

Ätherische Öle bei Demenzerkrankungen



Orale Einnahme von ätherischen Ölen

Aromatherapie bei Demenz – eine Literaturrecherche

Aromatherapeutische Begleitung
onkologischer Erkrankungen

Nachhaltigkeit in der Aromatherapie

Ätherische Öle bei Agitation
und Unruhe

Ätherisches Rosenholzöl aus Peru

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 67 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 Wiederverkäuferr Konditionen an.



Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992–2026) sowie das Direkt-Bestellformular für Zeitschrift oder eBook(-Version) finden Sie unter: www.forum-essenzia.org

Bestellung:

www.forum-essenzia.org

Vertrieb: 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 Verlags.

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine immer besser gewordene medizinische Versorgung ermöglicht, dass unsere Lebenserwartung steigt. Mit ihr steigt aber auch das Risiko, an Demenz zu erkranken. Das Auftreten von Demenzerkrankungen verdoppelt sich in der Bevölkerung ab dem 65. Lebensjahr alle 5 Jahre. Etwa die Hälfte der Menschen, die älter als 90 Jahre sind, leidet unter einer Demenz. In Deutschland leben aktuell schätzungsweise rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird ein deutlicher Anstieg der Fallzahlen auf bis zu 2,7 Millionen bis zum Jahr 2050 prognostiziert.

In dieser Ausgabe finden Sie zwei Beiträge zum Thema „Ätherische Öle bei Demenz“. Wir stellen Ihnen eine systematische Literaturrecherche vor, die zum Ziel hatte, die Bandbreite der Veröffentlichungen zu aromatherapeutischen Anwendungen bei demenziellen Symptomen zu analysieren (S. 6). Häufige Symptome bei Demenz sind Unruhe und agitiertes Verhalten; sie sind nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Umgebung sehr belastend. In unserem Beispiel aus der Praxis kreierte die Autorin eine Aromamischung, die bei vier ausgewählten an Demenz Erkrankten eine positive Wirkung auf deren Verhalten zeigte (S. 28).

Eine wichtige Rolle spielen ätherische Öle auch in der Onkologie. Als ergänzende

Maßnahmen tragen Aromaanwendungen dazu bei, belastende Symptome der Erkrankung und der Standardtherapien zu mildern. Unser zweiteiliger Beitrag beschreibt in dieser und der nächsten F·O·R·U·M-Ausgabe bewährte Behandlungsoptionen aus Aromatherapie und -pflege für die am häufigsten auftretenden Symptome bei Tumorerkrankungen (S. 14).

Immer wieder kontrovers diskutiert wird die Frage, ob ätherische Öle oral aufgenommen werden sollten oder nicht. Eine differenzierte Betrachtung der aktuellen Fakten finden Sie auf S. 2.

Was haben Ingwer und Nachtkerze gemeinsam? Sie sind gekürt worden, und zwar zur Arzneipflanze (Ingwer, S. 11) und Heilpflanze (Nachtkerze, S. 13) des Jahres 2026.

Nachhaltiges Handeln und Verhalten sind in aller Munde. Auch in der Aromatherapie hat Nachhaltigkeit einen hohen Stellenwert – von dem ressourcenschonenden Anbau der Ätherisch-Öl-Pflanzen bis zum bewussten Einsatz der Aromaprodukte (S. 23).

Einen Einblick in den Herstellungsprozess einer Aromarezeptur und die dabei zu beachtenden Besonderheiten gibt unser Beitrag auf S. 20 und wie ätherische Öle in der Traumbehandlung eingesetzt werden können, erfahren Sie ab S. 32.

Was macht die Ziege auf dem Arganbaum? Die Antwort und Wissenswertes zum Arganöl finden Sie ab S. 36. Auf-

grund weltweiter Übernutzung unterliegt der Rosenholzbaum dem Washingtoner Artenschutzabkommen. Vorgestellt wird eine sozio-ökologische Initiative zur nachhaltigen Gewinnung von ätherischem Rosenholzöl im peruanischen Amazonasgebiet (S. 39).

Und jetzt noch etwas in eigener Sache: Alle unsere F·O·R·U·M-Beiträge durchlaufen einen sogenannten Peer-Review durch die Vorstandsmitglieder von FORUM ESSENZIA e.V. Das heißt, dass jeder Artikel vor der Veröffentlichung fachlich begutachtet wird. Außerdem haben wir unser Redaktionsteam um Natalie Stadelmann, zweite Vorsitzende des Vereins, erweitert.

Einen schönen Sommer und viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion

Dr. Eva Heuberger,
Dr. Christina Hardt
und Natalie
Stadelmann



Dr. Eva Heuberger



Dr. Christina Hardt



Natalie Stadelmann

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

Inhalt

Aromawissenschaft	Orale Einnahme ätherischer Öle – empfehlenswert oder nicht? Gisela Hillert, Eva Heuberger	2
	Aromatherapie bei Demenz – eine Literaturrecherche Nicole Füllborn	6
	Ingwer: Arzneipflanze des Jahres 2026 Gisela Hillert	11
	Nachtkerze: Heilpflanze des Jahres 2026 Gisela Hillert	13
Aromatherapie	Aromatherapeutische Begleitung onkologischer Erkrankungen – Teil 1 Gisela Hillert	14
	Die Aromarezeptur in der Apotheke Johanna Eiband	20
	Nachhaltigkeit in der Aromatherapie Natalie Stadelmann	23
PTAK / Aromapflege	Ätherische Öle bei Agitation und Unruhe Doreen Prüher	28
	Duftende Impulse in der Traumabehandlung Dagmar Profitlich	32
Ursprung	Wo die Sahara aufs Meer trifft – Arganöl aus Marokko Carsten Richter	36
	Ätherisches Rosenholzöl aus Peru Andrea Dahm	39
Duft-Splitter	aufgelesen von Eva Heuberger	42
Bücher	Buchbesprechung	43
Veranstaltungsbericht	55. International Symposium on Essential Oils (ISEO)	44
	Botanica 2026 – die Immortelle im Fokus	46
Nachruf	Nachruf Hanns Hatt	47
Information	Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	48

Orale Einnahme ätherischer Öle – empfehlenswert oder nicht?

An der Frage, ob ätherische Öle eingenommen werden sollen oder nicht, erhitzen sich die Gemüter regelmäßig. Während die einen die orale Einnahme ätherischer Öle grundsätzlich ablehnen, propagieren die anderen einen überaus lockeren und sorglosen Umgang damit. Was ist nun richtig? Kann diese Frage überhaupt mit einem einfachen Ja oder Nein beantwortet werden, oder muss sie nicht vielmehr differenziert betrachtet werden? Wir wollen in diesem Beitrag die Fakten einordnen.

Heute begegnen uns in den sozialen Medien und im Internet immer häufiger Posts und Kurzvideos, in denen offensiv dafür geworben wird, ätherische Öle routinemäßig zur „Entgiftung“, zur Erhaltung der Gesundheit oder gezielt therapeutisch gegen bestimmte Beschwerden einzunehmen. Oft steht hinter der unkritischen Befürwortung einer oralen Einnahme die naive Überzeugung, dass ätherische Öle als Naturprodukte doch harmlos seien (Canales 2024) – schließlich nehmen wir alle sie doch wahrscheinlich sogar täglich in ihrer natürlich vorkommenden Form als Kräuter, Gewürze und Gemüse mit der Nahrung zu uns. Dies ist jedoch nicht vergleichbar mit der Einnahme unverdünnter ätherischer Öle, denn „ätherische Öle sind Pflanzenextrakte, die in dieser hohen Konzentration nicht in der Natur vorkommen. Das ist vergleichbar mit Medikamenten, die häufig Wirkstoffe aus der Natur nachahmen und in konzentrierter Form starke Wirkungen entfalten“, wie der VerbraucherService Bayern (2025) auf seiner Webseite sehr anschaulich schreibt.

Effekte ätherischer Öle nach oraler Einnahme

Zweifellos üben ätherische Öle nach der Einnahme über den Mund und Passage durch den Magen-Darm-Trakt positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus aus. Nicht umsonst gibt es einige zugelassene Arzneimittel mit ätherischen Ölen zur oralen Einnahme. Oft handelt es sich bei diesen Medikamenten um Gelatinekapseln, die ihre Wirkstoffe im Darm

freisetzen. Als Beispiele seien hier Lasea® mit standardisiertem ätherischen Lavendelöl gegen Unruhe, ängstliche Verstimmung und Schlafstörungen, GeloMyrtol® forte mit einer Mischung rektifizierter ätherischer Öle gegen Erkältungsschwerden der Atemwege oder Carmen-thin® mit Pfefferminz- und Kümmelöl gegen Verdauungsstörungen genannt. Diese Präparate sind zur Selbstmedikation geeignete Fertigarzneimittel mit hoher klinischer Effektivität und Sicherheit.

Schädigung der Schleimhäute

Allerdings können ätherische Öle als hoch konzentrierte Natursubstanzen in unverdünnter Form auch unerwünschte Wirkungen haben. Das ist nachvollziehbar, wenn man sich vor Augen hält, dass nicht selten mehrere Hundert Gramm Pflanzenmaterial erforderlich sind, um 1 Gramm ätherisches Öl zu erhalten. An erster Stelle ist hier die Eigenschaft ätherischer Öle zu nennen, die Haut und noch stärker die Schleimhaut zu reizen. Die Schleimhaut ist wesentlich dünner und durchlässiger für Stoffe als die Haut, denn ihr fehlt eine schützende Hornzellschicht.

Beim Schlucken purer ätherischer Öle, z. B. auf einem Stück Würfelzucker oder Brot, gelangt das Öl unverdünnt auf die empfindliche Schleimhaut in Mund, Rachen und Speiseröhre. Es kommt leicht zu Reizungen und entzündlichen Zuständen, die nicht immer sofort bemerkt werden.

Die schleimhautreizende Wirkung können Sie sich mit folgendem kleinen Experiment veranschaulichen: Geben Sie einige Tropfen eines beliebigen puren ätherischen Öls in einen leeren Joghurtbecher und beobachten Sie, was nach einigen Stunden passiert. Wie verändert sich der Kunststoff? Die Schleimhaut, die unsere Verdauungsorgane auskleidet, ist noch um einiges empfindlicher als Kunststoff!

Auch die vielfach ausgesprochene Empfehlung, wenige Tropfen eines ätherischen Öls mit Wasser oder Tee zu „ver-



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*).

dünnen“, ist sinnlos, da sich ätherische Öle als fettlösliche Substanzen nicht mit Wasser mischen und somit trotzdem pur auf die Schleimhaut gelangen. Je höher die Dosis des Öls und je länger und je häufiger die Anwendung, umso größer ist das Ausmaß der Schleimhautschäden.

Ebenso kann die Mikrobiota im Verdauungstrakt, also die Keime, die unsere Darmschleimhaut besiedeln, empfindlich beeinträchtigt werden, denn es werden neben potenziell pathogenen auch symbiotische Bakterien dezimiert. Das hat weitreichende Konsequenzen für die Gesundheit und Stabilität des Immunsystems. Hier können insbesondere phenolreiche (z. B. Thymol, Carvacrol) Öle wie Bohnenkraut-, Oregano- und Thymianöl Ct Thymol, die von manchen Anbietern leichtfertig als natürliche Antibiotika und zur Stärkung des Immunsystems angepriesen werden, großen Schaden anrichten. Sie wirken besonders reizend auf die Schleimhaut und schädigen bei längerer innerlicher Anwendung auch die Leber. Darüber hinaus ist ohne genaue Diagnose und Prüfung völlig unklar, welches ätherische Öl in welcher Dosis, wie oft und wie lange für einen ausreichenden antimikrobiellen Effekt eingenommen werden müsste. Mit anderen Worten: Die Wirkung ist äußerst ungewiss bei einem gleichzeitig hohen Risiko für Nebenwirkungen.

Schädigung des Nervensystems und der Leber

Weitere Risiken bergen oral verabreichte Öle mit einem hohen Gehalt an bestimmten Monoterpenketonen (z.B. Campher, Pinocamphon, Thujon) etwa von Salbei, Rosmarin Ct Campher, Schopflavendel oder Ysop officinalis. Sie wirken dosisabhängig neurotoxisch und hepatotoxisch, insbesondere bei regelmäßiger innerlicher Einnahme. In der wissenschaftlichen Literatur wurden mehrere Fälle von Vergiftungen durch Campher oder campherhaltige ätherische Öle bzw. Zubereitungen beschrieben, einige sogar mit tödlichem Ausgang. Die aus diesen Daten ermittelte wahrscheinlich letale Dosis von Campher erstreckt sich dabei über einen Bereich von 50–500 mg/kg Körpergewicht. Bei empfindlichen Personen wurden klinisch manifeste Vergiftungssymptome jedoch auch schon bei 30 mg/kg beobachtet (Lemmens-Gruber 2021, S. 520).

Vergiftungserscheinungen sind auch nach der oralen Einnahme von Eukalyptusölen sowie nach Teebaum-, Wintergrün-, Poleiminz- und Muskatnussöl bekannt. Die Toxizität dieser Öle kann zum Teil auf einzelne Inhaltsstoffe wie 1,8-Cineol, Methylsalicylat, Pulegon oder Myristicin (Methoxysafrol) zurückgeführt werden. Beeindruckend ist beispielsweise, dass ein Teelöffel Wintergrünöl ca. 6 g Methylsalicylat enthält – das entspricht 20 Aspirin-Tabletten der Stärke 300 mg (Lemmens-Gruber 2021, S. 528)! Manchmal ist es jedoch auch das Zusammenwirken verschiedener Komponenten, das die Giftigkeit eines ätherischen Öls ausmacht, wie z.B. die Mischung aus Thujon, Campher und 1,8-Cineol im Wermutöl.

Das Ausmaß unerwünschter Wirkungen ist nicht nur abhängig von Dosierung, Einnahmedauer und -häufigkeit, sondern auch von der individuellen Empfindlichkeit der Person, die sich kaum einschätzen lässt. Besonders Kinder, Schwangere, Ältere und Menschen mit schweren Erkrankungen haben ein höheres Risiko. Tisserand & Young (2014, S. 163) raten, während der Schwangerschaft ätherische Öle nur mit größter Vorsicht oral, rektal oder vaginal anzuwenden, weil ätherische Öle die Plazenta überwinden und so auch das Ungeborene schädigen können.

Glossar

Enterohepatischer Kreislauf: Zirkulation verschiedener Substanzen von der Leber über die Gallenblase zum Darm und wieder zurück zur Leber. (Quelle: DocCheck Flexikon)

First-Pass-Effekt: Metabolisierung, also Ab- bzw. Umbau, von Xenobiotika (Fremdstoffen) im Rahmen der ersten Passage durch die Leber oder die Darmschleimhaut. (Quelle: DocCheck Flexikon)

Metabolismus und Interaktionspotenzial

Die Inhaltsstoffe ätherischer Öle werden nach oraler Einnahme aufgrund ihrer Lipophilie und geringen Molekülgröße rasch im Dünndarm resorbiert. Von dort gelangen sie über die Mesenterialvenen und die Pfortader zur Leber, wo sie größtenteils über das Cytochrom-P450-Enzymsystem schrittweise in wasserlösliche, meistens physiologisch unwirksame Produkte umgewandelt werden, die über die Nieren ausgeschieden werden (Teuscher et al. 2012, S. 378). Aus einigen Ätherisch-Öl-Komponenten können jedoch auch toxische Metabolite gebildet werden und in manchen Fällen ist der Stoffwechsel dosisabhängig, wie z.B. bei Estragol: Dieses unterliegt in sehr hohen oralen Dosen einer anderen Verstoffwechselung (zu toxischen Metaboliten) als in niedrigen Dosen (zu unkritischen Metaboliten), wie eine Arbeitsgruppe der Universität Kaiserslautern im Rahmen einer Zusammenarbeit mit der Kooperation Phytopharmaka gezeigt hat (Ackermann et al. 2025).

Die Menge der Komponenten, die unverändert in den Körperkreislauf gelangen, wird von verschiedenen Parametern bestimmt. Entscheidend sind u.a. die chemische Struktur der Stoffe, ihre Konzentration im Darm und wie rasch sie in den Körper aufgenommen und abgebaut werden. Unveränderte Komponenten werden ebenfalls über die Nieren, aber auch über Darm, Gallenblase, Haut, Schleimhaut und Lungen ausgeschieden. Da sie auch in den enterohepatischen Kreislauf eintreten, belasten sie die Leber mehrfach (Teuscher et al. 2012, S. 379 und s.u.).

Wechselwirkungen zwischen den Bestandteilen ätherischer Öle und Arzneistoffen wurden und werden immer wieder beschrieben, bisher fehlt es jedoch an systematischen Untersuchungen, die all-

gemeine Rückschlüsse zulassen würden. Häufig handelt es sich um pharmakokinetische Interaktionen durch Induktion (Förderung) oder Inhibition (Hemmung) der Cytochrom-P450-Isoenzyme in der Leber. Wichtige Faktoren für das Interaktionspotenzial sind die Anwendungsart der ätherischen Öle und deren Konzentration (Steflitsch et al. 2023, S. 35, 36, 465). Beispiele für Öle, die die Wirkung von konventionellen Arzneistoffen beeinflussen können, sind Myrten- und blaues Kamillenöl sowie Rosmarinöle.

Welche Relevanz hat das für die orale Einnahme ätherischer Öle?

- Erstens unterliegen die Bestandteile ätherischer Öle einem First-Pass-Effekt, wodurch ihre Wirksamkeit verringert, in seltenen Fällen aber auch die Toxizität erhöht wird.
- Zweitens gelangen sie mehrfach zur Leber, was nicht nur zu einer dosisabhängigen erhöhten Leberbelastung, sondern möglicherweise auch zu einer verzögerten Wirkung oder Kumulation einzelner Komponenten führen kann.
- Drittens sind Arzneimittelinteraktionen durch einen Einfluss auf das Cytochrom-P450-System nicht auszuschließen. Besonders bei langfristiger und wiederholter oraler Zufuhr erhöhter Dosen ätherischer Öle wird das enzymatische Entgiftungssystem der Leber überfordert und die Leber selbst geschädigt.

Zulässige Anwendungsmethoden in Aromapflege und Aromatherapie

Im professionellen Bereich sind die gesetzlichen Regelungen zu berücksichtigen: Während Aromapflege alle pflegenden Anwendungen mit ätherischen Ölen in verdünnter Form auf der intakten Haut und Mundschleimhaut umfasst, ist die Aromatherapie ein Teilgebiet der Medizin. Damit fällt die orale Einnahme ätherischer Öle nicht in den Bereich der Aromapflege. Die Verschreibung zur Einnahme von ätherischen Ölen bleibt den medizinischen Heilberufen, also Ärztinnen bzw. Ärzten und in Deutschland auch Heilpraktiker:innen vorbehalten. Hierbei können sie auf Fertigarzneimittel zurückgreifen oder individuelle Rezepturen verordnen, die als Rezepturarzneimittel in einer Apotheke hergestellt werden.

Orale Einnahme ätherischer Öle durch Lai:innen

Aufgrund ihrer weitläufigen Verbreitung, besonders durch verschiedene Multi-Level-Marketing-Unternehmen (MLM), wird die Verwendung ätherischer Öle in der Bevölkerung immer beliebter. Das ruft zunehmend fragliche Praktiken hervor, z. B. die innere Einnahme im Rahmen von sogenannten „Detox-Kuren“, zur allgemeinen Stimulation des Immunsystems oder einfach so als Wellness für jeden Tag in einem Glas Wasser. Da ätherische Öle jedem Menschen frei zugänglich sind, unterliegt die persönliche Anwendung der Eigenverantwortung.

Und hier beginnt das Problem: Bei ätherischen Ölen handelt es sich um komplex zusammengesetzte Gemische biochemischer Stoffe von immenser Vielfalt. Dass sie von Pflanzen produziert werden, heißt nicht, dass sie harmlos sind. Wo Wirkung ist, da kann es auch unerwünschte Wirkung geben. Praktisch alle Fälle schwerwiegender Vergiftungen mit ätherischen Ölen sind durch orale Einnahme unverdünnter ätherischer Öle in weitaus höheren als den therapeutischen Dosen verursacht (Tisserand u. Young 2014, S. 25), die einer eingehenden Beurteilung von Nutzen und Risiken nicht standhalten. Viele Verbraucher:innen sind hier leichtgläubig. Auch wenn Studien antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften einiger Öle bestätigen, rechtfertigen diese positiven Effekte keinen leichtfertigen Umgang, weder mit äußerlicher noch mit innerlicher Anwendung. Verglichen mit der topischen oder inhalativen Anwendung ist die orale Einnahme mit einem ungleich höheren Risiko für unerwünschte oder gar toxische Effekte und Arzneimittelinteraktionen verbunden.

Wie sollen sich Verbraucher:innen ohne spezielle Fachkenntnisse verhalten?

Wichtig ist zunächst einmal die Beachtung der korrekten (!) Deklaration der legal im Handel befindlichen Öle, die Auskunft über die sachgemäße Verwendung gibt (s. Leitfaden der AromaAlliance, <https://www.aroma-alliance.org/leitfaden/>). Es mag auf den ersten Blick verwirrend anmuten, dass manche ätherische Öle, z. B. Zitrus- oder Kräuteröle, sowohl als Arzneimittel, Bedarfsgegenstand, Kosmetikum und Lebensmittel zum Aromatisieren von Speisen legal im Handel sind. Die Anwendungsempfehlungen auf dem Etikett unterscheiden sich jedoch in den verschiedenen Kategorien. Halten sich Verbraucher:innen an diese Anweisungen, sind sie auf der sicheren Seite.

Fazit

Grundsätzlich dürfen ätherische Öle niemals unverdünnt eingenommen werden. Die orale Einnahme ätherischer Öle in geeigneter Zubereitung zu therapeutischen Zwecken sollte immer von aromatherapeutisch ausgebildeten Fachkräften (Ärztin bzw. Arzt, in Deutschland auch Heilpraktiker:in) verordnet und begleitet werden. Eine Selbstbehandlung durch Lai:innen außerhalb bewährter, zugelassener Fertigarzneimittel birgt unwägbare Risiken.

Literatur

Ackermann G et al. (2025). *Molecular dosimetry of estragole and 1'-hydroxyestragole-induced DNA adduct formation, clastogenicity and cytotoxicity in human liver cell models. Archives of Toxicology* 99 (9): 3769–3785. doi.org/10.1007/s00204-025-04084-2.

Canales A (2024). *To ingest or not to ingest, that is the question.* <https://tisserandinstitute.org/essential-oil-ingestion/> (Abruf am 07.04.2026).

Lemmens-Gruber R (2021). *Adverse Effects and Intoxication with Essential Oils.* In: Baser KHC, Buchbauer G (Hrsg.). *Handbook of Essential Oils. Science, Technology, and Applications.* Boca Raton: CRC Press.

Steflitsch W et al. (Hrsg.) (2023). *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis.* Wiggensbach: Stadelmann Verlag.

Teuscher E, Melzig MF, Lindequist U (2012). *Biogene Arzneimittel.* Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Tisserand R, Young R (2014). *Essential Oil Safety.* Edinburgh: Churchill Livingstone.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (2025). *Ätherische Öle: Vielseitig, aber mit Vorsicht genießen.* <https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/umwelt/aetherische-oel-vielseitig-aber-mit-vorsicht-geniesen> (Abruf am 24.03.2026).

Die Autorinnen

Gisela Hillert

Apothekerin mit den Schwerpunkten Naturheilkunde und Integrative Medizin. Autorin und Referentin für Aromatherapie und Phytotherapie. Fachbeirätin im Vorstand von FORUM ESSENZIA e.V. Kontakt: gisela-hillert@t-online.de

Dr. Eva Heuberger

Autorin, freie Lektorin, Geruchsforscherin; Präsidentin von FORUM ESSENZIA e.V. Homepage: www.wissenschafts.de Kontakt: eh@wissenschafts.de; eva.heuberger@forum-essenzia.org

Wichtiger Hinweis der Redaktion

Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die – falsch angewendet oder zu hoch dosiert – zu Nebenwirkungen führen können. Halten Sie sich deshalb genau an die Anleitungen und angegebenen Dosierungen der Autorinnen und Autoren und verwenden Sie nur hochwertige Öle. Die Angaben über Dosierung und Applikation erfolgen außerhalb der Verantwortung der Redaktion und des Vereins Forum Essenzia e.V. Alle empfohlenen Rezepturen und Behandlungsmaßnahmen haben sich in der naturheilkundlichen Praxis der Autorinnen und Autoren bewährt.

Jede Leserin, jeder Leser ist jedoch aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit sie/er die ätherischen Öle einsetzt.

Für den Inhalt der Anzeigen sind die Anzeigenkunden verantwortlich, ebenso für die Rechtskonformität des Inhaltes.

Original-Stadelmann®- Aromamischungen

Premium-Qualität – Von der Pflanze bis zum fertigen Produkt

- Apothekengeprüfte Laborqualität
- Soweit verfügbar, aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) oder kontrollierter Wildsammlung
- 100 % naturreine ätherische Öle
- Gänzlich frei von synthetischen Zusatzstoffen und Stabilisatoren
- Dank steriler Abfüllung sind alle Hydrolate frei von Zusätzen wie z. B. Alkohol



Persönliche Rezepturen?

Stellen wir gerne in unserer Manufaktur als Bedarfsgegenstand, Kosmetikum oder Arzneimittel für Sie her.

Ausbildungen

- „Aromatherapeut:in“ bzw. „Aromaexpert:in“
zertifiziert von Forum Essenzia e. V.
- „Aromapflege in Gesundheitsberufen“
Kurzausbildung, anerkannt von Forum Essenzia e. V.
- „Pflanzen – Wirkung & Anwendung für alle Gesundheitsberufe“
zertifiziert von der Gesellschaft für Phytotherapie



Infos unter: Tel. +49 (0)831 – 5 22 66 18
akademie@bahnhof-apotheke.de



Apotheker A. & D. Wolz OHG | Bahnhofstraße 12 | 87435 Kempten
Tel. +49 (0)831 – 5 22 66 11 | www.bahnhof-apotheke.de

