Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 70 (1995)
Heft: 5

Artikel: Wohnen mit Düften
Autor: Brack, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-106247

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

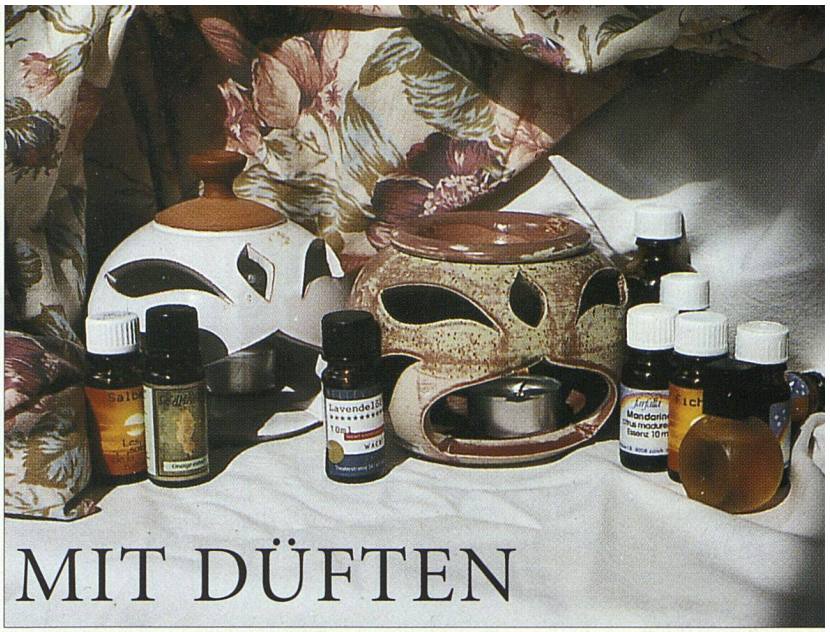
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit ätherischen Ölen im Duftlämpchen lassen sich die verschiedensten Stimmungen herbeizaubern: entspannend, anregend, konzentrationsfördernd – ganz nach Lust und Laune.



WOHNEN MIT DÜFTEN

Bea holt sich den Wald per Duftlampe mit wenigen Tröpfchen ätherischen Fichtenöls in die Wohnung, Kathrin braucht sonnige Zitrusdüfte, wenn das Wetter bei uns zu grau ist, und Bruno steht absolut auf Patchouli und Zimt. Ob beruhigend-harmonisierend, fruchtig-erfrischend oder warm-sinnlich: Ätherische Öle wirken gesundheitsfördernd. Die in den Essenzen enthaltenen Substanzen durchdringen die Haut (grösstes Sinnesorgan), gelangen in den Blutkreislauf und werden über Niere und Lungen wieder ausgeschieden. Auf diese Weise profitiert ein Grossteil des Körpers von den Eigenschaften der Pflanzen.
Der Umgang mit Düften ist nicht neu: Die ägyptische Heilkunst bediente sich ebensogern der aromatischen Öle wie das antike Griechenland oder Rom, und auch in den alten Kulturen Indiens und Chinas wurden aromatische Hölzer und Kräuter als Räucherwerk zu Hygienezwecken oder zu Ehren der Götter verbrannt. Die ätherischen Öle, wie wir sie kennen, existieren aber erst seit der Erfindung des Destillationsverfahrens im Mittelalter. Die heutige Aromatherapie wurde entscheidend beeinflusst vom französischen Militärarzt Jean Valnet, der ätherische Öle im Indochinakrieg als antiseptische Mittel bei Kriegsverletzungen verwendete. In Frankreich gibt es unterdessen aromatherapeutische Ausbildungsstätten für Mediziner, und die Aromatherapie hat sich – wie auch in England – etabliert. Den Weg in die Schweiz – zumindest ins Bewusstsein der breiten Bevölkerung – haben die ätherischen Öle erst vor rund sieben Jahren geschafft. Was schon lange in Apotheken erhältlich war, wird nun in eigenen Duftläden, jedoch auch an weniger qualifizierten Stellen angeboten.

QUALITÄT: Aus dem reichlichen Angebot ist es schwierig, die echten von den falschen ätherischen Ölen zu unterscheiden. Gian Furrer, Duft-Spezialist im «farfalla»-Duftladen, Zürich: «Die Deklaration sollte ‹100% reines, natürliches ätherisches Öl› lauten. Echte ätherische Öle haften nicht fest (ätherisch = stark flüchtig) im Gegensatz zu synthetischen, die nicht die Heilkraft der echten besitzen. Auch kann der Preis verräterisch sein: Normalerweise kosten zehn Milliliter Lavendelöl zwischen neun bis fünfzehn Franken.» Billigeres ist synthetisch hergestellt oder gepanscht mit irgendeinem Pflanzenöl.
Falls ätherische Öle zu Massagezwecken verwendet werden, ist die gute Qualität des Öls besonders wichtig – können doch durch Herbizid-Rückstände in nicht biologisch angebauten Produkten Allergien ausgelöst werden. Mischungsverhältnis: Ein Tropfen ätherisches Öl pro Milliliter neutrales Pflanzenöl (z. B. Mandel- oder Jojobaöl).

Wenn aromatische Essenzen für Bäder benutzt werden, muss ein Emulgator zugefügt werden, damit das ätherische Öl nicht auf dem Wasser obenaufschwimmt. Das kann ein Eigelb sein, etwas Rahm oder ein wenig Honig. Wenn eine Erkältung im Anzug ist, beugt beispielsweise ein Teebaum-Lavendel-Bad vor (fünf bis sieben Tropfen für ein Vollbad).

VORSICHT: Ätherische Öle sind sehr konzentriert und können beim Einnehmen Gesundheitsschädigungen oder gar Vergiftungen hervorrufen. Susanna Bertschi, Heilpraktikerin in der Bellevue-Apotheke, Zürich, rät vom Kochen mit ätherischen Ölen ab und weist überdies speziell auf die Gefahren bei Kleinkindern hin: «Hier dürfen ätherische Öle nur mit fachlicher Beratung und sehr vorsichtig angeboten werden. Also niemals Kinder-Kopfkissen damit beträufeln! Bei Säuglingen sollte generell kein ätherisches Öl verwendet werden.» Wenige Tropfen Mandarinöl im Kinderzimmer von etwas grösseren Kindern aber helfen beim Einschlafen.

DUFTCHARAKTERE UND -WIRKUNG Befragt nach den beliebtesten Düften nennen Susanna Bertschi und Gian Furrer ziemlich übereinstimmend folgende Hitparade:

- Orange – warm, fröhlich, entspannend; erzeugt ausgeglichene Atmosphäre
- Zitrone – fruchtig-erfrischend, stärkend, belebend, konzentrationsfördernd
- Mandarine – erfrischend und doch warm, entspannend, ideal fürs Kinderzimmer
- Bergamotte – sonnig, wirkt stimmungserhellend
- Orangenblüten – beruhigend, wirkt antidepressiv
- Zitronengras – anregend, wirkt gut gegen Küchengerüche, Rauchgeschmack
- Lavendel – entspannend, beruhigend, harmonisierend, vorbeugend bei Erkältungen
- Teebaum – Anwendung bei verschiedenen Infektionen als vielseitiges Antiseptikum
- Eukalyptus – kühlend, reinigend, konzentrationsfördernd, vorbeugend bei Erkältungen
- Hölzer – z. B. Sandelholz, Kiefer, Fichte usw. wirken warm, sinnlich stimulierend

Mischungen: Oft lässt sich die Wirkung eines Öls mit einem anderen positiv unterstützen. Wer sich in der Aromatherapie noch nicht auskennt, lässt am besten die eigene Nase sprechen. Was ihr auf Anhieb gefällt, das tut auch gut.

TEXT UND FOTO: KARIN BRACK