

Gisela Hillert, Ingeborg Stadelmann

# **Aromarezepturen in der Praxis**

Ein Handbuch für die Gesundheitsberufe

Bewährte und erprobte Rezepturen mit ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten sowie weiteren hautverträglichen galenischen Grundlagen zur Therapie und Therapieergänzung

## Hinweise zur Benutzung

Dieses Handbuch enthält Rezepturen für die Aromatherapie und -pflege, die entsprechend der bei Fertigstellung des Werkes verfügbaren praktischen Erfahrung, Fachwissen und Plausibilität ausgewählt, modifiziert oder erstellt wurden. Die Anwender:innen sind allein verantwortlich für deren fachlich korrekte Auswahl und Verwendung. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder in zu hoher Dosierung unerwünschte Wirkungen besitzen können. Die jeweils gültigen gesetzlichen Vorgaben für therapeutische und pflegerische Anwendungen sowie für das Herstellen von Arzneimitteln, kosmetischen Mitteln und Bedarfsgegenständen müssen eingehalten werden. Geschützte Warennamen sind auch ohne besondere Kennzeichnung Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer.

## Impressum

1. Auflage 2025

978-3-96914-032-1

© 2025 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach, DE

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

E-Mail: [kontakt@stadelmann-verlag.de](mailto:kontakt@stadelmann-verlag.de)

Umschlag: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten

Lektorat: Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert

Satz: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten

Druck: Mediaprint, Paderborn

# Inhalt

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Geleitwort</b> .....                                                                                                                    | 7  |
| <b>Vorwort</b> .....                                                                                                                       | 9  |
| <b>Einführung in die Aromatherapie und Aromapflege</b> .....                                                                               | 10 |
| Wirkprinzipien ätherischer Öle.....                                                                                                        | 11 |
| Auswahl und Dosierung von Aromatherapeutika.....                                                                                           | 12 |
| Anwendungshinweise.....                                                                                                                    | 13 |
| <b>Beschreibung und Qualität der Ausgangsstoffe</b> .....                                                                                  | 17 |
| Ätherische Öle.....                                                                                                                        | 17 |
| Fette Pflanzenöle, feste oder streichfähige Pflanzenfette, Mazerate<br>mit fetten Pflanzenölen, Pflanzenwachse, Bienen- und Wollwachs..... | 20 |
| Hydrolate.....                                                                                                                             | 21 |
| Haltbarkeit, Lagerung und Handhabung der Ausgangsstoffe<br>und Rezepturen.....                                                             | 22 |
| <b>Rezepturen für die Praxis</b> .....                                                                                                     | 27 |
| <b>1. Obere und untere Atemwege, Ohren</b> .....                                                                                           | 28 |
| Rhinitis, Sinusitis.....                                                                                                                   | 29 |
| Otitis.....                                                                                                                                | 32 |
| Bronchitis, Laryngitis, Pharyngitis.....                                                                                                   | 33 |
| Allgemeine Erkältungsbeschwerden.....                                                                                                      | 37 |
| Bakterielle Infektionen der oberen Atemwege, auch mit<br>resistenten Keimen.....                                                           | 42 |
| Erkältungsprophylaxe.....                                                                                                                  | 46 |
| Heuschnupfen (Allergische Rhinitis).....                                                                                                   | 46 |
| <b>2. Mund, Zähne</b> .....                                                                                                                | 48 |
| <b>3. Magen, Darm</b> .....                                                                                                                | 51 |
| Übelkeit, Erbrechen (Emesis).....                                                                                                          | 52 |
| Gastritis.....                                                                                                                             | 53 |
| Bauchkrämpfe, Blähungen.....                                                                                                               | 54 |
| Obstipation.....                                                                                                                           | 56 |
| <b>4. Leber, Galle</b> .....                                                                                                               | 57 |

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. Urogenitalsystem</b> .....                                                                                 | 61  |
| Harnwegsinfekt.....                                                                                              | 62  |
| Genitalbereich.....                                                                                              | 64  |
| <b>6. Herz-Kreislauf-System, Blutgefäßsystem</b> .....                                                           | 65  |
| Herz-Kreislauf-Beschwerden.....                                                                                  | 66  |
| Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).....                                                             | 69  |
| Venenbeschwerden.....                                                                                            | 71  |
| Hämorrhoidalleiden.....                                                                                          | 74  |
| <b>7. Muskeln und Gelenke</b> .....                                                                              | 76  |
| Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen).....                                                                 | 77  |
| Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen (Arthritiden), Gicht.....                                            | 82  |
| Neuralgien.....                                                                                                  | 85  |
| Stumpfe Verletzungen, Traumata, Sportverletzungen.....                                                           | 87  |
| <b>8. Haut</b> .....                                                                                             | 88  |
| Bakterielle Hautinfektionen.....                                                                                 | 89  |
| Dekubitus und Intertrigo.....                                                                                    | 90  |
| Ekzeme, Juckreiz, Neurodermitis (Atopie).....                                                                    | 92  |
| Fußschweiß, Fußgeruch.....                                                                                       | 95  |
| Haut- und Nagelpilzerkrankungen.....                                                                             | 96  |
| Herpesinfektionen der Haut.....                                                                                  | 99  |
| Psoriasis.....                                                                                                   | 102 |
| Sonnenbedingte Hautprobleme.....                                                                                 | 104 |
| <b>9. Wunden und Narben</b> .....                                                                                | 106 |
| Unkomplizierte Wunden.....                                                                                       | 107 |
| Infizierte Wunden.....                                                                                           | 108 |
| Verbrennungen.....                                                                                               | 113 |
| Narben.....                                                                                                      | 114 |
| <b>10. Gynäkologie</b> .....                                                                                     | 115 |
| Menstruationsbeschwerden.....                                                                                    | 116 |
| Prämenstruelles Syndrom (PMS).....                                                                               | 119 |
| Scheidentrockenheit, Reizzustände im Klimakterium, bei Chemo-,<br>Radiotherapie, nach operativen Eingriffen..... | 120 |
| Unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen.....                                                                         | 123 |
| Vaginalinfektionen.....                                                                                          | 125 |
| Wechseljahresbeschwerden.....                                                                                    | 131 |

---

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>11. Geburtshilfe</b> .....                                                        | 133 |
| Schwangerschaft.....                                                                 | 133 |
| Geburt und Wochenbett.....                                                           | 136 |
| Stillzeit.....                                                                       | 138 |
| <b>12. Psychische Belastungen und Schlafstörungen</b> .....                          | 139 |
| Angstzustände.....                                                                   | 140 |
| Erschöpfung, depressive Verstimmung.....                                             | 142 |
| Schlafstörungen, psychische Anspannung.....                                          | 144 |
| Schmerzen mit Angst verbunden.....                                                   | 147 |
| Stress, nervöse Anspannung, Unruhe.....                                              | 148 |
| <b>13. Pädiatrie</b> .....                                                           | 149 |
| Blähungen.....                                                                       | 150 |
| Erkältungskrankheiten im Säuglings- und Kindesalter.....                             | 150 |
| Hautprobleme bei Säuglingen und Kindern.....                                         | 153 |
| Psychische Beschwerden, Schlafprobleme, Lernen, Stress.....                          | 157 |
| <b>14. Geriatrie</b> .....                                                           | 161 |
| Atemerleichterung, Atemstimulierung.....                                             | 162 |
| Dekubitus, Intertrigo.....                                                           | 163 |
| Pflege der Altershaut.....                                                           | 164 |
| Unruhe, Agitiertheit.....                                                            | 166 |
| <b>15. Onkologie</b> .....                                                           | 168 |
| Exulzierende Tumoren.....                                                            | 169 |
| Fatigue.....                                                                         | 170 |
| Lymphödeme.....                                                                      | 171 |
| Strahlentherapiebedingte Hautschäden.....                                            | 173 |
| Übelkeit.....                                                                        | 175 |
| Unerwünschte Wirkungen von konventionellen Tumorthapeutika<br>an Leber und Haut..... | 176 |
| <b>16. Palliativmedizin/-pflege</b> .....                                            | 177 |
| Atmungserleichterung, Erkältung.....                                                 | 177 |
| Ängste, Unruhe.....                                                                  | 178 |
| Bauchschmerzen.....                                                                  | 179 |
| Juckreiz.....                                                                        | 179 |
| Sterbebegleitung.....                                                                | 180 |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>17. Raumduftmischungen</b> .....                                        | 183 |
| Duftmischungen für den Pflegealltag zur Raumluftverbesserung.....          | 185 |
| Duftmischungen für Tagesräume/Aufenthaltsräume.....                        | 186 |
| Kinder-Duftmischungen.....                                                 | 189 |
| Onkologie, Palliativbereich, Geriatrie.....                                | 190 |
| <b>Anhang</b> .....                                                        | 191 |
| Tabelle 3: Kurzprofile der ätherischen Öle (alphabetisch).....             | 191 |
| Tabelle 4: Kurzprofile der Grundlagen und Trägerstoffe (alphabetisch)..... | 242 |
| Fette (Öle bzw. Buttern) und Wachse.....                                   | 242 |
| Hydrolate.....                                                             | 256 |
| Danksagung.....                                                            | 262 |
| Die Autorinnen.....                                                        | 262 |
| Abkürzungsverzeichnis/Glossar.....                                         | 263 |
| Quellenverzeichnis.....                                                    | 265 |
| Indikationenverzeichnis.....                                               | 271 |
| Stichwortverzeichnis.....                                                  | 277 |
| Bezugsquellen für individuelle Aromarezepturen.....                        | 283 |

---

# Geleitwort

Bereits 1937 prägte der Parfümeur und Chemiker René-Maurice Gattefossé in seinem ersten wissenschaftlich formulierten, gleichnamigen Werk den Begriff der »Aromatherapie«. Damit ebnete er der seit Jahrhunderten gepflegten, traditionellen therapeutischen Nutzung von ätherischen Ölen den Weg in die moderne wissenschaftliche Zeit.

Heute nimmt das Interesse an der Anwendung ätherischer Öle in der Palliativmedizin, Gynäkologie und Geburtshilfe und vielen weiteren medizinischen Fachgebieten deutlich zu. Es ist daher nur die logische Folge, dass jetzt ein Fachbuch auf den Markt kommt, das die Möglichkeiten und Grenzen von Rezepturen und ihre indikationsbezogene Anwendung in unserer heutigen modernen Medizin detailliert beschreibt.

Besonders interessant ist daher der Hauptteil des Buches. Hier werden über 200 bewährte Aromarezepturen für mehr als 200 medizinische Indikationen und pflegerische Anwendungsfelder aus 16 medizinischen Fachgebieten vorgestellt. Die Rezepturen stammen aus der Feder der renommierten Autorinnen Gisela Hillert und Ingeborg Stadelmann oder wurden aus anderen zuverlässigen Quellen ausgewählt und auf ihre Praxistauglichkeit hin modifiziert. Diese Rezepturen können 1 : 1 übernommen, aber auch patientenbezogen angepasst werden, wobei hierbei ein fundiertes Fachwissen Voraussetzung ist.

Ätherische Öle unterstützen nicht nur die Heilung, sondern dienen auch der Gesundheitsvorsorge und Verbesserung der Lebensqualität. Aktuelle Umfragen zeigen, dass sich Patientinnen und Patienten in zunehmenden Maße den Einsatz von Naturheilmitteln wünschen. Es ist daher an der Zeit, dass vor allem auch bei Ärztinnen und Ärzten das Interesse an der Aromatherapie, einem integralen Bestandteil der Phytotherapie, weiter wächst.

Auf den Grundlagen der evidenzbasierten Medizin und unter Einbeziehung der langen Erfahrungen mit Naturstoffen wird sich auch in unserer modernen Medizin der Einsatz ätherischer Öle etablieren.

Das vorliegende Buch ist eine hervorragende Unterstützung für unsere Fachkräfte im Gesundheitswesen, die sich mit dem Einsatz ätherischer Öle befassen; besonders, wenn es im therapeutischen Alltag darum geht, indikationsbezogen praxistaugliche und bewährte Rezepturen zu finden.

Ein solches Buch hat in der Fachliteratur bislang gefehlt und wird daher in Kürze seinen festen Platz in jeder Praxis einnehmen.

Professor Dr. med. habil. André-Michael Beer, M.Sc.

Professor für Naturheilkunde

Ehem. Direktor der Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein

Witten, Januar 2025



---

# Vorwort

Viele Fachpersonen aus Medizin, Therapie und Pflege wollen Aromatherapie und -pflege bei ihren Patientinnen und Patienten anwenden. Hierzu erreichen uns immer wieder Fragen nach praktikablen und bewährten Rezepturen. Diese Lücke möchten wir mit dem Handbuch schließen. Es ist als Arbeitsbuch für Fachleute in Aromatherapie und -pflege in Klinik, Praxis und Offizin konzipiert. Daher verzichten wir hier bewusst auf detailreiche Beschreibungen der Krankheitsbilder und Ausgangsstoffe und verweisen interessierte Leserinnen und Leser auf die einschlägige Literatur. Aromatherapie ist heute eine anerkannte komplementäre Behandlungsform in der Geburtshilfe und Perinatalmedizin. Das beweist die Aufnahme eines entsprechenden Kapitels in die 2023 im Springer-Verlag erschienene 6. Auflage des medizinischen Lehrbuchs »Die Geburtshilfe«. Auch in weitere medizinische Fachbereiche hält die Aromatherapie nach und nach Einzug. Die aufgeführten Rezepturen sollen dabei helfen, die Aromatherapie und -pflege zu etablieren und auszubauen. Insofern sehen wir dieses Buch als »Work in Progress« und freuen uns über Ihre Ideen, Anregungen und Kritik, die zur Weiterentwicklung dieses Teilgebiets der Phytotherapie führen.

Gisela Hillert  
Ingeborg Stadelmann

Frankfurt/Main und Wiggensbach, Januar 2025

# Einführung in die Aromatherapie und Aromapflege

Dieses Handbuch richtet sich an alle Fachberufe des Gesundheitswesens, die Aromamischungen verordnen oder empfehlen, herstellen oder sie im Rahmen ihrer Berufsausübung anwenden. Es sind Rezepturen für Indikationen aus den verschiedensten Fachgebieten und für die unterschiedlichsten Anwendungsformen enthalten. Ärztinnen/Ärzten und Heilpraktiker:innen soll es die Verordnung von Aromarezepturen erleichtern.

Fachpersonen aus dem Pflegebereich können die ärztliche Verordnung dieser Rezepturen anregen und Empfehlungen an Patient:innen aussprechen, sofern es sich um reine Pflege- oder Präventionsmaßnahmen und nicht um eine Heilbehandlung handelt. Die Anwendung muss in Absprache mit der Institution, nach einem etablierten Pflegestandard und/oder auf ärztliche Anordnung erfolgen. Weiters sind die gesetzlichen bzw. berufsrechtlichen Vorgaben für das Herstellen von Bedarfsgegenständen, Kosmetikprodukten oder Arzneimitteln zu beachten. Ausführliche Details finden Sie in der einschlägigen Fachliteratur.

Apothekenfachpersonal soll das Handbuch die korrekte Anfertigung von Aromarezepturen erleichtern. Es ersetzt nicht die pharmazeutische Fachliteratur, sondern versteht sich als Ergänzung.

Während die eigenverantwortlich durchgeführte Aromatherapie, d. h. die Anwendung ätherischer Öle zu medizinisch-therapeutischen Zwecken, Angehörigen der akademischen Heilberufe und Heilpraktiker:innen vorbehalten ist, wird die Aromapflege von Pflegefachkräften sowohl in der Grundpflege als auch zur therapiebegleitenden Pflege unter Verantwortung und Anordnung einer der oben genannten Berufe eingesetzt (siehe dazu auch [1]). Da sich beide Anwendungsbereiche sinnvoll ergänzen, wurde der Begriff Pflegetherapeutische Aromakultur (PTAK) eingeführt. PTAK bedeutet somit therapieunterstützende Pflege mit naturreinen ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und hautverträglichen Grundlagen für Salben und Zäpfchen/Ovula. Sie entfaltet umfassende physische und psychische Wirkungen aufgrund ihres dualen Wirkprinzips: Ihre Effekte entstehen sowohl auf der somatischen Ebene als auch über den Geruchssinn. Sie ist eine nebenwirkungsarme und kostengünstige Ergänzung der konventionellen Medizin. Die PTAK zeichnet sich aus durch eine wertschätzende Haltung gegenüber den beteiligten Personen

(Behandelnde, Behandelte und deren An- und Zugehörige) wie auch gegenüber den eingesetzten Rohstoffen.

Die Integration der Aromatherapie/PTAK in die medizinische Regelversorgung steht im Einklang mit der weltweiten Entwicklung hin zu einer integrativen Gesundheitsversorgung. Dies stimmt überein mit der WHO-Strategie für traditionelle Medizin 2014–2023, die eine personenzentrierte Gesundheitsversorgung fördert [2].

## Wirkprinzipien ätherischer Öle

Als natürliche Vielstoffgemische sind ätherische Öle Multi-Target-Substanzen mit vielfältigen therapeutischen Eigenschaften. Ihre Wirkungen ergeben sich nicht nur aus den sogenannten Haupt- bzw. Leitsubstanzen, sondern aus dem Gesamtspektrum aller Inhaltsstoffe, die oft mehrere 100 Komponenten umfassen. Die Bandbreite reicht dabei von antimikrobiell über entzündungshemmend, hämatomaauflösend, karminativ, krampflösend, sekretolytisch und sekretomotorisch bis hin zu schmerzlindernd und wundheilungsfördernd. Die Komponenten ätherischer Öle interagieren mit zellulären Membransystemen und zahlreichen Rezeptoren im Organismus. Die Forschung hat mittlerweile in nahezu allen menschlichen Organen Duftstoffrezeptoren nachgewiesen, deren spezifische Funktionen Gegenstand aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen sind [3]. Neben direkten Wirkungen an den Zielorganen beeinflussen ätherische Öle verschiedene Regulationssysteme über die Steuerung von Hormonen und Neurotransmittern.

Die volatilen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle sind zudem Duftstoffe und werden vom Riechsystem aufgenommen. Sie werden als elektrische Reize über den Riechnerv, den *Nervus olfactorius*, in verschiedene, miteinander verschaltete Bereiche des Gehirns weitergeleitet wie z. B. Mandelkerne, Hypophyse, Hypothalamus und Hirnstamm [4]. Hierdurch nehmen sie Einfluss auf die psychische Gesundheit, das Hormon- und Immunsystem sowie das vegetative Nervensystem.

Ätherische Öle sind erfolgversprechende antimikrobielle Substanzen bei arzneimittelresistenten Keimen. Aufgrund ihrer Eigenschaften als Multi-Target-Substanzen und verschiedenen Wirkmechanismen ist eine Resistenzbildung unwahrscheinlich. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass einige ätherische Öle die Ausbildung von bakteriellen und mykotischen Biofilmen zu behindern vermögen [5][6] und die Keime dadurch von konventionellen antimikrobiellen Substanzen wesentlich besser erreicht werden.

## Auswahl und Dosierung von Aromatherapeutika

Die Auswahl aromatherapeutischer Rezepturen setzt eine ausführliche Anamnese voraus. Die Dosierungsangaben in den vorgestellten Rezepturen haben sich in der Praxis bewährt. Die Dosierungen der ätherischen Öle variieren zum Teil deutlich, denn bei therapeutischen Mischungen, die gezielt und meist kurzfristig auf einem begrenzten Bereich des Körpers angewendet werden, können indikationsabhängig konzentriertere Mischungen erforderlich sein als im Pflegebereich. Die Therapiefreiheit der verordnenden Personen, Rezepturen individuell anzupassen, bleibt davon jedoch unberührt.

Ebenso ist es sinnvoll, mit der herstellenden Apotheke Kontakt aufzunehmen, um ein zweckmäßiges, ausgewogenes und wirtschaftlich vertretbares Portfolio an ätherischen und fetten Ölen sowie weiteren Trägerstoffen in geeigneter Qualität zusammenzustellen. Auf der Webseite von Forum Essenzia e.V. finden Sie in der Rubrik »Services/Angebote« Apotheken in Ihrer Nähe, die aromatherapeutische Mischungen herstellen (siehe <https://www.forum-essenzia.org/aroma-apotheken.html>).

Kontraindikationen, Beschränkungen und eine differenzierte altersgerechte Dosierung sind bei den einzelnen Rezepturen angegeben, soweit relevant. Detaillierte Sicherheitsangaben zu den verwendeten ätherischen Ölen finden Sie in der Tabelle 3 im Anhang.



Weitere Faktoren, die beachtet werden müssen:

- Duftvorlieben und -abneigungen der Behandelten und – wenn möglich – der Behandelnden (Compliance)
- Herstellungskosten: Da die Einkaufspreise der verschiedenen ätherischen Öle mitunter stark variieren, hängen die Kosten der fertigen Rezeptur von den verwendeten Ölen und deren Mengeneinsatz ab.
  - Die Herstellungskosten für die verordneten Rezepturen tragen die Behandelten in der Regel selbst (Eigenleistung). Ärztinnen und Ärzte haben die Möglichkeit, Aromarezepturen auf dem grünen Rezept zu verordnen, welches im Rahmen von Zusatzvereinbarungen von manchen gesetzlichen Krankenkassen zumindest teilweise erstattet werden kann. Für Kinder unter 12 Jahren übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen die Kosten. In der Pädiatrie ist demnach die volle Erstattungsfähigkeit gegeben.

- Im therapeutischen Bereich besteht die Möglichkeit zur Abrechnung von Aromatherapie nach bestimmten Ziffern der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Dies ist an verschiedene Voraussetzungen wie z. B. spezielle ärztliche Zusatzbezeichnungen gebunden und ist im Einzelnen zu eruieren.

## Anwendungshinweise

### Hauteinreibungen

Gesichts- und Körperöle stets in die feuchte bzw. mit Hydrolat angefeuchtete Haut einreiben. Dafür die Haut vorher mit Hydrolat besprühen oder Öl und Hydrolat im Verhältnis von ca. 2 : 1 in einem Schälchen oder ggf. in der Handkuhle vermischen.

Durchführung spezieller Einreibungen:

- **Beruhigende Einreibungen:** körperabwärts vom Herzen weg, von innen nach außen
- **Anregende Einreibungen:** körperaufwärts zum Herzen hin, von außen nach innen
- **Baucheinreibungen:** kreisförmig im Uhrzeigersinn mit größer werdenden Kreisen von der Mitte nach außen

### Punktuelle Anwendungen von Naturparfüms

Unter Naturparfüms verstehen wir höher konzentrierte Aromamischungen – bis zu 15% ätherische Öle zumeist gelöst in Jojobawachs. Sie eignen sich vor allem für die einfache und schnelle Eigenanwendung in Akutsituationen. Die Aromamischungen werden idealerweise als Roll-on beispielsweise direkt auf die Pulspunkte am Handgelenk oder punktuell auf die Schläfen, die Hals-Außenseiten, das Grübchen unterhalb des Kehlkopfes oder auf den Solarplexus aufgetragen. Sie sind nicht für großflächige Anwendungen geeignet.

## Waschungen, Teil- und Vollbäder

Ätherisch-Öl-Grundmischungen, also Mischungen purer ätherischer Öle, müssen mit einem Emulgator vermischt werden, damit sie sich im Wasser verteilen und nicht als konzentrierter Film obenauf schwimmen. Geeignet sind kleine (!) Mengen hautfreundlicher Neutralseifen; die Haut muss anschließend nicht mit reinem Wasser abgewaschen werden. Im privaten Bereich eignet sich auch (Kaffee-)Sahne. Einen ähnlichen Effekt erreicht man mit Kochsalz (NaCl). Dieses emulgiert zwar nicht, vergrößert aber die Oberfläche der ätherischen Öle und erleichtert so deren gleichmäßige Verteilung im Wasser. Die Haut sollte im Anschluss an ein Salzbad ausreichend mit klarem Wasser abgeduscht werden, um möglichen Juckreiz durch verbliebene Salz- oder Ätherisch-Öl-Partikel zu vermeiden. Idealerweise sollten Meer- oder Steinsalz ohne Zusätze wie z. B. Rieselhilfen verwendet werden, die zu Hautunverträglichkeiten führen können.

## Wickel, Auflagen und Kompressen

Diese Anwendungen sind bewährte, gut wirksame Heilmittel der Naturheilkunde. In Verbindung mit Aromamischungen erzielen sie eine intensivere Wirkung. Hinzu kommt der Wohlfühlfaktor durch die Zuwendung und Zeit, die den Behandelten damit gewidmet wird.



- Wickel werden zirkulär angelegt, d. h., der Körper oder ein Körperteil werden umwickelt.
- Mit einer Auflage wird eine Körperregion bedeckt, z. B. Herz-, Solarplexus- oder Unterbauchauflage.
- Eine Komresse entspricht einer kleinen Auflage.

Kompressen/Auflagen können je nach Bedarf locker fixiert werden. Es sollten nur Naturmaterialien wie Leinen, Baumwolle, Seide oder Wolle verwendet werden, um einen unbehinderten Austausch von Öl und Feuchtigkeit mit der Haut zu gewährleisten. Im Handel gibt es bereits fertige Wickel-Sets. Alternativ lassen sich auch Geschirrtücher (Innen-, Zwischentuch) und Frotteehandtücher oder Wollschals (Außentuch) verwenden. Bei den Rezepturen finden Sie, dem jeweiligen Beschwerdebild entsprechend, Anwendungsempfehlungen zu kühlenden, feuchtwarmen bis feuchtheißen und temperierten Auflagen bzw. Wickeln sowie zu Ölkompressen.

Durchführung spezieller Wickel, Auflagen und Kompressen:

- **Kühlende Auflage:** Aromamischung mit Quark oder Heilerde vermischen, messerrückendick auf Verbandmull oder dünnes Baumwolltuch streichen, Tuch einschlagen und auf betroffene Körperregion legen, darüber temperaturneutralisierende Heilwolle und/oder mit einem Handtuch abdecken. Die Auflage kann so lange verbleiben, wie sie eine kühlende Wirkung erzeugt.
- **(Temperierte) Ölkompresse:** Zwei oder drei Mull-Kompressen satt mit der Aromamischung tränken und auf die betroffene Körperstelle auflegen. Nach Bedarf z. B. mit einem Netzverband fixieren. Die Ölkompresse kann für mehrere Stunden oder über Nacht auf dem Körper verbleiben, die Haut nimmt währenddessen das Öl vollständig auf. Für eine temperierte Ölkompresse wird die getränkte Auflage vorerwärmt (z. B. im Plastikbeutel zwischen zwei Wärmflaschen) oder ein Moor- oder anderes Wärmekissen zusätzlich obenauf gelegt.
- **Feuchtwarmer bis feuchtheißer Wickel:** Körperstelle mit Aromamischung einreiben oder Ölkompresse auflegen, Leintuch in heißes Wasser tauchen, gut auswringen, auf die vorbereitete Körperstelle oder Ölkompresse auflegen (zuvor Temperatur prüfen!), Zwischentuch darüberlegen und mit vorgewärmtem Handtuch abdecken oder im Zug-Gegenzug-Verfahren umwickeln. Den Wickel so lange einwirken lassen, wie er warm ist und als angenehm empfunden wird.

Detaillierte Beschreibungen zu den Anwendungen und zur korrekten Ausführung von Wickeln und Auflagen finden Sie z. B. in folgender Literatur:

- Stadelmann I. Aromapflege. Stadelmann Verlag. Wiggensbach; 2024.
- Uhlemayr U. In: Steflitsch u. a. (Hrsg.). Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Stadelmann Verlag. Wiggensbach; 2023.
- Uhlemayr U, Wolz D. Wickel und Auflagen. Deutscher Apothekerverlag. Stuttgart; 2015.
- Uhlemayr U. Wickel & Co. Urs-Verlag. Oy-Mittelberg; 2021.

## Raumbeduftung

In Kliniken oder Pflegeeinrichtungen dürfen keine Duftlampen mit Kerzen benutzt werden. Hier kommen idealerweise elektrische Beduftungsgeräte zum Einsatz, die das ätherische Öl ohne Wasser vernebeln. Mit Wasser betriebene Geräte werden nicht überall akzeptiert, da das Wasser eine Keimquelle darstellt, wenn es nicht konsequent und regelmäßig in kurzen Abständen ausgetauscht wird. Grundsätzlich müssen alle Geräte regelmäßig mit hochprozentigem Alkohol oder Essig gereinigt werden.

Im privaten Bereich darf jedes zur Verfügung stehende Beduftungsgerät verwendet werden. Wenn Patient:innen zu Hause eine Raumbeduftung fortführen möchten, so ist es sinnvoll, sie auf die korrekte Bedienung der im privaten Bereich beliebten Duftlampen hinzuweisen. Hier ist vor allem darauf zu achten, dass eine Duftlampe mit Kerze nicht »trockenläuft«, weil sich dann unter Umständen gesundheitsschädliche flüchtige Zersetzungsprodukte aus dem ätherischen Öl bilden können.



Wie viel ätherisches Öl bzw. Ätherisch-Ölmischung vernebelt werden soll, hängt vom Zweck, der Raumgröße und der Anzahl der anwesenden Personen ab. Nähere Informationen siehe Kap. 17. Stufenlos einstellbare Geräte mit Zeitschaltuhr sind vorteilhaft, da sie eine gute Kontrolle über Dauer und Intensität der Beduftung ermöglichen.

Raumsprays stellen eine schnelle und kurzfristige Alternative dar, z. B. für unterwegs. Da sie bis zu 30% Alkohol enthalten, sollten Alkoholranke vorsichtshalber nicht mit ihnen konfrontiert werden.



# Beschreibung und Qualität der Ausgangsstoffe

Um hochwertige Aromamischungen herzustellen, ist es unerlässlich, auf die Qualität der Ausgangsstoffe zu achten. Daher beschreiben wir im folgenden Abschnitt wichtige Kriterien.

## Ätherische Öle

- sind von Pflanzen gebildete, komplexe Gemische lipophiler, volatiler Verbindungen mit wahrnehmbarem Geruch.
- werden aus einem botanisch exakt definierten pflanzlichen Ausgangsmaterial<sup>1</sup> durch Wasserdampfdestillation oder durch ein geeignetes mechanisches Verfahren ohne Erhitzen (Kaltpressung von Zitrusfruchtschalen) gewonnen, das heißt:
  - Sie dürfen keinerlei synthetische Stoffe enthalten! (Ausnahme: geeignete Antioxidantien nach Ph. Eur.)
  - Es dürfen keine Extraktionsverfahren mit Lösungsmitteln zur Gewinnung eingesetzt werden.

Nur für einen Teil der in der Aromatherapie/PTAK verwendeten ätherischen Öle existieren Arzneibuchmonographien.

## Missverständnisse rund um den Qualitätsbegriff der ätherischen Öle

Falsche oder verzerrte Aussagen zur Qualität ätherischer Öle sind weitverbreitet. Der häufig gebrauchte Begriff »Apothekenqualität« ist streng genommen nicht definiert, gemeint sind damit in aller Regel Öle in Arzneibuchqualität. An dieser Stelle sollen auch die Begriffe »naturrein«, »naturidentisch«, »synthetisch«, »rektifiziert« und »standardisiert« im Zusammenhang mit ätherischen Ölen definiert werden.

1 vollständige botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze, verwendeter Pflanzenteil, Angabe des Chemotyps falls zutreffend, z. B. Rosmarin Ct. 1,8-Cineol, Thymian Ct. Linalool

- **Naturrein:** aus Pflanzenmaterial mittels schonender Verfahren gewonnen; die Naturstoffe bleiben weitestgehend unverändert, bis auf wenige Inhaltsstoffe wie z. B. Chamazulen, welches sich erst bei der Wasserdampfdestillation von deutscher Kamille aus dem genuin in den Blüten vorkommenden Matricin bildet. Naturreine ätherische Öle werden häufig auch als »genuin« und »authentisch« bezeichnet. »Genuin« bedeutet naturbelassen und »authentisch«, dass es sich um das Öl aus einer einzigen definierten Stammpflanze handelt. Diese Verknüpfung ist unserer Ansicht nach nicht ganz richtig, denn das Arzneibuch lässt bei manchen ätherischen Ölen die Gewinnung aus mehreren definierten Stammpflanzen zu (z. B. bei Fichtennadel- oder Thymianöl). Auch hierbei handelt es sich aber um naturreine ätherische Öle im Sinne der Definition.
- **Natürlich:** mit natürlichen Methoden z. B. enzymatisch oder mithilfe bestimmter Mikroorganismen hergestellte Duftstoffe aus Pflanzenmaterial, welches aber nicht aus der namensgebenden Pflanze stammt. Ein Beispiel ist die biotechnologische Herstellung von Vanillin aus Ferulasäure, die häufig aus Reiskleie stammt.
- **Naturidentisch:** im Labor hergestellte Zwillinge von Duftstoffen, die auch in der Natur vorkommen. Dieser Begriff, der aus dem Lebensmittelbereich stammt, ist offiziell nicht mehr gültig, wird aber vielfach noch verwendet und deshalb hier mit aufgeführt. Ein Beispiel ist die chemische Herstellung von Vanillin aus Guajakol.
- **Synthetisch:** im Labor hergestellte Duftstoffe, die in der Natur so nicht vorkommen.
- **Rektifiziert:** Unter Rektifikation versteht man die technische Steuerung einer Destillation, um den Gehalt bestimmter Inhaltsstoffe eines ätherischen Öls gezielt zu beeinflussen, z. B. um Furocumarine und andere reizende oder toxische Inhaltsstoffe weitgehend zu entfernen.
- **Standardisiert:** Standardisieren bedeutet das Einstellen auf einen bestimmten Mindest- oder Maximalgehalt von besonderen Inhaltsstoffen eines ätherischen Öls. Dies kann durch Rektifikation erreicht werden. Nicht zulässig ist ein Hinzufügen von einzelnen Stoffen mit Ausnahme von genau festgelegten Antioxidantien, wie es das Arzneibuch für besonders oxidationsempfindliche Öle vorschreibt. Das soll dem Schutz der Gesundheit vor schädlichen Peroxiden dienen.

Die folgende Gegenüberstellung (Tab.1) von ätherischen Öle in Arzneibuchqualität (»Arzneibuchöle«) und im Einzelhandel erhältlichen ätherischen Ölen (»handelsüblichen Ölen«) soll helfen, Missverständnisse aufzuklären.

|                         | <b>Arzneibuchöl</b>                                                                                                                  | <b>Handelsübliches Öl</b>                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausgangsmaterial        | eine oder mehrere Arten/Ct.                                                                                                          | eine definierte Stammpflanze/Ct.                                                                                       |
| Anbau                   | keine Differenzierung; strenge Reinheitskriterien (Kontaminanten)                                                                    | i. d. R. freiwillige Deklaration: kbA, konventionell, Demeter, Wildsammlung                                            |
| Gewinnung               | WD oder KP                                                                                                                           | WD oder KP                                                                                                             |
| Inhaltsstoffe           | Inhaltsstoffe müssen Grenzwerten in Monographie entsprechen.                                                                         | natürliche Zusammensetzung, Schwankungen möglich                                                                       |
| Zusätze, Nachbehandlung | keine, lediglich Antioxidantien erlaubt; Nachbehandlung, z. B. Rektifikation, deklarationspflichtig (z. B. Bergamotte bergaptenfrei) | keine, i. d. R. ohne Zusätze; rektifizierte Öle im Handel (z. B. Bergamotte bergaptenfrei)                             |
| <b>Fazit</b>            | <b>Keine synthetischen Öle, keine Extraktion mit Lösungsmitteln, Nachbehandlungen müssen gekennzeichnet werden.</b>                  | <b>Keine synthetischen Öle, keine Extraktion mit Lösungsmitteln, Veränderungen müssen nicht gekennzeichnet werden.</b> |

Tabelle 1: Arzneibuchöle vs. handelsübliche ätherische Öle – richtige Aussagen (nach [7]); Ct.: Chemotyp, KP: Kaltpressung, WD: Wasserdampfdestillation.

## **Fette Pflanzenöle, feste oder streichfähige Pflanzenfette, Mazerate mit fetten Pflanzenölen, Pflanzenwachse, Bienen- und Wollwachs**

- dienen als Trägerstoffe für die ätherischen Öle, entfalten aber auch eigene Wirkungen.
- Fette Pflanzenöle bzw. Pflanzenfette und pflanzliche Wachse werden aus den Samen oder dem Fruchtfleisch fettliefernder Pflanzen idealerweise durch rein mechanische Verfahren (schonende Kaltpressung) gewonnen (native Fette).
- In der Aromatherapie werden nach Möglichkeit native Fette (Öle und Buttern) verwendet. Diese besitzen unter Umständen eine geringere Haltbarkeit als raffinierte und stabilisierte Produkte. Dies muss beim Rezeptieren und in der Herstellung berücksichtigt werden. Der große Vorteil nativer Fette ist aber, dass ihr Fettsäurespektrum unverändert und alle Fettbegleitstoffe erhalten bleiben. Fettsäuremuster und Fettbegleitstoffe sind ausschlaggebend für Eigenschaften und Wirkungen und können damit die Auswahl des fetten Öles je nach Indikation bestimmen. Nur durch diese Genuinität eines Fettes kann sich sein gesamtes Wirkspektrum entfalten.
- Fette Pflanzenöle und Pflanzenfette sind natürliche Vielstoffgemische aus Triglyceriden und einem geringen Anteil an Fettbegleitstoffen von unterschiedlicher chemischer Struktur. Zwischen Fett und Öl gibt es chemisch gesehen keinen Unterschied, beide bezeichnen Triglyceride. Ein Öl ist bei Raumtemperatur flüssig, ein Fett hingegen fest oder halbfest. Die Begriffe werden teilweise synonym verwendet wie z. B. bei Kokosöl bzw. Kokosfett. Pflanzliche Wachse hingegen bestehen nicht aus Triglyceriden, sondern ihre Bausteine sind Ester aus langkettigen Fettsäuren und langkettigen Alkoholen. Sie sind aufgrund ihrer chemischen Struktur wesentlich stabiler und damit deutlich länger haltbar als Fette und Öle. Unter Fettbegleitstoffen werden chemisch sehr unterschiedliche Substanzen subsumiert wie z. B. Flavonoide, Carotinoide, Phytosterole, Polyphenole, Tocopherole und weitere. Sie haben oft antioxidative, entzündungshemmende Eigenschaften und spielen zahlreiche wichtige Rollen im Stoffwechsel. Werden Pflanzenöle oder -fette im Anschluss an ihre Gewinnung mehrstufigen chemisch-physikalischen Prozessen unterzogen, spricht man von raffinierten Ölen bzw. Fetten. Die Fettbegleitstoffe werden ihnen durch diese Verfahren weitestgehend entzogen und die Anordnung und Struktur ihrer Fettsäuren kann sich verändern. Dadurch ändern

sich auch die Eigenschaften der raffinierten Fette und Öle gegenüber denen der nativen Fette und Öle.

- Mazerate mit fetten Pflanzenölen sind ölige Auszüge aus Heilpflanzen, z. B. Johanniskrautöl, ein Auszug von *Hypericum perforatum* in Oliven- oder einem anderen fetten Pflanzenöl.
- Bienen- und Wollwachs sind geeignete konsistenzgebende bzw. emulgierende Grundlagen für Aromamischungen.
- In der Aromatherapie/PTAK werden keine Grundlagen verwendet, die auf Mineralöl basieren wie z. B. Vaseline und andere Paraffine, da diese weder günstige Eigenschaften für die Haut aufweisen noch von ihr metabolisiert werden können. Sie beeinträchtigen im Gegenteil eher das physiologische Gleichgewicht der Haut und schädigen das Mikrobiom.
- Nur für einen Teil der in der Aromatherapie/PTAK verwendeten fetten Pflanzenöle existieren Arzneibuchmonographien, teils nur für die raffinierte Variante.

## Hydrolate

- können pur verwendet oder als Trägermaterial für ätherische Öle eingesetzt werden.
- sind das wässrige Produkt eines Destillationsprozesses von Pflanzenmaterial nach Abscheidung des ätherischen Öls, falls vorhanden [8]. Die meisten Hydrolate fallen bei der Gewinnung von ätherischen Ölen mittels Wasserdampfdestillation an.
- sind nicht identisch mit den *Aquae aromaticae* im DAB 6 und dem Ergänzungsbuch zum DAB 6.
- enthalten wasserlösliche (hydrophile) und wasserdampfflüchtige Inhaltsstoffe der destillierten Pflanze, jedoch nur geringste Mengen ätherischen Öles. Im Geruch unterscheiden sie sich daher z. T. deutlich vom ätherischen Öl der zugehörigen Pflanze.
- sind aufgrund des sehr geringen Anteils an gelösten und suspendierten Bestandteilen extrem empfindlich gegen Verkeimung. Um eine mikrobiologisch einwandfreie Qualität der Hydrolate zu gewährleisten, sind eine penible Hygiene im gesamten Herstellungs- und Verwendungsprozess sowie beste Wasserqualität für die Destillation unerlässlich.

- Insbesondere Hydrolate zur Wundbehandlung und Schleimhutanwendung dürfen weder Alkohol noch sonstige Zusätze enthalten, um Hautreizungen zu vermeiden. Eine mikrobiologisch einwandfreie Qualität ist zwingend erforderlich. Das heißt, Hydrolate mit höchster Ausgangsqualität müssen steril abgefüllt und vor nachträglicher Kontamination durch einen Sprühaufsatz mit integriertem Bakterienfilter zuverlässig geschützt werden. Zusätzlich bedarf es einer limitierten Aufbrauchfrist, denn Hydrolate können sich mit der Zeit auch chemisch verändern [9].

In die bei Drucklegung aktuelle Ausgabe der Ph. Eur. wurden keine Monographien zu Hydrolaten aufgenommen.

## Haltbarkeit, Lagerung und Handhabung der Ausgangsstoffe und Rezepturen

### Haltbarkeit der Ausgangsstoffe

Die Haltbarkeit ätherischer und fetter Öle ist abhängig von ihrer biochemischen Zusammensetzung und den Lagerungsbedingungen. Besonders monoterpenreiche ätherische Öle und solche mit einem hohen Anteil leicht flüchtiger Komponenten neigen zur Oxidation. Moleküle mit C-C-Doppelbindungen und primären Carbonylgruppen (Aldehyde) sind ebenfalls anfällig für Oxidation. Durch diese Reaktionen können sich hautsensibilisierende Stoffe bilden und/oder die Wirksamkeit eines ätherischen Öls kann beeinträchtigt werden. Genaue Ergebnisse erhält man jedoch nur durch analytische Messungen wie die Bestimmung der Peroxidzahl (POZ). Bei überlagerten Ölen besteht zudem die Gefahr der Verharzung, d.h. es bilden sich polymere Makromoleküle, meist schon leicht zu erkennen an Viskositätszunahme und Dunkelfärbung.



Sauerstoff, Hitze und Licht sind die Hauptfaktoren, die zu einer Veränderung der Öle führen. Deshalb müssen alle ätherischen und fetten Öle dicht verschlossen, vor Licht geschützt (in Braunglasflaschen) und in einer dem Bedarf angemessenen Menge bei konstanten 20° C gelagert werden. Idealerweise werden die ätherischen Öle nach Anbruch mit Inertgas (Stickstoff oder Argon) gespült und überschichtet.

**Bei korrekter Lagerung liegt die Haltbarkeit ätherischer Öle zwischen 6 und 24 Monaten ab Erstanbruch.**

Grob vereinfacht lässt sich festhalten: Die kürzeste Haltbarkeit weisen Zitrusöle (Schalenpressung), Nadelöle von Koniferen (syn. Nadelhölzer) sowie Teebaumöl und weitere Melaleuca-Arten (Cajeput, Niaouli) auf. Viele Blüten- und Krautöle haben eine mittlere Haltbarkeit. Allerdings ist z. B. Rosenöl (Blüte) sehr lange haltbar, dagegen Melissenöl (Kraut) aufgrund seines hohen Aldehydgehaltes nur recht kurz. Holz-, Samen- und Wurzelöle sind in der Regel am längsten haltbar, doch auch hier gibt es Ausnahmen wie das nur kurz haltbare Atlaszedernöl.

## Haltbarkeit der Zubereitungen mit ätherischen Ölen

Richtwerte für die Haltbarkeit von Aromamischungen sind in der nachfolgenden Tabelle (Tab. 2) zusammengefasst. Die Werte beziehen sich auf konservierungsmittelfreie Rezepturen. Berücksichtigt sind die antimikrobiellen Effekte der zugesetzten ätherischen Öle.

Die Aufbrauchsfrist in der letzten Spalte bezeichnet die Laufzeit ab dem Tag der Herstellung, diesen nicht mit eingerechnet, in Anlehnung an die »Tabellen für die Rezeptur« im DAC/NRF.

| Darreichungsform                                                                | Primärverpackung                 | Aufbrauchsfrist |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| Ölmischung ohne Wasseranteil                                                    | Braunglas                        | 6 Monate        |
| Ölmischung mit Wasseranteil (Hydrolat)                                          | Sprühflasche mit Bakterienfilter | 4 Wochen        |
| Wasserfreie Salbe                                                               | Tube, Spenderdose                | 12 Monate       |
| Wasserhaltige Creme                                                             | Tube, Spenderdose                | 4 Wochen        |
| Suppositorium/<br>Ovulum auf Hartfettbasis                                      | einzelnd verpackt                | 12 Monate       |
| Suppositorium/<br>Ovulum auf Kakao-<br>butterbasis, Glycerol-<br>Gelatine-Basis | einzelnd verpackt                | 4 Wochen        |

Tabelle 2: Aufbrauchsfristen für die meistverwendeten Darreichungsformen in der Aromatherapie/PTAK.

## Informationen für die herstellende Apotheke

### Prüfung der Ausgangsstoffe:

Die Qualität der therapeutisch eingesetzten Ausgangsstoffe muss in Deutschland laut § 55 Abs. 8 Arzneimittelgesetz (AMG) den Anforderungen des aktuell gültigen Arzneibuches genügen. Das bedeutet, die Prüfkriterien nach Arzneibuch oder andere geeignete Prüfkriterien, die zu einem vergleichbaren Ergebnis führen, werden erfüllt. Dies muss in einem Analysenzertifikat dokumentiert werden.

Geeignete Prüfvorschriften für Ausgangsstoffe ohne Arzneibuchmonographie finden sich in der aktuellen Fachliteratur (z. B. [8]).

### Aufbau der Rezepturen:

Aus praktischen Gründen wird bei Rezepturen die Angabe des mengenmäßig größten Anteils an Trägerstoff i. d. R. mit »ad xy ml« angegeben, damit es nicht zur Überfüllung des Abgabegefäßes kommt.

### Herstellung und Kennzeichnung der Rezepturen:

- nach §§ 7, 14 ApBetrO (Rezepturarzneimittel),
- nach § 8 ApBetrO, § 10 AMG (Defekturarzneimittel)
- sowie der Leitlinie der Bundesapothekerkammer zur Qualitätssicherung: Herstellung und Prüfung der nicht zur parenteralen Anwendung bestimmten Rezeptur- und Defekturarzneimittel.

### Trägerstoffe:

- Anstelle der bei den Rezepturen angegebenen fetten Pflanzenöle (Basisöle) können nach pharmazeutischem Sachverstand auch andere in der Apotheke vorrätig gehaltene Basisöle verwendet werden.
- Salben, Balsame, Cremes: Ein Austausch der Grundlagen nach Art und Menge ist ebenfalls möglich. Dies erlaubt die Bereithaltung von Grundlagensubstanzen in einem bedarfsgerechten Rahmen und ermöglicht eine Anpassung der Konsistenz an die individuellen Bedürfnisse.



- Suppositorien, Ovula: natürliche Grundlagen wie Kakao- und Sheabutter sowie Kokosfett bei Suppositorien und eine Mischung aus Glycerol, Gelatine und Hydrolat (statt gereinigtem Wasser) bei Ovula sind gegenüber herkömmlichen synthetischen (Macrogole) bzw. partialsynthetischen Grundlagen (Hartfett, syn. Adeps solidus) zu bevorzugen. Ein Zusatz von geeignetem fettem Pflanzenöl bringt pflegende und regenerierende Eigenschaften mit. In der Erfahrung zeigt sich durch die Verwendung der genannten natürlichen Grundlagen eine bessere Schleimhautverträglichkeit.

#### **Bei der Herstellung ist Folgendes zu beachten:**

- Berücksichtigung der Maßeinheit: Als Maßeinheiten wurden Tropfenzahl (gtt.), Volumen (ml) und Gewicht (mg od. g) angegeben. Da es sich oftmals um sehr kleine Mengen handelt, empfiehlt sich zur genauen Abmessung bei der Herstellung die Verwendung von Mikroliterpipetten (z. B. von Eppendorf, VWR, Brand, Roth). Ein Abwiegen führt aufgrund der Flüchtigkeit der ätherischen Öle nur bei größeren Mengen und sehr zügigem Arbeiten zu hinreichend genauen Ergebnissen.

Bei Verdünnungen in Jojobawachs (1 % oder 10 %) wurden keine Angaben zu Gewicht und Volumen gemacht. Da es sich bereits um Verdünnungen handelt, kann mit hinreichender Genauigkeit die Tropfenangabe verwendet werden.

Bei den Dosierungsangaben zu Rosenöl wurde der Mittelwert aus den 3 verschiedenen gebräuchlichen Rosendestillaten verwendet (Rosenöl bulgarisch/gallisch/türkisch), da sie sich nur geringfügig unterscheiden und gegeneinander austauschbar sind.

- zügiges, hygienisches Arbeiten (GMP, Arbeitsschutz) in geeigneten Räumen
- Bei unvermeidbarer Anwendung von Wärme, z. B. in der Salben- oder Zäpfchenherstellung, ätherische Öle erst nach Abkühlen auf Raumtemperatur zufügen.
- Berücksichtigung der unterschiedlichen Haltbarkeit der ätherischen Öle (Anbrüche)



---

## Rezepturen für die Praxis

Die Rezepturen sind durchnummeriert. Das Indikationenverzeichnis im Anhang ermöglicht Ihnen eine rasche Auswahl. Sind Rezepturen in mehreren Fachbereichen einsetzbar, so existieren Querverweise. Das letzte Kapitel des Rezepturteiles enthält Anleitungen für die Zubereitung von Raumduftmischungen, die keine Anwendung am Menschen finden und zum unmittelbaren Einsatz in Praxis, Klinik oder Pflegeeinrichtung bestimmt sind. Sie sind eine sinnvolle Ergänzung für Patient:innen, Bewohner:innen und Personal, weil sie die Raumluft und möglicherweise die psychische Stimmungslage zu verbessern vermögen.

Um auf individuelle Duftvorlieben einzugehen, sind für jeden Anwendungsbe-  
reich mehrere Rezepturen angegeben. Dies ermöglicht zudem, die Verfügbarkeit der Ausgangsstoffe zu berücksichtigen.

Wichtige Angabe auf der Verordnung einer Rezeptur, soweit es nicht aus der Ge-  
brauchsanweisung hervorgeht:

- Darreichungsform
- Applikationsweise

Dies benötigt die herstellende Apotheke zur Auswahl des geeigneten Primärpack-  
mittels (Beispiel Mundpflegespray). Im Zweifelsfall ist eine Rücksprache zwischen  
verordnender Person und Apotheke erforderlich.

## 1. Obere und untere Atemwege, Ohren

Gerade bei Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen, Sinusitis, Halsentzündungen, Bronchitis und mit diesen Beschwerden verbundenen Ohrenentzündungen sind Phytotherapeutika und naturheilkundliche Anwendungen effektiv. Einreibungen, Wickel und Auflagen sowie Inhalations- und Gurgelmischungen mit ätherischen Ölen in Trägerstoffen bringen den Behandelten fühlbare Erleichterung. Bei stärkeren Beschwerden können diese Anwendungen den Heilungsverlauf positiv beeinflussen und das Wohlbefinden steigern. Auch bei Infektionen mit resistenten Erregern wie MRSA haben sich adjuvante aromatherapeutische Anwendungen bewährt. Ebenso sind solche Maßnahmen sinnvoll zur Reduzierung der Ansteckungsgefahr und Stärkung des Immunsystems. Auch Heuschnupfenbeschwerden lassen sich auf diese Weise lindern.



**Hinweis:** Angaben zur Dosierung, Indikation, Anwendungshäufigkeit und -dauer bei den nachfolgenden Rezepturen stammen stets aus der angegebenen Originalquelle und/oder wurden von den Autorinnen ergänzt, wo dies sinnvoll erschien. Diese Angaben können Therapeut:innen als Orientierungshilfe dienen. Im Rahmen der Therapiefreiheit für Ärztinnen, Ärzte und Heilpraktiker:innen sowie der gebotenen Sorgfaltspflicht liegt es jedoch im Ermessen der behandelnden Personen, die Anwendung an die Bedürfnisse ihrer Patient:innen anzupassen. Dies gilt auch für Rezepturen ohne Angaben zur Anwendung.

## Rhinitis, Sinusitis

### 1.1 Nasenpflegeöl (modifiziert nach [10])

| Bezeichnung                                                | gtt. | mg   | ml    |
|------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| Benzoe Siam ( <i>Styrax tonkinensis</i> )                  | 1    | 21,0 | 0,021 |
| Myrte Ct. Myrtenylacetat ( <i>Myrtus communis</i> )        | 1    | 25,0 | 0,028 |
| Thymian Ct. Linalool ( <i>Thymus vulgaris</i> )            | 2    | 45,8 | 0,051 |
| Sanddornfruchtfleischöl ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )    | 1    | –    | –     |
| Süßes Mandelöl ( <i>Prunus dulcis</i> var. <i>dulcis</i> ) |      |      | ad 5  |

**Indikation:** gereizte Nasenschleimhaut bei Schnupfen, präventiv gegen Erkältung

**Anwendung:** Am Naseneingang vorsichtig mit einem Watteträger aufbringen.

### 1.2 Nasenöl bei Schnupfen (Hillert)

| Bezeichnung                                | gtt. | mg | ml    |
|--------------------------------------------|------|----|-------|
| Cajeput ( <i>Melaleuca cajuputi</i> )      | 2    | 50 | 0,054 |
| Niaouli ( <i>Melaleuca quinquenervia</i> ) | 2    | 50 | 0,054 |
| Sesamöl ( <i>Sesamum indicum</i> )         |      |    | ad 10 |

**Indikation:** Erkältungsschnupfen, adjuvant bei Sinusitis

**Anwendung:** Mehrmals täglich vorsichtig mit einem Watteträger im unteren Naseneingang aufbringen.