



## Besser zur Ruhe kommen und entspannter aufwachen mit ätherischen Ölen

von **Lena Schröder**

Immer mehr Menschen kommen nachts nicht zur Ruhe: Schon rund die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher leidet nach eigenen Angaben unter Ein- und Durchschlafproblemen<sup>1</sup>. Neben einem gut gelüfteten, dunklen Schlafzimmer und festen Bettzeiten helfen regelmäßige Rituale mit ätherischen Ölen, entspannt ein- und durchzuschlafen.

Bewährt haben sich unter anderem die nachweislich ausgleichenden ätherischen Öle von Lavendel, Melisse und Neroli.

Wie wichtig unser Schlaf ist, wird noch immer häufig unterschätzt. Dabei dient er nicht nur der physischen Regeneration, sondern ist auch wichtig, um Körper, Geist und Seele nach einem anstrengenden Tag wieder in Einklang zu bringen.

Rituale mit ätherischen Ölen können hier sanft unterstützen. Viele Studien bestätigen das. So ließ sich die Schlafqualität von Probanden – Pflegekräften im Schichtdienst – durch das tiefe Einatmen von Lavendelöl, Kamille römisch und Bitterorange schon nach drei Tagen signifikant verbessern<sup>2</sup>. Als eines der wichtigsten Schlafförderer hat es mittlerweile das ätherische Öl der Zirbelkiefer zu einiger Bekanntheit gebracht. Wie Untersuchungen zeigten, kann der Duft des ätherischen Öls dem Herzen jede Nacht rund 3.500 Schläge „ersparen“. Dadurch wird die Nachtruhe tiefer und der Körper erholt sich schneller.<sup>3</sup>

### Duftende ätherische Öle „trainieren“ den Körper auf Entspannung

„Wichtig ist, das Aromapflege-Ritual zu einem festen Bestandteil des abendlichen Entspannungsprogramms zu machen“, sagt Aromapflege-Expertin Lena Schröder von PRIMAVERA. Denn wie die aktuelle Studienlage zeigt, kann sich der Mensch mithilfe von Düften selbst konditionieren. Wird ein bestimmtes



Öl also beispielsweise stets vor dem Einschlafen eingesetzt, ist der Körper nach einer gewissen Zeit entsprechend „trainiert“ und kommt schneller zur Ruhe.

Die Raumbeduftung mit naturreinen ätherischen Ölen über einen Vernebler, eine Duftlampe oder einen Duftstein sollte dabei unbedingt VOR dem Schlafengehen durchgeführt und dann abgeschaltet werden. So entsteht ein Wohlfühlklima, das das Ein- und Durchschlafen unterstützt. Wichtig ist nach Erfahrung der PRIMAVERA-Expertin außerdem, dass der jeweils eingesetzte Duft als angenehm empfunden wird und positive Assoziationen weckt. „Nachdem die Bandbreite entspannender ätherischer Öle groß ist, sollte jeder beherzt der eigenen Nase nachgehen“, rät Schröder.



### Die wichtigsten duftenden Öle für einen erholsamen Schlaf

Für ihre ausgleichende Wirkung sind unter anderem die ätherischen Öle von Melisse, Narde, Neroli, Muskatellersalbei, Ho-Blätter, Basilikum und Bergamotte bekannt. Aber auch niedrig dosierte Mandarine rot sowie Orange, Vanille, Tonka, Benzoe Siam, Basilikum und Zirbelkiefer sind zur Entspannung geeignet.

Eine herausragende Bedeutung kommt allerdings dem Lavendel zu. Das Öl des Lippenblütlers schätzen die Menschen schon seit Jahrtausenden wegen seiner ganzheitlich

entspannenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele, vor allem zur Unterstützung bei stressbedingten Schlafproblemen. Neben Vanille und Neroli ist Lavendel in Bio-Qualität daher auch wichtigster Bestandteil der beliebten Schlafwohl-Serie des Aromatherapie-Pioniers PRIMAVERA. Zu den gebrauchsfertigen Kompositionen zählen ein Kissenspray, eine Duftmischung zur Raumbeduftung, ein Schlafwohl Roll-On sowie ein Balsam für Kurzmassagen vor dem Schlafengehen.

Rezept Duftmischung „Tiefschlaf“:

- 3 Tropfen Neroli 10%
- 2 Tropfen Lavendel fein
- 1 Tropfen Zeder

Zunächst das Schlafzimmer gut lüften. Danach die Duftlampe mit der Mischung befüllen und die Beduftung starten. Vor dem Schlafen unbedingt ausmachen.



Rezept „Gedankenstopp“:

- 10 ml Basisöl, z.B. Mandelöl
- 4 Tropfen Lavendel fein bio
- 1 Tropfen Zeder bio
- 1 Tropfen Neroli 10%

Die Ölmischung auf die Handinnenflächen geben und daran schnuppern oder Fußsohlen und Solarplexus sanft damit einreiben.

### Lena Schröder

Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei [PRIMAVERA](https://www.primaveralife.com).  
[aromaberatung@primaveralife.com](mailto:aromaberatung@primaveralife.com)

Lena Schröder ist studierte Gesundheitsökonomin, hat während ihres Studiums mehrere Praktika im Pflegebereich absolviert und ist selbst begeisterte Anwenderin im privaten Bereich. Ihr Interesse wurde früh geweckt, da sich ihre Mutter als Krankenschwester schon mit der erstaunlichen Wirkkraft dieser Pflanzenschätze befasste.



<sup>1</sup><https://www.derstandard.at/story/2000076215275/studie-nur-die-haelfte-der-oesterreicher-schlaeft-gut>

<sup>2</sup>Kim W, Hur MH. *Inhalation Effects of Aroma Essential Oil on Quality of Sleep for Shift Nurses after Night Work.* J Korean Acad Nurs. 2016 Dec;46(6):769-779]

3

[https://www.joanneum.at/health/publikationen/detail?tx\\_sitpublications\\_publication%5Baction%5D=show&tx\\_sitpublications\\_publication%5Bpublication%5D=1133&cHash=531a69e3916c2773f3823ef4d1a094eb](https://www.joanneum.at/health/publikationen/detail?tx_sitpublications_publication%5Baction%5D=show&tx_sitpublications_publication%5Bpublication%5D=1133&cHash=531a69e3916c2773f3823ef4d1a094eb)

