

Aromatherapie

# Lavendel, Rose und Vanille

Foto: © Imago/Julia

Die Aromatherapie setzt den Duft von Pflanzenextrakten gezielt ein, um Babys und Mütter sanft zu unterstützen. Ätherische Öle und Hydrolate wirken dabei nicht allein auf Gefühle und Stimmungen, sondern auch auf Hormonsystem und Stoffwechsel, sowie antimikrobiell gegen Bakterien, Pilze und Viren. > [Bettina Görner](#)

## Die Autorin

**Bettina Görner** ist Molekularbiologin. Sie beschäftigt sich intensiv mit der Nutzung von Aromatherapie im familiären Kontext und hat die Firma aetherio gegründet.  
Kontakt: [be.goerner@gmail.com](mailto:be.goerner@gmail.com)

Die bekanntesten Vertreter der Aromatherapie sind ätherische Öle, die aus Pflanzenmaterialien wie Blüten, Blättern, Fruchtschalen und Nadeln gewonnen werden. Das Ergebnis sind hochpotente Extrakte, die aus vielen leicht flüchtigen Komponenten bestehen. Dies erklärt den Namen: „Äther“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „(blauer) Himmel“. Um ätherische Öle durch Destillation, Extraktion, Kaltpressung und andere Methoden zu gewinnen, werden große Mengen an Pflanzenmaterial eingesetzt. So braucht man zum Beispiel für ein Kilogramm ätherisches Öl 7.000 Kilogramm Melissenkraut oder 3.000 bis 5.000 Kilogramm Rosenblütenblätter (Zimmermann 2008).

## Hydrolate und fette Öle

Die Bestandteile, die sich der Mensch in ätherischen Ölen zu Nutze macht, wirken in der Pflanze keimtötend, abschreckend gegenüber Fressfeinden oder dienen der Kommunikation, ob zum Anlocken von befruchtenden Tieren oder zum Warnen der Artgenossen vor Fressfeinden (Zimmermann 2008).

Neben ätherischen Ölen spielen auch Hydrolate und fette Öle eine wichtige Rolle in der Aromatherapie. Hydrolate sind wässrige Pflanzenauszüge, die in der Wasserdampfdestillation entstehen. In ihnen sind die wässrigen Bestandteile der Pflanze gelöst, während die fettlöslichen Bestandteile in den ätherischen Ölen gesammelt werden. Daher unterscheiden sich Hydrolate in ih-

rem Geruch, in ihrer Zusammensetzung und ihrer Wirkung von den ätherischen Ölen. Sie werden für ihre sehr sanfte, ergänzende Wirkung geschätzt.

Fette (Pflanzen-)Öle dienen den Pflanzen als Energieträger. Ursprünglich wurden sie vor allem als sogenannte Trägeröle als Basis für Mischungen mit ätherischen Ölen verwendet. Nun werden sie vermehrt auch für ihre eigenständige Wirkung geschätzt, die Stoffwechselaktivität von ungesättigten Fettsäuren (von Braunschweig 2012). Die Aromatherapeutin und Autorin zahlreicher Fachbücher Eliane Zimmermann schreibt: „Hydrolate, fette Pflanzenöle und ätherische Öle werden in Zukunft den Dreiklang der neuen Aromatherapie und Aromapflege bilden.“ (Zimmermann 2013)

## Wie ist die Wirkungsweise?

Ätherische Öle wirken über mehrere Wege: Zum einen nimmt das Gehirn Düfte wahr und assoziiert bestimmte Gefühle und Eindrücke damit. Diese können

**Denn Babys mögen Muttermilch.**



**mamivac®**  
**LACTIVE**



- ✓ **Saugstark und leise!**
- ✓ **Doppelpumping geeignet!**

Die kompakte 2-Phasen Milchpumpe für die aktive und berufstätige Mutter.

Direkt online bestellbar im Shop!

[www.mamivac.com](http://www.mamivac.com)

## Motherlove®

**Regenerations-Spray**



Wohltat nach der Geburt!  
Die feine Textur ist auch sehr hilfreich nach Dammrissen und -schnitten.



die Stimmung und das Wohlbefinden beeinflussen. Duftmoleküle erreichen das limbische System, was zur Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen führt.

Außerdem gehen viele der enthaltenen Stoffe durch die Nasenschleimhaut ins Blut über. Dort wirken sie auf den Stoffwechsel und die entsprechenden Organe und Organsysteme. Aromatherapie ist also nicht nur eine Therapie durch das Riechen, das Aroma, sondern geht weit darüber hinaus (Wabner & Beier 2012).

Weiterhin haben fast alle ätherischen Öle antimikrobielle Eigenschaften, etwa gegen Bakterien, Pilze und Viren (Steflitsch et al. 2013). Zudem haben sie antioxidative Wirkungen (Wabner & Beier 2012).

### Anwendungsbeispiele beim Kind

Ausgewählte ätherische Öle können bei Kindern ab drei Monaten (Kleindienst-John 2016) beziehungsweise ab sechs Monaten (Stadelmann 2005, Zimmermann 2008) in starker Verdünnung von 0,5 Prozent (Wabner & Beier 2012) angewandt werden. Hydrolate können schon früher eingesetzt werden, bald nach der Geburt (Kleindienst-John 2016). Es gilt zu beachten, dass der Geruchssinn der Neugeborenen eine wichtige Rolle als Orientierungshilfe in der neuen Wohn-

umgebung und eine Bindungshilfe zu den Eltern darstellt. Deshalb sollte er nicht zu früh durch zusätzliche Gerüche abgelenkt oder irritiert werden (Stadelmann 2005).

**Kamille blau** (Chamomilla recutita) wird zur Beruhigung des Kindes, zum Entkrampfen, bei der Wundheilung und bei Zahnungsbeschwerden eingesetzt. Für letztere kann ein Tropfen ätherisches Öl auf 50 Milliliter Mandelöl genutzt werden, um den Kiefer des zahnenden Babys äußerlich mit wenigen Tropfen einzureiben und Linderung zu verschaffen (England 1999). Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation oder CO<sub>2</sub>-Extraktion der Blütenstände gewonnen.

Das ätherische Öl des **Echten Lavendels** (Lavandula angustifolia) wird durch Wasserdampfdestillation der Blütenrispen gewonnen. Lavendel ist als Allheilmittel der Aromatherapie bekannt und sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Für die Nutzung bei Säuglingen zeichnet es sich vor allem durch seine beruhigende, entspannende Wirkung aus. Bei angespannten, überreizten Babys, die nicht in den Schlaf oder zur Ruhe finden, wird Lavendel gerne genutzt.

**Mandarine rot** (Citrus reticulata) wird gerne in Kombination mit Lavendel eingesetzt, da es ebenfalls beruhigend sowie krampflösend wirkt. Viele Mütter empfinden den angenehmen Duft als stimmungsaufhellend und ergänzt den charakteristischen Geruch des Lavendel ideal. Das Öl wird gewonnen, indem man die Schale der reifen Mandarinenfrüchte presst. Wie bei allen Zitrusfrüchten kann sich das ätherische Öl mit der Zeit unter Luft- oder Sonneneinwirkung zersetzen und dann auf der Haut reizend wirken. Um dies auszuschließen, ist auf sachgerechte Lagerung und vorsichtige Dosierung zum Beispiel im Badewasser zu achten.

Viele frisch gebackene Mütter denken beim Geruch ihres Babys an **Vanille** (Vanilla planifolia). Ihr Geruch vermittelt Wärme, Geborgenheit und Vertrauen. Deshalb wird sie gerne für die Steigerung des Wohlbefindens von Mutter und Säugling eingesetzt. Leider ist das ätherische Öl aus dieser Orchideen-Art sehr teuer.

**Rose** (Rosa damascena) wirkt antidepressiv, stabilisierend und aufbauend. Der „Königin der ätherischen Öle“ wird eine rundum positive Wirkung auf Emotionen, auf die weiblichen Organe (Dye 1995) und auf die Haut zugeschrieben. Sie ist ein kostbares Öl, von dem Säuglinge und Mütter gleichermaßen profitieren.

Öle, die nicht genutzt werden sollten, beinhalten Kampfer, Koriandersamen, La-

#### Mischung 1: Babymassageöl

- 50 ml Mandelöl süß (Prunus dulcis)
- 1 Tropfen Lavendel fein (Lavandula angustifolia)
- 2 Tropfen Rosenholz (Aniba rosaeodora)
- 3 Tropfen Mandarine rot (Citrus reticulata)

#### Mischung 2: Bauchmassageöl gegen Blähungen

- 25 ml Mandelöl süß (Prunus dulcis)
- 1 Topfen Fenchel süß (Foeniculum dulcis)
- 1 Topfen Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)
- 1 Topfen Koriander (Coriandrum sativum)
- 2 Tropfen Mandarine rot (Citrus reticulata)

#### Mischung 3: Beruhigungsöl für die Hautpflege nach dem Bad

- 30 ml Mandelöl süß (Prunus dulcis)
  - 2 Tropfen Rose (Rosa centifolia, Rosa damascena)
- (Alle drei Mischungen nach Kleindienst-John 2016)



Foto: © Imago/Blickwinkel

Die Rose: Königin der ätherischen Öle



Foto: © Imago/Blickwinkel

Vanille für das Wohlbefinden



Foto: © Imago/westend61

Ölauszug aus Lavendelblüten

vandin, Lemongrass, Pfefferminze, Thymian ct. thymol, Vetiver, Ysop oder Zypresse (Wabner & Beier 2012; Kleindienst-John 2016). Besonders wird immer wieder auf bestimmte Eukalyptus-Arten hingewiesen. Eukalyptus globulus kann durch seine schleimlösende Wirkung zu Atemschwierigkeiten bis hin zu Atemstillstand führen. Die Wirkung dieser Öle führt zu der gelegentlich zu beobachtenden Ablehnung von Aromatherapie bei Babys und Kleinkindern.

### Wie ist die Anwendung?

Ätherische Öle sind fettlöslich und müssen sehr stark verdünnt werden. Als sogenannte Trägeröle werden oft Mandel-, Sesam- oder Jojobaöl genutzt. Macadamianussöl und Aprikosenkernöl sind ebenfalls möglich, aber teurer. Die Trägeröle werden mit 0,5 Prozent ätherischen Ölen versetzt. Diese Konzentration wird in der Praxis erreicht, indem man fünf Tropfen ätherisches Öl auf 50 Milliliter Trägeröl gibt. Im Fachhandel sind mittlerweile Flaschen mit 50 Millilitern Trägeröl erhältlich, welches das Mischen von Massageöl praktischerweise direkt in diesen Flaschen erlaubt. Bauchmassagen gegen Blähungen enthalten in der Regel eine Konzentration an ätherischen Ölen von einem Prozent.

Eine Alternative zu Massageölen sind speziell für Babys und Kleinkinder entwickelte Sprays, die bei verschiedenen Ruhe- und Einschlafritualen eingesetzt

werden können. Auch dabei ist auf eine babygerechte Konzentration an ätherischen Ölen von 0,5 Prozent sowie auf einen möglichst niedrigen Alkoholgehalt zu achten. Sind die Gerüche dem Säugling bekannt, können die Sprays auch unterwegs eingesetzt werden. Bei Reisen und Übernachtungen in anderer Umgebung können sie unterstützend wirken.


Aromatherapie kann auch beim Baden genutzt werden. Babys mit Verstopfung profitieren von einem warmen Bad, dem zwei Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*), vermischt in etwas Vollmilch, zugesetzt wurde (England 1999).

Weniger geeignet sind Duftlampen und Diffusoren, da beide den Raum dauerhaft beduften. Es empfiehlt sich für die kleinen Nasen eher, gezielte und vorübergehende Duftakzente zu setzen. Duftlampen nutzen in der Regel außerdem die Wärme von Teelichtern, die man nicht im Kinderzimmer haben möchte.

Grundsätzlich ist auf die hohe Qualität von ätherischen Ölen zu achten. Es empfiehlt sich sehr, auf 100 Prozent naturreine ätherische Öle zu achten, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau. Fläschchen von vertrauenswürdigen Herstellern nennen in der Regel den lateinischen Namen der Pflanze und das Ursprungsland. Die EU-Chemikalienverordnung sieht vor, dass ätherische Öle in Fläschchen mit kindersicheren Verschlüssen in den Handel gebracht werden (siehe Link).

### Für die Praxis der Hebamme

Ätherische Öle als bekannteste Vertreter der Aromatherapie bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten, um die Entwicklung und das Wohlbefinden von Säuglingen zu unterstützen. Dabei sollten Hebammen auf die Auswahl geeigneter

Öle in passender Konzentration achten, ob beim Selbstmischen oder bei fertig gemischten Produkten. Die Wirkung der wohligen Gerüche und ihrer Stoffwechselwirkung auf die Mutter und die weiteren Familienmitglieder sollte nicht unterschätzt werden. Mütter finden viele der Düfte in der Regel sehr angenehm und tun sich damit auch selbst etwas Gutes. Aromatherapie unterstützt die Nähe von Mutter und Kind, so wird sie zu kleinen Pausenritualen für beide. 

### Link

EU-Chemikalienverordnung: <https://echa.europa.eu/de/regulations/clp/legislation>

### Literatur

- Dye J*: Aromatherapie für Mutter und Kind. AT Verlag Aarau/Schweiz 1995
- England A*: Aromatherapy and massage for mother and baby. 2. Auflage, Vermillion London/GB 1999
- Kleindienst-John I*: SOS Hustenzwerg. Ätherische Öle und Kräuter für Kinder von 0-12. 3. Auflage. Freya Verlag GmbH Linz/Österreich 2016
- Stadelmann I*: Die Hebammensprechstunde. 8. Auflage. Stadelmann Verlag Wiggensbach 2005
- Stefflitsch W et al.*: Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. 1. Auflage. Stadelmann Verlag Wiggensbach 2013
- Wabner D; Beier C*: Aromatherapie Grundlagen Wirkprinzipien Praxis. 2. Auflage. Elsevier GmbH München 2012
- von Brauschweig R*: Pflanzenöle. Qualität, Anwendung und Wirkung, 4. Auflage. Stadelmann Verlag Wiggensbach 2012
- Zimmermann E*: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 4. Aktualisierte Auflage. Sonntag Verlag Stuttgart 2008
- Zimmermann E*: Aromatherapie. Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle, Irisiana 2008. Heinrich Hugendubel Verlag. München
- Zimmermann E*: Hydrolate - Die vergessene Dimension der Aromatherapie und Aromapflege. 1. Auflage. Aromapflege GmbH Pfaff. Österreich 2013

