

## Im Gespräch

# Düfte sind wie Bodybuilding für das Gehirn

Ätherische Öle sind Signalstoffe, mit denen Pflanzen untereinander kommunizieren können. Auch der menschliche Körper versteht diese Sprache. Über das olfaktorische System und die Haut gelangen ätherische Öle in den Organismus und wirken auf Körper und Psyche. Wie die Aromatherapie dieses Wissen nutzt und was Pflanzen auch unabhängig von ihren ätherischen Ölen so besonders macht, erfuhren die DHZ-Redakteure im Interview mit Aromatherapeutin Eliane Zimmermann.

**Sie sind im Leben viel herumgekommen, sind in Südamerika aufgewachsen, leben und arbeiten heute in Irland. Wie sah eigentlich Ihre Reise zur Aromatherapie aus?**

Das war eine lange, aber doch sehr direkte Reise. Ich habe mit Anfang 20 festgestellt, dass ich sehr gerne schnuppere, gerne Düfte rieche. Damals habe ich als Grafikerin gearbeitet und „Das Parfüm“ von Patrick Süskind kam gerade auf den Markt. Ich habe es in meinem Beruf als Grafikerin nicht lange ausgehalten und bekam als Abschiedsgeschenk das Buch mit der Widmung: Für unser Schnupperlieschen. Mit unserem Sekretär hatte ich nämlich in den Mittagspausen viel über Parfüms gefachsimpelt und eigentlich war er derjenige, der mich auf meine Neigung zu Düften aufmerksam gemacht hat: Du bist echt ein Schnupperlieschen. Später habe ich in einem Buchladen gearbeitet, um eine Freundin mit einem behinderten Sohn zu entlasten, und da waren in einem Regal ätherische Öle. Auf den Fläschchen standen keine Firmennamen und keine ml-Angaben. Selbst manche Namen auf den Eti-

ketten waren falsch, wie ich im Nachhinein herausgefunden habe. Aber die Öle faszinierten mich. Zur selben Zeit wurden die ersten Bücher über Aromatherapie veröffentlicht, z. B. von Susanne Fischer-Rizzi, Martin Henglein und v. a. die Übersetzung von „The Art of Aromatherapy“ von Robert Tisserand, dem wohl weltweit berühmtesten Aromatherapeuten. Sein Buch habe ich studiert und dachte: Ach so, ätherische Öle duften nicht nur, sondern man kann auch etwas damit bewirken. Ich durfte die Öle aus dem Laden meiner Freundin an mir selbst ausprobieren und habe geschaut, wie sie auf mich wirken. Zunächst habe ich nicht viel gespürt außer Wohlbefinden. Doch alleine das Wohlbefinden war schon so schön, dass ich weiter gemacht habe.

**Aber ätherische Öle bewirken ja nicht nur Wohlbefinden.**

Nein, ätherische Öle bestehen aus pharmakologisch wirksamen Bausteinen, Molekülen, die man aus der Pharmazie und Chemie kennt. Zum Beispiel Methylsalicylat, die gebundene Salicylsäure, ist in Wintergrün-Öl oder Cassiazimt-Öl enthalten. Wenn ich diese Öle in meine Haut einreibe, können Enzyme das Methylsalicylat aufspalten und ich habe die Salicylsäure auf der Haut. Und wie wirkt sie? Weiß jeder: schmerzlindernd. Oder Menthol, das in Pfefferminzöl enthalten ist. Wenn eine Krankenschwester in meinem Kurs sitzt und berichtet, dass ein Arzt die Aromatherapie belächelt, dann rate ich ihr, ihm zu sagen, dass z. B. Menthol ein Kalzium-Antagonist vom Dihydropyridin-Typ ist. Dann weiß der Arzt, dass es gefäßerweiternd wirkt und dadurch verspanntes Gewebe löst und entspannt sowie Schmerzen lindert. Es hat sich bei Schmerzen bewährt, die auch die Nase, die Ohren oder den Kopf



Abb. 1 Eliane Zimmermann.  
Foto: © Markus Bäuchle

betreffen. Eine Studie hat ergeben, dass 10 %iges Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerzen genauso gut wirkt wie Paracetamol oder Aspirin.

**Welche Funktion haben ätherische Öle in Pflanzen?**

Ätherische Öle sind pflanzliche Signalstoffe. Eine Pflanze kann mit ihren Artgenossen kommunizieren, indem sie Düfte absondert. Sie kann z. B. die anderen warnen: Vorsicht, hier sind Raupen! Dieses Duftsignal können die anderen Pflanzen entschlüsseln und blitzschnell ihren Stoffwechsel umstellen, um z. B. Bitterstoffe zu produzieren, die der Fressfeind nicht mag. Oder eine Pflanze sendet Duftstoffe aus, um Bienen oder Schmetterlinge für die Bestäubung anzulocken. Ätherische Öle sind wie Buchstaben. Der menschliche Organismus kann viele dieser Buchstaben interpretieren und reagiert glücklicherweise meist positiv darauf: mit Wohlbefinden, Loslassen, Entkrampfen. Über Düfte und



Abb. 2 Lässt sich nicht unterkriegen: Römische Kamille. Foto: © Eliane Zimmermann

ihre Wirkung auf Menschen erkennt man die Ähnlichkeit und Verwandtschaft von Mensch und Pflanze, die sozusagen unsere Ur-Ur-Ur-Ahnen ist. Pflanzenmoleküle sind manchen Molekülen in unserem Gehirn sehr ähnlich. Vergleicht man z. B. Serotonin mit bestimmten Bestandteilen von ätherischen Ölen, stimmt die Molekularstruktur fast überein. Über Rezeptoren des limbischen Systems und viele andere Strukturen können die Signalstoffe der Pflanze entziffert werden. Das konnten wir uns über Jahrmillionen erhalten. Und nicht nur unsere Riechzellen nehmen Düfte wahr: Spermien, Herzzellen und fast alle Hautzellen können auch „riechen“. Vermutlich findet man eines Tages heraus, dass alle menschlichen Zellen auf Düfte reagieren.

### Bei welchen Indikationen außer Schmerzzuständen haben sich ätherische Öle noch bewährt?

Als Heilpraktiker will man den Patienten auch dann begleiten, wenn die Schulmedizin schon aufgegeben hat oder einfach nicht mehr weiter weiß. Die meisten Menschen empfinden Düfte als angenehm. Möglicherweise spielt bei der Wirkung der Aromatherapie auch der Placebo-Effekt eine Rolle. Ein Duft ist nicht irgendeine Pille, sondern etwas, das der Mensch sinnlich wahrnehmen kann. Diese sinnliche Wahrnehmung kann die Selbstheilungskräfte aktivieren, den Patienten bspw. auf der psychosomatischen Ebene unterstützen und begleiten. Folgendes Vorgehen wäre für Heilpraktiker geeignet, die in der

Aromatherapie noch nicht so bewandert sind: Man nimmt 3–4 Düfte, lässt den Patienten daran riechen und selbst aussuchen, welche Düfte ihm gefallen. Eines der Öle sollte eher fruchtig und frisch sein. Zitrus-Öle z. B. enthalten gebundene Anthranilsäure (N-Methylantranilat). Anthranilsäure kommt auch im Gehirn vor, sie ist in den Stoffwechsel von Serotonin, Dopamin und Acetylcholin involviert. Vielleicht liegt sie ja brach, wenn es uns seelisch schlecht geht, und Zitrus-Öle können dabei helfen, unseren Neurotransmitter-Stoffwechsel zu regulieren. Diese Wirkung ist bei der Heilung und auch Begleitung von schweren Krankheiten nicht zu unterschätzen. Erhält ein Patient die wirksamste Chemotherapie, ist aber traurig und fühlt sich verlassen, findet die Heilung langsamer statt.

Ein weiterer Seelentröster ist die Römische Kamille. Sie enthält Esterverbindungen, die eine starke Antistress-Wirkung besitzen. In meinen Kursen in Irland zeige ich den Kursteilnehmern immer die Römische Kamille. Ich sage zu meinen Schülern: Legt euch mal drauf, rollt euch drauf. Dann riecht alles nach Blumen und leicht nach Gummibärchen. Die Römische Kamille wirkt angstlösend und wird in der Psychotherapie verwendet. Sie wächst wie Unkraut auf dem Rasen und bleibt auch selbst dann stehen, wenn das Gras gemäht wird, weil sie biegsam ist und sich sozusagen duckt, um nicht unter den Mäher zu kommen. Man kann die Kamille auch im übertragenen Sinne einsetzen, wenn das Leben zu viel wird und alle auf einem herumtrampeln, die Arbeit zu stressig ist oder man sogar gemobbt wird: Die Römische Kamille kümmert das nicht, sie macht weiterhin ihr Ding.

### Sie berücksichtigen in der Aromatherapie also auch die Signatur einer Pflanze?

Man kann durchaus die Signaturenlehre auf die Aromatherapie übertragen, die Aromatherapie ist ja ein Bereich der Pflanzenheilkunde. Und Pflanzen sind nicht nur Lieferanten ätherischer Öle. Es sind Lebewesen, Charaktere mit ihren positiven und negativen Seiten. Ich habe z. B. sehr viel von der Römischen Kamille gelernt, weil sie widerstandsfähig ist und sich auch mal ganz frech um eine Rose windet. Die Fähigkeit, sein eigenes Ding durchzuziehen, fehlt vielen Menschen. Mit Pflanzen zu leben ist manchmal wie in einem ver-

rückten Kindergarten voller frecher, aber liebenswürdiger Kinder. Die Pflanzen haben für mich ein Wesen, ohne dass ich jetzt Auren sehen oder mit Geistern reden können muss. Aber gerade in Irland nehmen noch viele alten Menschen Dinge in der Natur wahr, die wir nicht mehr spüren. Die Iren waren noch bis in die 1970er-Jahre sehr arm, daher auf die Natur angewiesen und mussten sich mit ihr arrangieren. Für mich ist es naheliegend, dass man dann Dinge erkennt, die nicht dem physischen Auge oder der Sprache zugänglich sind. Und das verlernt man vielleicht, wenn man nicht mehr so eng mit der Natur lebt. Die Arroganz, nur vom Großhirn gesteuert zu sein, wurde mir in Irland genommen.

### Wie werden die Aromatherapie und generell die Naturheilkunde in Irland und im angelsächsischen Raum aufgenommen?

Ohne eine Heilpraktikerzulassung darf man in Deutschland nicht als Aromatherapeut praktizieren. Wir im angelsächsischen Raum können ganz anders vorgehen. Aromatherapeut ist bei uns ein eigenständiger Beruf. Wir haben eine Gesetzgebung, die es uns erlaubt, helfende Berufe auszuüben und unser Gegenüber zu therapieren, wenn wir die Erlaubnis von ihm haben. Akupunktur und Osteopathie z. B. werden selbst in ländlichen Gebieten sehr gut angenommen. Leider wird die Naturheilkunde auch in Irland durch die EU-Gesetzgebung immer stärker reglementiert. Johanniskraut z. B. bekommen wir aufgrund der Wechselwirkungen mit bestimmten Zytostatika nur noch unter der Ladentheke. Aber in Irland gib es gerade im Verborgenen ein Heilerwesen: Das siebte Kind eines siebten Kindes einer Familie ist ein Heiler, da kommt es gar nicht drum herum. In bestimmten Ecken Irlands gibt es auch noch Laien, die als „Kräuterhexen“ arbeiten.

Die Aromatherapie hat sich im angelsächsischen Raum seit den 1970-er Jahren etabliert. Heute ist z. B. Hospizarbeit ohne Aromatherapie gar nicht mehr denkbar. Auch im deutschsprachigen Raum setzt sie sich immer mehr durch, auch in der Arbeit mit Demenzkranken.

### Wie werden Düfte in der Hospizarbeit eingesetzt?

Das Letzte, was wir noch an Sinneswahrnehmungen haben, ist wahrscheinlich das

Riechen. Es ist nun mal mit Atmen verbunden. Selbst wenn sterbende Menschen nicht mehr aktiv riechen im Sinne von „Ich erkenne noch einen Duft“, reagiert noch ganz tief in ihnen etwas auf Düfte. Ich höre immer wieder von Hospizbegleitern, dass Menschen beim Sterben mithilfe ätherischer Öle friedlicher loslassen können. Vor allem wenn man ihnen einen Duft gibt, der sie an die Kindheit erinnert. Hat jemand gerne im Garten gespielt und dort schöne Stunden mit seiner Großmutter verbracht? Dann gibt man ihm Rosenduft. Dann erinnert er sich vielleicht an diese Momente im Garten und denkt: Ich gehe jetzt einfach in einen anderen Garten hinein. Und vielleicht wartet Oma dort auf mich.

Man kann mit ätherischen Ölen olfaktorische Bilder schaffen und tiefe Erinnerungen hervorholen, sodass einfach mehr Frieden ins Leben hineintreten kann. Auch in den Phasen, in denen Patienten im großen Widerstand sind und wütend darüber, dass sie sterben müssen. Und wer weiß: Vielleicht werden uns ätherische Öle eines Tages sogar dabei helfen, schwere Erkrankungen zu behandeln. Im Zusammenhang mit der Krebsforschung hat man z. B. herausgefunden, dass Perillylalkohol, ein Abbauprodukt vom Limonen in der Orangenschale, die Bildung von Blutgefäßen behindert, die Krebszellen ernähren. Aber es greift die physiologischen Blutgefäße nicht an. Doch wie man das in der Krebstherapie nutzbar machen kann, weiß man leider noch nicht. Ein renommierter Professor sagte erst kürzlich zu mir: „Natürlich wirken ätherische Öle antitumoral. Aber wir wissen noch nicht, wie wir das bei Menschen einsetzen können.“

### **Wie kann die Aromatherapie denn bei der Begleitung von Demenzkranken helfen?**

Das erste, was bei Demenzpatienten verschwindet, ist der Geruchssinn. Ich habe schon von mehreren Fällen gehört, in denen Demenzkranke, die apathisch waren, durch Düfte wieder lichte Momente hatten, sich wieder an etwas erinnern, plötzlich wieder reagieren konnten. Demente Menschen kann man durch ätherische Öle „aufwecken“, sie mehr zum Mitmachen bewegen. Das wäre ein Traum, den ich der Menschheit noch gerne mitgeben würde: dass mehr zur Aromatherapie geforscht wird und man der Demenz einer-

seits über die pharmakologische Wirkung von ätherischen Ölen, aber auch durch ein Riechtraining mehr entgegenwirken kann. Düfte sind wie Bodybuilding für unser Riechsystem und damit für unser Gehirn. Vielleicht müsste man für demenzgefährdete Familien ein prophylaktisches Riechtraining anbieten.

### **Welche Öle eignen sich aus pharmakologischer Sicht bei der Begleitung von Demenzkranken?**

Klinische Studien zeigen, dass Demenzkranke, die mit dem ätherischen Öl der Melisse behandelt werden, weniger die 3 A's zeigen: Angst, Agitiertheit, Aggression. Gut erforscht ist auch die Wirkung von Salbei, die ähnlich ist wie die von Alzheimer-Medikamenten, den Acetylcholinesterasehemmern. Doch Salbei-Öl kann in schlechter Qualität zu viel Thujon enthalten und dann unter Umständen zu epileptischen Anfällen führen. Thujon gehört in die Gruppe der Monoterpenketone. Diese wirken in schwacher Dosierung neurotonisch, hoch- bzw. dauerdosiert können sie jedoch neurotoxisch wirken. Man muss Salbei-Öl also von einer Firma beziehen, die thujonarmes Salbei-Öl produziert. Das würde man auch nicht pausenlos anwenden, sondern vielleicht den Aufenthaltsraum der Patienten ½ Stunde lang beduften. Auf einmal haben dann Demenzpatienten mehr wache Minuten und Stunden.

### **Welche ätherischen Öle außer Salbei können noch Nebenwirkungen haben?**

Bei empfindlichen Patienten, Säuglinge und alte Menschen eingeschlossen, können Pfefferminz- oder Ackerminz-Öl durch das darin enthaltene Menthol die Atemwege reizen. Alte, oxidierte Öle können Allergien auslösen. Besonders Zitrus-Öle und Öle, die nach Zitronengras duften, also Citral enthalten, oxidieren schnell. Deshalb sollte man für Therapiezwecke nur Öle verwenden, die max. 1 Jahr alt sind. Macht man den Verschluss auf und er ist klebrig verschmiert, kann das ein Zeichen dafür sein, dass das Öl oxidiert ist. Dann weiß man: Finger weg für Therapiezwecke!

Mit frischen Ölen und niedrig dosierten Verdünnungen gibt es jedoch normalerweise keine Zwischenfälle.



Abb. 3 Direkt am Meer: Seminar- und Gästehaus von Eliane Zimmermanns Institut AiDA Aromatherapy international. Foto: © Eliane Zimmermann

**Sie würden also grundsätzlich zu niedrigen Dosierungen raten? Es gibt doch auch Aromatherapeuten, die eine hohe Dosierung bis zur Toxizitätsgrenze befürworten.**

Wenn man ganz ehrlich ist, ist Aromatherapie fast schon schulmedizinisch. Wir haben in ätherischen Ölen eine hohe Konzentration an Inhaltsstoffen und müssen sie sehr sorgsam anwenden. Heilpraktiker können in akuten Fällen auch mal hohe Dosierungen anwenden. Aber Laienanwender sollten sich an eine max. 3 %ige Verdünnung halten. Auch die meisten Kollegen und ich wenden i. d. R. eine Verdünnung von 2–3 % an.

Stellen Sie sich vor, die Hochdosis-Befürworter müssten 1 Woche lang helfen, ätherische Öle zu produzieren. Sie müssten also jäten, Stecklinge einpflanzen, ernten, destillieren, die Hitze dabei ertragen etc. Wenn man einmal erlebt hat, wie aufwendig es ist, ätherische Öle zu gewinnen, und das auch noch nach biologischen Standards, wird man nie wieder 100 % einsetzen. Für mich ist das eine Verschwendung von Ressourcen, die auf unserer Erde sowieso immer begrenzter werden. Von der Toxizität ganz zu schweigen. In der Pflanze sind die ätherischen Öle ja i. d. R. auch nur max. 2 %ig enthalten. Und ich denke, das ist auch nur das, was wir Menschen verwenden sollten. So präsentiert es uns die Pflanze. Und nur weil wir die technischen Möglichkeiten haben, ätherische Öle in hoher Konzentration anzuwenden, heißt das nicht,

dass wir das tun sollten. Bei einem akuten Knieschmerz oder ähnlichem kann man sich schon mal mit ein paar Tropfen purem Öl einreiben. Bei langwierigen Beschwerden helfen niedrig dosierte Anwendungen besser, das ist meine Erfahrung.

#### Welche sind Ihre 3 Lieblingsöle?

Ich habe stets ein Etui bei mir, da sind 3 Öle drin, aber immer verschiedene. Welche Öle ich am liebsten mag, ist schwer zu sagen. Wahrscheinlich Grapefruit. Oder Bergamotte, wenn ich mehr Frische brauche. Die beiden anderen wähle ich nach Befindlichkeit. Zurzeit Pfefferminze, weil ich wieder mal Nebenhöhlen-Beschwerden habe. Meistens habe ich dann noch etwas Blumiges bei mir, am häufigsten die Iris, die sicherlich zu meinen Top 5 gehört. Die Blume, die den Regenbogen repräsentiert. Iris-Öl duftet nach Blüte, wird aber eigentlich aus der Wurzel gewonnen. Dicke, hässliche, knollige Wurzel, riecht aber nach Veilchen. Iris-Öl wird momentan übrigens in der Therapie von Prostatakrebs erforscht, wäre also auch ein gutes Männer-Öl.

#### Gibt es auch ein Öl, das sie überhaupt nicht mögen?

Das wurde ich in einem Interview noch nie gefragt! Von Weihrauch-Öl wird mir übel. Vielleicht erinnert mich der Geruch an ein schreckliches Jahr als Schülerin einer katholischen Mädchenschule. Ich versuche, den Duft zu akzeptieren, könnte ihn aber auf längere Dauer nicht in der Therapie eines

Patienten anwenden. Weihrauch-Öl ist ein sehr wichtiges Hospiz-Öl, das das Loslassen erleichtern soll. Wenn man mir Weihrauch-Öl geben würde, würde ich wahrscheinlich senkrecht in meinem Totenbett stehen. Ich sage zu meiner Familie immer: Wenn ich sterbe, bitte kein Weihrauch-Öl.

#### Liebe Frau Zimmermann, wir danken Ihnen für das interessante Gespräch!

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1355327>

#### Weiterführende Literatur

- [1] Zimmermann E. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 5. aktual. Aufl. Stuttgart: Haug; 2011
- [2] Zimmermann E. Arbeitsheft Aromatherapie. Stuttgart: Haug; 2010
- [3] Deutsch E, Buchmayr B, Eberle M. Aromapflegehandbuch. Pflach: Eigenverlag; 2013

#### Internet

Lesen Sie mehr zum Thema Aromatherapie auf Eliane Zimmermanns Blog:  
<http://blog.aromapraxis.de>

Informationen zum Seminar- und Veranstaltungsangebot von Eliane Zimmermanns Institut AiDA Aromatherapy international erhalten Sie unter:  
[www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)



**Eliane Zimmermann**  
Starlight House  
Ardaturrish Beg  
IRL-Glengarriff, Co.  
Cork, Ireland

1990 Ausbildung zur Aromatherapeutin am Shirley Price College, 1992 Gründung der Schule AiDA Aromatherapy International. In ihrer Wahl-Heimat geht sie der Kultivierung von duftenden Pflanzen genau so leidenschaftlich nach wie auch der Jagd nach wissenschaftlichen Studien mit ätherischen Ölen. Sie hat mehrere Bücher sowie Fachbeiträge über ätherische Öle verfasst und schreibt Beiträge im ersten deutschsprachigen Blog über Aromatherapie.

E-Mail: [zimmermann@aromapraxis.de](mailto:zimmermann@aromapraxis.de)