

Fachzeitschrift für Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

# F.·R·U·M

Aromatherapie bei Mensch und Tier



Aromatherapie – wohin geht der Weg?

Gemeinsam gegen Schmerz – das komplementär-klinische Konzept des Klinikums Bayreuth

Aromatherapie in der Kinderklinik

Aromapressur – Aromatherapie meets Akupressur

Aromatherapie in der Kleintierpraxis und Pferdehaltung

Raumduft für die Praxis: Worauf ist zu achten?

# Fachzeitschrift F·O·R·U·M

Gesammeltes Fachwissen zu ätherischen Ölen von 1992 bis heute

Die F·O·R·U·M bietet folgende Themen:

- Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur
- Erfahrungsberichte aus der Praxis
- Aktuelles aus der Wissenschaft
- Berichte zu Anbau und Herstellung
- Schmackhaftes aus der Aromaküche
- Interessantes aus der Presse

Insgesamt wurden 66 Titel und drei Sonderausgaben herausgegeben, davon sind viele noch erhältlich.

Vergriffene Ausgaben erhalten Sie

- als PDF-Datei (Download).
- ausgedruckt als Spiralbindung.



Wie und wo bekommen Sie die F·O·R·U·M?

- Als Mitglied des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. kostenlos.
- Werden Sie Abo-Kunde!
- Vereinen als auch z.B. für Ihre Praxis, Ihre Firma, Ihren Laden bieten wir Wiederverkäuferkonditionen an.

Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992–2025) sowie das Direkt-Bestellformular für Zeitschrift oder eBook(-Version) finden Sie unter: [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

## Bestellung:

[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

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

Mitglieder können die digital verfügbaren Ausgaben (ab F·O·R·U·M 29) vergünstigt zum Selbstkostenpreis beziehen, Zugang über den Mitgliederbereich der Homepage.

Ab Ausgabe 64 erhalten Mitglieder jede Ausgabe automatisch und kostenfrei zusätzlich als E-Book im digitalen Bücherregal des Stadelmann Verlages.

F·O·R·U·M bereits ab Ausgabe 29 auch digital verfügbar!



## Fachliteratur gesucht?

Als Vertriebspartner der Zeitschrift F·O·R·U·M hilft Ihnen der Stadelmann Verlag auch bei der Suche nach internationaler Fachliteratur!

**Tipp:** Tisserand, Essential Oil Safety erhalten Sie versandkostenfrei bei [www.stadelmann-natur.de/buecher](http://www.stadelmann-natur.de/buecher)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

der weltweite Markt für Aromaproducte wurde 2024 auf 2,42 Milliarden US-Dollar geschätzt und soll bis 2032 einen Wert von 6,25 Milliarden US-Dollar erreichen (<https://www.databridgemarketresearch.com/reports/global-aromatherapy-market>). Begründet werden diese optimistischen Zahlen u. a. mit dem zunehmenden Wunsch der Verbraucher:innen nach natürlichen und ganzheitlichen Anwendungen.

Der Status Quo der Aromatherapie ist das Thema unseres ersten Beitrags. Obwohl sich die wissenschaftlichen Untersuchungen zur positiven Wirkung ätherischer Öle auf den Menschen in vielen Bereichen mehren, wird der Aromatherapie immer noch nicht der Stellenwert in der modernen Heilkunde eingeräumt, der ihr nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zusteht (S. 2).

Zahnarztbesuche haben die meisten Menschen lieber hinter als vor sich. Bei 15% der Menschen weltweit ist allerdings die Angst so groß, dass sie selbst Kontrolltermine nicht oder nur schwer wahrnehmen können. Ob die Beduftung von Zahnarztpraxen mit ätherischen Ölen die Ängste der Patient:innen reduzieren kann, untersuchte die hier beschriebene Studie (S. 6).

Dürfen wir Ihnen die Arzneipflanze des Jahres 2025 vorstellen? Es ist die Gemeine Schafgarbe, die eine jahrhundertlange Tradition als Heilpflanze u. a. bei Verdau-

ungsbeschwerden, zur Wundheilung und bei Frauenleiden hat (S. 11).

In der letzten F·O·R·U·M 65 haben wir über die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Elisabeth-Krankenhauses Essen berichtet als ein Beispiel für eine erfolgreiche Integration aromatherapeutischer Maßnahmen in die Regelversorgung der Kinderklinik. Während in der letzten Ausgabe deren Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Atemwegserkrankungen beschrieben wurde, widmen wir uns jetzt dem Einsatz der Aromatherapie bei Ängsten, Schmerzen und Schlafstörungen (S. 14).

Aromapressur ist Akupressur im Zusammenspiel mit ätherischen Ölen. Anhand konkreter Anwendungsbeispiele und der Vorstellung geeigneter ätherischer Öle erfahren Sie, wie Sie Aromapressur für die Linderung häufig auftretender Beschwerden einsetzen können (S. 22).

Am Klinikum Bayreuth wurde 2017 das Zentrum für Integrative Medizin Bayreuth (ZIMB) gegründet mit dem Ziel, ein komplementär-klinisches Behandlungsangebot zu etablieren (S. 28), und auch ein weiterer Beitrag zeigt, wie niederschwellige komplementär-medizinische Interventionen in den Klinikalltag integriert werden können. Hier wurde der Einfluss ätherischer Öle auf das Befinden von Kindern und Jugendlichen vor und nach einer Operation untersucht (S. 32).

In dieser Ausgabe zeigen wir auch wieder einmal, wie erfolgreich Aromatherapie bei Tieren eingesetzt werden kann und diese oft die letzte Möglichkeit zur Verbesserung der Symptomatik darstellt – anschaulich präsentiert anhand zweier Fallbeispiele aus der Tierarztpraxis (S. 36).

Eine Anregung für Ihre Urlaubspläne könnte unser Bericht über Korsika sein (S. 40). Sie lernen nicht nur die Bio-Farm und Destillerie der Familie von Keyserlingk kennen, sondern Sie bekommen auch einen Eindruck von der einzigartigen Inselvegetation.

Insbesondere die (Vor-)Weihnachtszeit verbinden wir mit wohligen Gerüchen. Mit unseren Tipps wird die Raumbeduftung eine angenehme und gut verträgliche Anregung der Sinne (S. 43).

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest. Kommen Sie gut ins Neue Jahr!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion  
Dr. Eva Heuberger  
und Dr. Christina Hardt



Dr. Eva Heuberger



Dr. Christina Hardt

Anmerkung: Bei der Verwendung der weiblichen bzw. männlichen Form sind immer Frauen, Männer und diverse Menschen gemeint.

## Inhalt

<b>Aromawissenschaft</b>	Aromatherapie – wohin geht der Weg?   Iris Stappen .....	2
	Kann Raumbeduftung mit ätherischen Ölen in Zahnarztpraxen zur Verringerung von Angst und Schmerzen beitragen?   Eva Heuberger .....	6
	Schafgarbe: Arzneipflanze des Jahres 2025   Gisela Hillert .....	11
<b>Aromatherapie</b>	Aromatherapie in der Kinderklinik – Teil 2   Melanie Anheyer .....	14
	Aromapressur - Aromatherapie meets Akupressur   Susanna Färber .....	22
<b>PTAK/Aromapflege</b>	Gemeinsam gegen Schmerz – das komplementär-klinische Konzept des Klinikums Bayreuth   Stefan Scharnagel .....	28
	Der Einfluss von ätherischen Ölen auf das prä- und postoperative Befinden von Kindern und Jugendlichen   Cornelia Kern Fürer, Ruth Leupi, Christophe D'Onofrio, Nicole Schneider, Franziska Bernold, Hanna Burkhalter .....	32
<b>AromaTier</b>	Aromatherapie in der Kleintierpraxis und Pferdehaltung   Melanie Wolf .....	36
<b>Ursprung</b>	Korsika – Insel der Aromen   Volkmar Heitmann .....	40
<b>Aromakultur</b>	Raumduft für die Praxis: Worauf ist zu achten?   Gisela Hillert .....	43
<b>Duft-Splitter</b>	aufgelesen von Eva Heuberger .....	45
<b>Bücher</b>	Buchbesprechungen .....	46
<b>Information</b>	Neues von FORUM ESSENZIA e.V. ....	48

# Aromatherapie – wohin geht der Weg?

**Geliebt, missbraucht, belächelt: Die Aromatherapie hat es nicht leicht, als komplementär-medizinische Methode ernst genommen zu werden. Und das, obwohl sich die wissenschaftlichen Untersuchungen zur positiven Wirkung ätherischer Öle auf den Menschen in vielen Bereichen mehren. Dieser kurze Bericht soll einen Bogen spannen vom Ursprung der Aromatherapie über die Herausforderungen in der Gegenwart bis zu einem Ausblick, was ihr die Zukunft bringen könnte.**

## Die Entwicklung vom Ursprung bis zur Gegenwart

Bereits in den Heillehren von Hippocrates (460–370 v.Chr.), Avicenna (980–1037) und Paracelsus (1493–1541) waren neben den Pflanzen selbst zum Teil auch schon durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öle verankert, die z.B. als Bäder oder zur Massage empfohlen wurden (Steflitsch 2023). Im 8.Jahrhundert lehrte der islamische Alchemist Jabir ibn Hayyan (721–815) ebenfalls die Anwendung ätherischer Öle, wobei er viel Wissen der Griechen und Römer integrierte. Jabir ibn Hayyan vertrat die Meinung, dass die Pflanzen im Kessel während des Absterbens bei der Wasserdampfdestillation ihre „Seele“ abgaben, die in einem separaten Gefäß gesammelt werden konnte. Aus dieser alten alchemistischen Sichtweise stammt der Vergleich ätherischer Öle mit der „Seele der Pflanze“ (Gattefossé 2025). Die Alchemie war im Mittelalter sehr anerkannt und kann als eine Vorstufe der Naturwissenschaften gesehen werden, jedoch mit einem starken philosophischen Einschlag. Aus heutiger naturwissenschaftlicher Sicht und in ernsthafter medizinischer Aromatherapie und -pflege ist dieser Vergleich natürlich als rein philosophisch anzusehen, der von esoterischen Strömungen aber gerne aufgegriffen wird.

Obwohl ätherische Öle also schon vor über 2000 Jahren zum Einsatz kamen, gibt es den Ausdruck „Aromatherapie“ noch nicht einmal 100 Jahre lang. Er geht, der Überlieferung nach, auf den französischen Chemiker und Parfümeur René-Maurice Gattefossé (1881–1950) zurück. Die Erzählung, dass dieser seine durch

einen Laborunfall verursachten Verbrennungen mit ätherischem Lavendelöl behandelte und dabei feststellte, dass die Wunden schnell heilten und kaum Narben blieben, ist hinlänglich bekannt. Danach befasste Gattefossé sich weiter mit der antiseptischen und wundheilenden Wirkung ätherischer Öle bei dermaler Applikation und publizierte 1937 seine Ergebnisse in einem Buch „Aromathérapie, les huiles essentielles“. Daher gilt Gattefossé als „Gründer“ der Aromatherapie. Seit den 1970er Jahren gilt der Brite Robert Tisserand (\*1948) als einer der führenden internationalen Expert:innen auf dem Gebiet der Aromatherapie. Neben seinem 1977 erschienenen Buch „The Art of Aromatherapy“ publizierte er 2008 das umfangreiche Werk „Essential Oil Safety“, das 2013 neu aufgelegt wurde.

## Herausforderungen und Irrwege

Auch im deutschsprachigen Raum gibt es eine Vielzahl an Autor:innen, Gesellschaften und ätherische Öle produzierende/vertreibende Firmen, die das Wissen und die Lehren der Aromatherapie auf seriöse und wissenschaftlich fundierte Weise verbreiten. Dennoch wird ihr immer noch nicht der Stellenwert in der modernen Heilkunde eingeräumt, der ihr nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zusteht. Das hat mehrere Ursachen.

Sucht man im Internet nach einer Definition von Aromatherapie, erhält man verschiedene Antworten. Im Kern jedoch sind sich alle darüber einig, dass es sich dabei um „die Anwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten und/oder Steigerung des Wohlbefindens“ handelt. Das „Oxford Languages“-Wörterbuch zum Beispiel inkludiert aber auch „plant extracts“, was wiederum von anderen Websites übernommen wird. Ein Pflanzenextrakt ist jedoch weder ein ätherisches Öl, noch steht es in Zusammenhang mit Aromatherapie. Es gibt also weder eine einheitliche, konkrete Definition des Begriffs „Aromatherapie“, noch ist der Name geschützt. Aus diesem Grund wird er auch von esoterischen Strömungen verwendet sowie für das Marketing von Haushaltsprodukten. Sobald etwas „sinnlich“, „entspannend“ oder „anregend“ duftet, wird

es mit dem Label „Aromatherapie“ angepriesen. Welch hohe Wellen das schlagen kann, wurde zum Beispiel 2007 und 2019 sichtbar, als in den Medien von einer „Gynäkomastie“ bei Knaben nach der Anwendung von Produkten mit ätherischem Lavendelöl berichtet wurde (Henley et al. 2007). Bei genauerer Betrachtung und Recherche wurde jedoch festgestellt, dass die angegebenen Pflegeprodukte gar kein ätherisches Lavendelöl enthielten (Evanzin 2022)! Der Aufruhr war dennoch groß, die Anwendung ätherischer Öle im Allgemeinen in Frage gestellt und der Schaden angerichtet. Inzwischen wurde dieser Verdacht jedoch mehrfach wissenschaftlich widerlegt (Bogevski u. Vaksimova 2025).

Ein weiteres Problem, das die Phytotherapie allgemein betrifft, ist das falsche Verständnis des Begriffs „natürlich“. Anwender:innen interpretieren Substanzen natürlichen Ursprungs oft als ungefährlich. Das ist selbstverständlich ein Irrglaube – die stärksten Gifte kommen aus der Natur – und kann gerade bei hoch-aktiven Stoffen wie ätherischen Ölen durch unsachgemäße Anwendung zu unerwünschten Wirkungen führen, wie Reizungen von Haut und Schleimhaut oder Unwohlsein. Zugeschrieben werden diese unerwünschten Wirkungen dann aber zumeist dem Öl und der Aromatherapie und nicht der falschen Verwendung. Erschwerend kommt hinzu, dass ein und dasselbe ätherische Öl in Europa von den Herstellerfirmen auf fünf verschiedene Arten zugelassen werden kann: als Arzneimittel, Lebensmittel, Kosmetikum, Bedarfs-/Gebrauchsgegenstand und Medizinprodukt. All diese Zulassungen müssen unterschiedlich gekennzeichnet werden (s. „Leitfaden“, [www.aromaalliance.org](http://www.aromaalliance.org)). Das gesetzlich vorgeschriebene Labelling von ätherischen Ölen als Bedarfsgegenstand bzw. Chemikalie mit Warnzeichen und mit Piktogrammen (nach der CLP-VO<sup>1</sup>,

<sup>1)</sup> Verordnung (EG) Nr.1272/2008 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 16. Dezember 2008 über die Einstufung, Kennzeichnung und Verpackung von Stoffen und Gemischen, zur Änderung und Aufhebung der Richtlinien 67/548/EWG und 1999/45/EG und zur Änderung der Verordnung (EG) Nr.1907/2006.

s. „Leitfaden“, [www.aromaalliance.org](http://www.aromaalliance.org)) schreckt manche wieder vom Kauf und Gebrauch der Öle ab. Auch wird dies von weniger seriösen Vertreibern von Ölen bestimmter Firmen ausgenutzt, um ihre eigenen Produkte, die zum Teil nicht korrekt beschriftet sind, als besser und sicherer anzupreisen und die Kund:innen zu manipulieren und zu verunsichern. Es wird auch ätherischen Ölen, die als Lebensmittel deklariert werden, um die Warnhinweise als Chemikalie zu umgehen, oftmals eine Heilwirkung zugesprochen, was unzulässig ist.

Zu guter Letzt sind ätherische Öle Vielstoffgemische, während es sich bei Arzneistoffen um exakt definierte Einzelsubstanzen handelt, deren genauer Wirkmechanismus in pharmakologischen Untersuchungsmodellen nachgewiesen werden kann. Das ist bei einer Mischung, deren Zusammensetzung sich zudem aufgrund verschiedener Parameter – Herkunftsart der Pflanze, klimatische Bedingungen, Chemotyp, Gewinnungsmethode des ätherischen Öls etc. (Németh-Zámori 2021) – ändern kann, nicht möglich. Zusätzlich können diese vielen Verbindungen auch miteinander in Wechselwirkung treten und ihre Wirkungen durch synergistische, additive oder antagonistische Effekte beeinflussen (Schneider et al. 2019). Für die wissenschaftliche Aufklärung eines Wirkmechanismus auf molekularer Ebene stellen für Vielstoffgemische daher rechnerische (*in silico*) Modelle eine vielversprechende Methode dar.

Diese falschen Interpretationen und komplizierten Sachverhalte erschweren es der medizinischen Aromatherapie, als wirksame Heilmethode anerkannt zu werden.

### Was sagt die Wissenschaft?

Dabei häufen sich in der wissenschaftlichen Literatur besonders seit den frühen 2000er Jahren Publikationen über Untersuchungen, die die unterschiedlichsten Wirkungen ätherischer Öle beschreiben. Jedoch fällt auf, dass bei den einzelnen Studien vorwiegend In-vitro- oder In-vivo-Modelle angewandt wurden, um die Effekte der Öle zu testen. Das bedeutet, dass die Öle, oftmals in sehr hoher Konzentration (höher als therapeutisch jemals angewandt), entweder an einzelnen Zellen, Zellverbänden oder (Nage-)Tieren untersucht werden.

In einem Review z. B. diskutieren Bungau et al. (2023) über das Potenzial ätherischer Öle bei Diabetes mellitus aufgrund

ihres Blutzucker-senkenden und antioxidativen Effekts. Dieser wird der Fähigkeit einiger ätherischer Öle zugeschrieben, einerseits die Insulin-Aufnahme zu steigern, andererseits die Glukose-Produktion durch die hemmende Wirkung auf die Enzyme  $\alpha$ -Amylase und  $\alpha$ -Glucosidase herabzusetzen. Zusätzlich dürften ätherische Öle auch über unterschiedliche antioxidative Mechanismen oxidativen Stress reduzieren, der u.a. in Zusammenhang mit der Entstehung von Diabetes steht.

Über 50 Arbeiten, die in dieser Literaturübersicht diskutiert werden, berichten von Untersuchungen *in vitro* bzw. mit diabetischen Mäusen oder Ratten. Dem gegenüber stehen nur sieben klinische Studien, zwei mit ätherischem Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa* L.) und fünf mit Kreuzkümmelöl (*Cuminum cyminum* L.), deren Ergebnisse sich, durchweg nach oraler Anwendung, zudem stark unterschieden: Während zum Teil keine messbare Wirkung auf Diabetes-Parameter gefunden wurde, zeigten andere Untersuchungen einen positiven Effekt. Die Autor:innen schreiben dies den unterschiedlichen Studiendesigns zu (Bungau et al. 2023).

Eine Anwendung in Form von medizinischer Aromatherapie scheint hier, wie auch bei vielen anderen biologischen Wirkungen ätherischer Öle, in absehbarer Zeit noch nicht möglich zu sein, da zu wenige klinische Untersuchungen mit eindeutigen Ergebnissen vorliegen.

Es gibt aber ein Einsatzgebiet für ätherische Öle, das mittlerweile sehr etabliert ist: die aromatherapeutische Anwendung bei psychischen Erkrankungen, wie Schlafstörungen, Ängsten und Depressionen, aber auch Schmerz.

Eine Sonderform der therapeutischen Anwendung von Düften stellt hier das „Riechtraining“ dar, das vor 15 Jahren in der Arbeitsgruppe um den Mediziner Prof. Dr. Thomas Hummel in Dresden eingeführt wurde (Heuberger 2023). Durch regelmäßiges aktives Riechen von vier stark unterschiedlichen Düften (Zitrone, Rose, Nelke und Eukalyptus) über zwölf Wochen wurde nicht nur das Riechvermögen von Jugendlichen und älteren Patient:innen mit psychischen Erkrankungen verbessert, sondern auch das klinische Erscheinungsbild der Symptome (Pieniak et al. 2023).

Im Zusammenhang mit klassischer Aromatherapie bestätigten verschiedene klinische Untersuchungen mit Lavendelöl

dessen stressreduzierenden (Ghavami et al. 2022) und angstlösenden Effekt (Donelli et al. 2019). Ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia* L.) in standardisierter Form (Silexan<sup>®</sup>) ist in Kapseln seit einigen Jahren als Arzneimittel zur oralen Einnahme erhältlich (Lasea<sup>®</sup>, 80 mg Weichkapseln). Die Indikation lautet „ängstliche Verstimmung“ und der schlaffördernde Effekt wird, den Autor:innen zufolge, durch die anxiolytische Wirkung des Öls erzielt (Seifritz et al. 2019).

In zwei Reviews wurde zudem anhand einer großen Zahl von Studien vor allem an Tieren zu extrapolieren versucht, wie ätherische Öle auf unser ZNS wirken. Diese Beobachtungen zufolge scheinen sie hier einerseits in entzündungsfördernde, aber auch entzündungshemmende und stressinduzierende Regulationspfade einzugreifen. Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse, ein wichtiges endokrines System, das die Stressreaktion des Organismus reguliert) wird von Neroli, Bergamotte und Orange, Geranie und Rose sowie Weihrauch und Ylang-Ylang beeinflusst, die ihre beruhigende Wirkung vermutlich durch die Reduktion der Konzentration von Glukokortikoiden hervorrufen. Der Entzündungsfaktor NF- $\kappa$ B wird wiederum durch Zimtöl herunterreguliert, was eine anxiolytische Wirkung zur Folge hat. Zentral anregend und somit aufmerksamkeitsfördernd wirkt Rosmarinöl anscheinend durch die Aktivierung des dopaminerigen Systems (Borges e Soares et al. 2021, Lizarraga-Valderrama 2021).

### Wie geht es weiter?

Da der genaue Wirkmechanismus von ätherischen Ölen aufgrund ihrer Komplexität jedoch nicht so einfach aufgeklärt werden kann, behelfen sich die Wissenschaftler:innen zusehends mit den oben genannten computergestützten Rechenmethoden, den *In-silico*-Modellen. Für diese Berechnungen greifen sie auf Öle oder einzelne Verbindungen zurück, die bereits in Tierstudien untersucht wurden. Mit derartigen Methoden konnten plausible molekulare Wirkmechanismen von ätherischen Ölen auf Neurotransmitter-Rezeptoren, die im Gehirn vorkommen und auch mit psychischen Störungen in Verbindung stehen, etabliert werden. Neben der oben bereits erwähnten Wirkung auf das dopaminerige System wurden mit Hilfe dieser Modelle auch Effekte auf Serotonin-, GABA<sub>A</sub>- und andere Rezeptoren beschrieben. Die Aktivität von ätheri-

schen Ölen bzw. Duftstoffen an Regelsystemen im Zentralnervensystem führt vermutlich zu einer positiven, ausgleichenden Wirkung bei Ängsten und Depressionen (Aponso et al. 2022, Fonseca et al. 2023).

Die Hautschranken- und die Blut-Hirnschranken-Permeabilität wurde ebenso am Computer simuliert. Demzufolge dürften kleine, stark lipophile Terpene wie 2-Caren,  $\alpha$ - und  $\beta$ -Pinen und  $\alpha$ -Thujen besonders gut die Blut-Hirnschranke passieren, wobei die Molekülgröße ein stark limitierender Faktor ist, aber auch die chemische Struktur eine Rolle spielt. Dem auf experimentellen Messungen basierenden Modell zufolge war die Fähigkeit, die Haut zu durchdringen, für jene Moleküle besonders groß, die etwas größer und gut fett-, aber auch wasserlöslich waren wie z.B. Tricyclen, Linalyl- und Lavandulylester (Agatonovic-Kustrin et al. 2020).

Da es seit gut 15 Jahren immer mehr klinische Untersuchungen zur Wirksamkeit ätherischer Öle bei psychischen Störungen und Schmerz gibt, findet man in der Literatur zusehends mehr systematische Reviews und Metaanalysen (Abb.1), die evidenzbasierte Ergebnisse liefern und deren Aussagen ein hoher Stellenwert in der Wissenschaft zugeschrieben wird. Bei einer Metaanalyse handelt es sich um eine statistische Auswertung von möglichst vielen Einzeluntersuchungen zu derselben Fragestellung, die zu einem einzigen, übergreifenden Ergebnis zusammengefasst werden. Dadurch wird die Aussagekraft der Erkenntnisse im Vergleich zu den einzelnen Studien erhöht.

Derartige Metaanalysen bestätigen in ausgewählten Patientenkollektiven mittlerweile die angstreduzierende Wirkung von Lavendel (Donelli et al. 2019), Kamille und Bitterorange (Hu et al. 2025) sowie weiterer Öle nach Inhalation (Liu et al. 2024). Lavendel-Inhalation reduzierte auch postoperative Schmerzen, wobei die Autor:innen darauf hinwiesen, dass nur bei drei von 15 in die Analyse eingeschlossenen klinischen Studien dadurch die herkömmlichen, bei der Schmerztherapie eingesetzten Analgetika herabgesetzt werden konnten (Ren et al. 2025). Drei Metaanalysen bestätigen weiters eine Verbesserung der Schlaf-Qualität durch Inhalation von bzw. Massage mit ätherischen Ölen bei Patient:innen und gesunden Personen. Auch hier war die Anzahl von Studien mit Lavendelöl weit aus am größten, wobei auch Damaszenerrose, Bergamotte, Geranie, Bitterorange und andere sowie Ölmischungen in die Analyse einbezogen waren (Her u. Cho 2021, Chen et al. 2025, Ye et al. 2025). Trotz dieser positiven Ergebnisse weisen aber die meisten Autor:innen darauf hin, dass es zur Bestätigung der Wirksamkeit ätherischer Öle und somit der Aromatherapie weiterer qualitativ hochwertiger klinischer Studien bedarf.

## Fazit

Evidenzbasierte Ergebnisse und die Aufklärung der Wirkmechanismen sind unabdingbar, um eine Therapieform oder eine Substanz im wissenschaftlichen wie klinischen Umfeld als wirksam anzuse-

hen. Obwohl die Aromatherapie schon sehr lange angewandt wird, sich die wissenschaftlichen sowie die klinischen Studien mehren und ihr positiver Effekt auf Patient:innen mit bestimmten Erkrankungen zunehmend bewiesen wird, hat sie immer noch mit viel Gegenwind zu kämpfen. Dagegen wirken können wir alle mit fundierter Aufklärungsarbeit und sachlicher Diskussion anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Es gibt zum Glück mittlerweile aber immer mehr Kliniken, Ärzt:innen und Pflegepersonal, die Aromatherapie und -pflege zum Wohle der Patient:innen etablieren.

## Literatur

- Agatonovic-Kustrin S, Chan CKY, Gegechkori V et al. (2020). Models for skin and brain penetration of major components from essential oils used in aromatherapy for dementia patients. *J Biomol Struct Dyn* 38: 2402-2411. doi: 10.1080/07391102.2019.1633408.
- Aponso M, Hearn MTW, Patti AF et al. (2022). Relaxation effects of essential oils are explained by their interactions with human brain neurotransmitter receptors and electroencephalography rhythms. *ACS Chem Neurosci* 13: 166-176. doi: 10.1021/acschemneuro.1c00731.
- Bogevski K, Vaksimova V (2025). A recent review of the impact of lavender essential oil on male and female sex hormones. Poster Presentation 55th ISEO, Sarajevo.
- Borges e Soares GA et al. (2021). Exploring pharmacological mechanisms of essential oils on the central nervous system. *Plants* 11: 21.
- Bungau SG, Vesa CM, Bustea C et al. (2023). Antioxidant and hypoglycemic potential of essential oils in Diabetes mellitus and its complications. *International Journal of Molecular Sciences* 24: 16501. doi: 10.3390/ijms242216501.
- Celebi RB (2025). Alchemy of scent. EOs at the cross-roads of medicine, perfumery and innovation. Plenary Lecture 55th ISEO, Sarajevo.
- Chen HB, Zhang YD, Qin Y et al. (2025). Inhalation aromatherapy for the treatment of comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Fronts Psych* 16: 1485693. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1485693.
- Donelli D et al. (2019). Effect of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomed* 65: 153099.
- Evanzin HJ (2022). Lavendel bei Brustkrebs-Viel Lärm um Nichts. *Phytotherapie.at* 6. <https://oegwa.at/lavendeloel-bei-brustkrebs-viel-laerm-um-nichts/>
- Fonseca ECM, Ferreira LR, Figueiredo PLB et al. (2023). Antidepressant effects of essential oils: A review of the past decade (2012-2022) and molecular docking study of their major chemical components. *Int J Mol Sci* 24: 9244. doi: 10.3390/ijms24119244.



Abb. 1: Ergebnisse einer PubMed-Suche mit dem Suchbegriff „aromatherapy und meta-analysis“ (Stand 07.10.2025).