiden), Gicht.....	82
Neuralgien.....	85
Stumpfe Verletzungen, Traumata, Sportverletzungen.....	87
<b>8. Haut</b> .....	88
Bakterielle Hautinfektionen.....	89
Dekubitus und Intertrigo.....	90
Ekzeme, Juckreiz, Neurodermitis (Atopie).....	92
Fußschweiß, Fußgeruch.....	95
Haut- und Nagelpilzerkrankungen.....	96
Herpesinfektionen der Haut.....	99
Psoriasis.....	102
Sonnenbedingte Hautprobleme.....	104
<b>9. Wunden und Narben</b> .....	106
Unkomplizierte Wunden.....	107
Infizierte Wunden.....	108
Verbrennungen.....	113
Narben.....	114
<b>10. Gynäkologie</b> .....	115
Menstruationsbeschwerden.....	116
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	119
Scheidentrockenheit, Reizzustände im Klimakterium, bei Chemo-, Radiotherapie, nach operativen Eingriffen.....	120
Unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen.....	123
Vaginalinfektionen.....	125
Wechseljahresbeschwerden.....	131

---

<b>11. Geburtshilfe</b> .....	133
Schwangerschaft.....	133
Geburt und Wochenbett.....	136
Stillzeit.....	138
<b>12. Psychische Belastungen und Schlafstörungen</b> .....	139
Angstzustände.....	140
Erschöpfung, depressive Verstimmung.....	142
Schlafstörungen, psychische Anspannung.....	144
Schmerzen mit Angst verbunden.....	147
Stress, nervöse Anspannung, Unruhe.....	148
<b>13. Pädiatrie</b> .....	149
Blähungen.....	150
Erkältungskrankheiten im Säuglings- und Kindesalter.....	150
Hautprobleme bei Säuglingen und Kindern.....	153
Psychische Beschwerden, Schlafprobleme, Lernen, Stress.....	157
<b>14. Geriatrie</b> .....	161
Atemerleichterung, Atemstimulierung.....	162
Dekubitus, Intertrigo.....	163
Pflege der Altershaut.....	164
Unruhe, Agitiertheit.....	166
<b>15. Onkologie</b> .....	168
Exulzierende Tumoren.....	169
Fatigue.....	170
Lymphödeme.....	171
Strahlentherapiebedingte Hautschäden.....	173
Übelkeit.....	175
Unerwünschte Wirkungen von konventionellen Tumorthapeutika an Leber und Haut.....	176
<b>16. Palliativmedizin/-pflege</b> .....	177
Atmungserleichterung, Erkältung.....	177
Ängste, Unruhe.....	178
Bauchschmerzen.....	179
Juckreiz.....	179
Sterbebegleitung.....	180

<b>17. Raumduftmischungen</b> .....	183
Duftmischungen für den Pflegealltag zur Raumluftverbesserung.....	185
Duftmischungen für Tagesräume/Aufenthaltsräume.....	186
Kinder-Duftmischungen.....	189
Onkologie, Palliativbereich, Geriatrie.....	190
<b>Anhang</b> .....	191
Tabelle 3: Kurzprofile der ätherischen Öle (alphabetisch).....	191
Tabelle 4: Kurzprofile der Grundlagen und Trägerstoffe (alphabetisch).....	242
Fette (Öle bzw. Buttern) und Wachse.....	242
Hydrolate.....	256
Danksagung.....	262
Die Autorinnen.....	262
Abkürzungsverzeichnis/Glossar.....	263
Quellenverzeichnis.....	265
Indikationenverzeichnis.....	271
Stichwortverzeichnis.....	277
Bezugsquellen für individuelle Aromarezepturen.....	283

# Geleitwort

Bereits 1937 prägte der Parfümeur und Chemiker René-Maurice Gattefossé in seinem ersten wissenschaftlich formulierten, gleichnamigen Werk den Begriff der »Aromatherapie«. Damit ebnete er der seit Jahrhunderten gepflegten, traditionellen therapeutischen Nutzung von ätherischen Ölen den Weg in die moderne wissenschaftliche Zeit.

Heute nimmt das Interesse an der Anwendung ätherischer Öle in der Palliativmedizin, Gynäkologie und Geburtshilfe und vielen weiteren medizinischen Fachgebieten deutlich zu. Es ist daher nur die logische Folge, dass jetzt ein Fachbuch auf den Markt kommt, das die Möglichkeiten und Grenzen von Rezepturen und ihre indikationsbezogene Anwendung in unserer heutigen modernen Medizin detailliert beschreibt.

Besonders interessant ist daher der Hauptteil des Buches. Hier werden über 200 bewährte Aromarezepturen für mehr als 200 medizinische Indikationen und pflegerische Anwendungsfelder aus 16 medizinischen Fachgebieten vorgestellt. Die Rezepturen stammen aus der Feder der renommierten Autorinnen Gisela Hillert und Ingeborg Stadelmann oder wurden aus anderen zuverlässigen Quellen ausgewählt und auf ihre Praxistauglichkeit hin modifiziert. Diese Rezepturen können 1 : 1 übernommen, aber auch patientenbezogen angepasst werden, wobei hierbei ein fundiertes Fachwissen Voraussetzung ist.

Ätherische Öle unterstützen nicht nur die Heilung, sondern dienen auch der Gesundheitsvorsorge und Verbesserung der Lebensqualität. Aktuelle Umfragen zeigen, dass sich Patientinnen und Patienten in zunehmenden Maße den Einsatz von Naturheilmitteln wünschen. Es ist daher an der Zeit, dass vor allem auch bei Ärztinnen und Ärzten das Interesse an der Aromatherapie, einem integralen Bestandteil der Phytotherapie, weiter wächst.

Auf den Grundlagen der evidenzbasierten Medizin und unter Einbeziehung der langen Erfahrungen mit Naturstoffen wird sich auch in unserer modernen Medizin der Einsatz ätherischer Öle etablieren.

Das vorliegende Buch ist eine hervorragende Unterstützung für unsere Fachkräfte im Gesundheitswesen, die sich mit dem Einsatz ätherischer Öle befassen; besonders, wenn es im therapeutischen Alltag darum geht, indikationsbezogen praxistaugliche und bewährte Rezepturen zu finden.

Ein solches Buch hat in der Fachliteratur bislang gefehlt und wird daher in Kürze seinen festen Platz in jeder Praxis einnehmen.

Professor Dr. med. habil. André-Michael Beer, M.Sc.

Professor für Naturheilkunde

Ehem. Direktor der Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein

Witten, Januar 2025

Stadelmann Verlag

---

# Vorwort

Viele Fachpersonen aus Medizin, Therapie und Pflege wollen Aromatherapie und -pflege bei ihren Patientinnen und Patienten anwenden. Hierzu erreichen uns immer wieder Fragen nach praktikablen und bewährten Rezepturen. Diese Lücke möchten wir mit dem Handbuch schließen. Es ist als Arbeitsbuch für Fachleute in Aromatherapie und -pflege in Klinik, Praxis und Offizin konzipiert. Daher verzichten wir hier bewusst auf detaillierte Beschreibungen der Krankheitsbilder und Ausgangsstoffe und verweisen interessierte Leserinnen und Leser auf die einschlägige Literatur. Aromatherapie ist heute eine anerkannte komplementäre Behandlungsform in der Geburtshilfe und Perinatalmedizin. Das beweist die Aufnahme eines entsprechenden Kapitels in die 2023 im Springer-Verlag erschienene 6. Auflage des medizinischen Lehrbuchs »Die Geburtshilfe«. Auch in weitere medizinische Fachbereiche hält die Aromatherapie nach und nach Einzug. Die aufgeführten Rezepturen sollen dabei helfen, die Aromatherapie und -pflege zu etablieren und auszubauen. Insofern sehen wir dieses Buch als »Work in Progress« und freuen uns über Ihre Ideen, Anregungen und Kritik, die zur Weiterentwicklung dieses Teilgebiets der Phytotherapie führen.

Gisela Hillert  
Ingeborg Stadelmann

Frankfurt/Main und Wiggensbach, Januar 2025

# Einführung in die Aromatherapie und Aromapflege

Dieses Handbuch richtet sich an alle Fachberufe des Gesundheitswesens, die Aromamischungen verordnen oder empfehlen, herstellen oder sie im Rahmen ihrer Berufsausübung anwenden. Es sind Rezepturen für Indikationen aus den verschiedensten Fachgebieten und für die unterschiedlichsten Anwendungsformen enthalten. Ärztinnen/Ärzten und Heilpraktiker:innen soll es die Verordnung von Aromarezepturen erleichtern.

Fachpersonen aus dem Pflegebereich können die ärztliche Verordnung dieser Rezepturen anregen und Empfehlungen an Patient:innen aussprechen, sofern es sich um reine Pflege- oder Präventionsmaßnahmen und nicht um eine Heilbehandlung handelt. Die Anwendung muss in Absprache mit der Institution, nach einem etablierten Pflegestandard und/oder auf ärztliche Anordnung erfolgen. Weiters sind die gesetzlichen bzw. berufsrechtlichen Vorgaben für das Herstellen von Bedarfsgegenständen, Kosmetikprodukten oder Arzneimitteln zu beachten. Ausführliche Details finden Sie in der einschlägigen Fachliteratur.

Apothekenfachpersonal soll das Handbuch die korrekte Anfertigung von Aromarezepturen erleichtern. Es ersetzt nicht die pharmazeutische Fachliteratur, sondern versteht sich als Ergänzung.

Während die eigenverantwortlich durchgeführte Aromatherapie, d. h. die Anwendung ätherischer Öle zu medizinisch-therapeutischen Zwecken, Angehörigen der akademischen Heilberufe und Heilpraktiker:innen vorbehalten ist, wird die Aromapflege von Pflegefachkräften sowohl in der Grundpflege als auch zur therapiebegleitenden Pflege unter Verantwortung und Anordnung einer der oben genannten Berufe eingesetzt (siehe dazu auch [1]). Da sich beide Anwendungsbereiche sinnvoll ergänzen, wurde der Begriff Pflegetherapeutische Aromakultur (PTAK) eingeführt. PTAK bedeutet somit therapieunterstützende Pflege mit naturreinen ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und hautverträglichen Grundlagen für Salben und Zäpfchen/Ovula. Sie entfaltet umfassende physische und psychische Wirkungen aufgrund ihres dualen Wirkprinzips: Ihre Effekte entstehen sowohl auf der somatischen Ebene als auch über den Geruchssinn. Sie ist eine nebenwirkungsarme und kostengünstige Ergänzung der konventionellen Medizin. Die PTAK zeichnet sich aus durch eine wertschätzende Haltung gegenüber den beteiligten Personen

# Beschreibung und Qualität der Ausgangsstoffe

Um hochwertige Aromamischungen herzustellen, ist es unerlässlich, auf die Qualität der Ausgangsstoffe zu achten. Daher beschreiben wir im folgenden Abschnitt wichtige Kriterien.

## Ätherische Öle

- sind von Pflanzen gebildete, komplexe Gemische lipophiler, volatiler Verbindungen mit wahrnehmbarem Geruch.
- werden aus einem botanisch exakt definierten pflanzlichen Ausgangsmaterial<sup>1</sup> durch Wasserdampfdestillation oder durch ein geeignetes mechanisches Verfahren ohne Erhitzen (Kaltpressung von Zitrusfruchtschalen) gewonnen, das heißt:
  - Sie dürfen keinerlei synthetische Stoffe enthalten! (Ausnahme: geeignete Antioxidantien nach Ph. Eur.)
  - Es dürfen keine Extraktionsverfahren mit Lösungsmitteln zur Gewinnung eingesetzt werden.

Nur für einen Teil der in der Aromatherapie/PTAK verwendeten ätherischen Öle existieren Arzneibuchmonographien.

## Missverständnisse rund um den Qualitätsbegriff der ätherischen Öle

Falsche oder verzerrte Aussagen zur Qualität ätherischer Öle sind weitverbreitet. Der häufig gebrauchte Begriff »Apothekenqualität« ist streng genommen nicht definiert, gemeint sind damit in aller Regel Öle in Arzneibuchqualität. An dieser Stelle sollen auch die Begriffe »naturrein«, »naturidentisch«, »synthetisch«, »rektifiziert« und »standardisiert« im Zusammenhang mit ätherischen Ölen definiert werden.

---

<sup>1</sup> vollständige botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze, verwendeter Pflanzenteil, Angabe des Chemotyps falls zutreffend, z. B. Rosmarin Ct. 1,8-Cineol, Thymian Ct. Linalool

## 1. Obere und untere Atemwege, Ohren

Gerade bei Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen, Sinusitis, Halsentzündungen, Bronchitis und mit diesen Beschwerden verbundenen Ohrenentzündungen sind Phytotherapeutika und naturheilkundliche Anwendungen effektiv. Einreibungen, Wickel und Auflagen sowie Inhalations- und Gurgelmischungen mit ätherischen Ölen in Trägerstoffen bringen den Behandelten fühlbare Erleichterung. Bei stärkeren Beschwerden können diese Anwendungen den Heilungsverlauf positiv beeinflussen und das Wohlbefinden steigern. Auch bei Infektionen mit resistenten Erregern wie MRSA haben sich adjuvante aromatherapeutische Anwendungen bewährt. Ebenso sind solche Maßnahmen sinnvoll zur Reduzierung der Ansteckungsgefahr und Stärkung des Immunsystems. Auch Heuschnupfenbeschwerden lassen sich auf diese Weise lindern.



**Hinweis:** Angaben zur Dosierung, Indikation, Anwendungshäufigkeit und -dauer bei den nachfolgenden Rezepturen stammen stets aus der angegebenen Originalquelle und/oder wurden von den Autorinnen ergänzt, wo dies sinnvoll erschien. Diese Angaben können Therapeut:innen als Orientierungshilfe dienen. Im Rahmen der Therapiefreiheit für Ärztinnen, Ärzte und Heilpraktiker:innen sowie der gebotenen Sorgfaltspflicht liegt es jedoch im Ermessen der behandelnden Personen, die Anwendung an die Bedürfnisse ihrer Patient:innen anzupassen. Dies gilt auch für Rezepturen ohne Angaben zur Anwendung.

## Rhinitis, Sinusitis

### 1.1 Nasenpflegeöl (modifiziert nach [10])

Bezeichnung	gtt.	mg	ml
Benzoe Siam ( <i>Styrax tonkinensis</i> )	1	21,0	0,021
Myrte Ct. Myrtenylacetat ( <i>Myrtus communis</i> )	1	25,0	0,028
Thymian Ct. Linalool ( <i>Thymus vulgaris</i> )	2	45,8	0,051
Sanddornfruchtfleischöl ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )	1	–	–
Süßes Mandelöl ( <i>Prunus dulcis</i> var. <i>dulcis</i> )			ad 5

**Indikation:** gereizte Nasenschleimhaut bei Schnupfen, präventiv gegen Erkältung

**Anwendung:** Am Naseneingang vorsichtig mit einem Watteträger aufbringen.

### 1.2 Nasenöl bei Schnupfen (Hillert)

Bezeichnung	gtt.	mg	ml
Cajeput ( <i>Melaleuca cajuputi</i> )	2	50	0,054
Niaouli ( <i>Melaleuca quinquenervia</i> )	2	50	0,054
Sesamöl ( <i>Sesamum indicum</i> )			ad 10

**Indikation:** Erkältungsschnupfen, adjuvant bei Sinusitis

**Anwendung:** Mehrmals täglich vorsichtig mit einem Watteträger im unteren Naseneingang aufbringen.