

Ätherische Öle gegen Depressionen

Ätherische Öle können bei sehr vielen Beschwerden eingesetzt werden. Sie lindern Stress und Nervosität, bessern Schlafstörungen und Schwangerschaftsbeschwerden und finden Anwendung bei Rücken- und Nackenschmerzen. Ja, sie können gar Kindern mit ADHS helfen. Zahlreiche Studien zeigen inzwischen, dass ätherische Öle auch die Therapie von Depressionen ganz massgeblich und auf natürliche Weise unterstützen können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 14. October 2019

Stand: 14. October 2019

Ätherische Öle bei Depressionen

Natürlich werden ätherische Öle allein keine Depression kurieren. Sie stellen also keine Alternative zu einer Psychotherapie und einem umfassenden ganzheitlichen Konzept dar, können aber ganz hervorragend in dieses integriert werden und seine Wirkung verstärken. Denn manche ätherischen Öle können gewisse psychische und auch körperliche Symptome lindern, die häufig mit Depressionen einhergehen. So können ätherische Öle beispielsweise Schlafstörungen mindern, die Stimmung heben und insgesamt die Lebensqualität des Menschen verbessern.

Ätherische Öle können aber auch ganz konkret Angstgefühle reduzieren, die ebenfalls häufig bei depressiven Zuständen auftreten können. Kein Wunder nutzen etwa 43 Prozent aller Personen mit Angstzuständen und Stresssymptomen irgendeine Form der alternativen Therapie, um ihr Befinden zu bessern.

Ätherische Öle in der Aromatherapie

Ätherische Öle sind Bestandteile von Pflanzen. Sie werden aus Rinden, Blüten, Blättern, Stängeln, Wurzeln oder sonstigen Pflanzenteilen meist mit Hilfe von Destillation (Wasserdampf) extrahiert. In manchen Fällen kann man die ätherischen Öle auch über Kaltpressung gewinnen.

In der Aromatherapie werden ätherische Öle nun entweder inhaliert oder in die Haut massiert. Da man ätherische Öle bei der Anwendung auf der Haut nie pur aufträgt - andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen - werden die Öle mit einem sog. Basisöl vermischt. Das kann beispielsweise ein Kokosöl sein, ein Mandelöl, ein Avocadoöl oder auch ein hochwertiges Olivenöl. Wer Allergien hat, sollte das ausgewählte ätherische Öl erst sehr vorsichtig austesten.

Ätherische Öle - Der Wirkmechanismus bei Depressionen

Die Wirkstoffe der ätherischen Öle werden nun über die Haut aufgenommen und gelangen in die Blutbahn oder aber sie stimulieren über die Nase bestimmte Gehirnbereiche, weil sie aufgrund ihrer ständigen Gegenwart auf der Haut auch ständig eingeatmet werden.

Wenn spezialisierte Nervenzellen im oberen Teil der Nase einen Duft wahrnehmen, senden sie einen Impuls zum sog. Riechkolben (Bulbus olfactorius) im Gehirn. Der Riechkolben wiederum sendet die entsprechenden Informationen über den jeweiligen Duft zu einem weiteren Bereich im Gehirn, dem limbischen System. Dieses Gehirnnareal ist Experte für Emotionen. Hier werden Endorphine ausgeschüttet, die körpereigenen Opioide, also jene Stoffe, die bei uns - je nach Dosis - für Freude, Begeisterung, Wohlgefühl und Ekstase sorgen.

Das limbische System ist daher DER Ansprechpartner, wenn es um die Stimmungslage, aber auch um Erinnerungen geht.

Warum ätherische Öle bei jedem Menschen anders wirken können

Sicher kennen Sie das: Sie nehmen einen Duft wahr und plötzlich geht es Ihnen gut - oder nicht so gut - abhängig davon, mit welchen Erinnerungen Sie den Duft verbinden. Vielleicht ist es ein Blütenduft, der Sie an den Garten Ihrer Grosseltern erinnert, wo Sie stets herrliche Stunden verbracht haben. Dieser Duft versetzt Sie in ein entspanntes Wohlgefühl.

Oder es ist der Duft des Aftershaves eines Kollegen, der einen Heidenspass daran hat, sich stets kleine Intrigen auszudenken. Dieser Duft versetzt Sie in Alarmbereitschaft und bessert sicher nicht Ihre Stimmungslage. Trägt ein anderer Mensch dasselbe Aftershave, werden Sie ihn erst einmal nicht so sympathisch finden, auch dann nicht, wenn Sie ihn noch gar nicht kennen.

Menschen sind gar so duftsensibel, dass jeder Mensch Millionen verschiedene Aromen erkennen und mit der jeweiligen Information abspeichern kann.

Ätherische Öle können dementsprechend nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Art und Weise wirken. Denn jeder Mensch verfügt über andere Erinnerungen in Bezug auf Düfte und natürlich auch über ganz andere abgespeicherte Düfte. So kann es immer wieder Düfte geben, die Sie noch gar nicht kennen und daher auch nicht mit Erinnerungen in Verbindung bringen – weder mit guten noch mit schlechten.

Ätherische Öle, die bei Depressionen helfen können

Bei Depressionen nun können einerseits jene Düfte helfen, die Sie an schöne Erlebnisse und liebe Menschen erinnern, andererseits helfen Düfte, die beim jeweiligen Menschen noch nicht abgespeichert wurden, sich aber in Studien als antidepressiv, schlaffördernd, angstlösend und stimmungsaufhellend erwiesen haben.

Selbstverständlich verwenden Sie von den nachfolgend vorgestellten ätherischen Öle nur jene, die Sie persönlich mögen und als angenehm empfinden. Denn wer z. B. als Kind bei Krankheit immer Kamillentee trinken musste, wird beim Duft der Kamille möglicherweise nicht gerade in beste Laune versetzt werden.

Basilikum hingegen verströmt einen Duft, der die meisten Menschen an Sommer, Sonne, Urlaub und leckere Speisen erinnert und daher häufig äusserst gute Stimmung verbreiten kann.

Ätherische Öle bei Depressionen – Die Liste

Zu jedem einzelnen ätherischen Öl bzw. zu den jeweiligen Ätherisch-Öl-Mischungen liegen wissenschaftliche Belege vor, die auf eine antidepressive Wirkung hinweisen.

- Bergamotte kann Angst und Stress reduzieren.
- Bergamotte, Lavendel und Weihrauch zeigten sich als schmerzlindernd und auch als antidepressiv bei Menschen mit Krebs im Endstadium. Die drei Öle wurden im Verhältnis 1 : 1 : 1 in ein Mandelöl (50 ml) mit einer 1,5%igen Konzentration gemischt. Das Öl wurde den Patienten sieben Tage lang jeden Tag für 5 Minuten lang in die Hände massiert.
- Lavandin reduzierte in einer Studie an 150 Patienten in der Testgruppe eindeutig die Angst vor einer bevorstehenden Operation. Die Kontrollgruppe, die nur ein Jojobaöl erhalten hatte, blieb weiter ängstlich. Die Studie erschien im Jahr 2009 im *Journal of Perianesthesia Nursing*.
- Lavendel kann Angstzustände bei Personen mit Zahnarztangst lindern - so eine Studie mit 340 Patienten aus dem Jahr 2010 - und Stress- und Angstsymptome bei Studenten mindern (*Holistic Nursing Practice*, 2009)
- Lavendel, Weihrauch und Rose lösen bei werdenden Müttern Ängste während und vor der Geburt - so eine Studie, die schon im Jahr 2004 im *Journal of the Medical Association of Thailand* veröffentlicht wurde.
- Rose hilft auch als Einzelöl bei Angstzuständen, Depressionen und Stress.
- Lavendel, römische Kamille und Neroli (im Mischungsverhältnis 6 : 2 : 0,5) minderten in einer Studie im Jahr 2013 die Angst von Patienten vor einer sog. perkutanen Koronarintervention. Dabei handelt es sich um eine Technik zur Erweiterung eines verengten oder verschlossenen Herzkranzgefäßes ohne offene Operation. Man führt stattdessen über die Leisten- oder Unterarmarterie einen Katheter ein, der dann zum Herzen geführt wird und dort die Verengung erweitert. Die Patienten atmeten mit jeweils 10 tiefen Atemzügen vor und nach dem Eingriff die ätherische Ölmischung von einem Duftstein ein. Im Vergleich zur Kontrollgruppe hatte die Ätherische-Öl-Gruppe weniger Angst und konnte nach dem Eingriff viel besser schlafen.
- Lavendel fördert einen guten Schlaf und ist daher bei Schlafstörungen ein guter Duft.
- Rosmarin besitzt ebenfalls antidepressive Wirkung.
- Orange reduziert Ängste und beugt diesen vor - wie eine Studie im Jahr 2012 zeigte. Veröffentlicht wurde die Untersuchung im *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Die Teilnehmer hatten dank des ätherischen Orangenöls (Inhalieren des Duftes von 2,5 Tropfen) deutlich weniger Ängste als die Kontrollgruppen, die entweder den Duft von Teebaumöl oder von Wasser einatmeten, wobei letzteres natürlich keinen Duft verströmt.
- Wilder Ingwer verhindert depressive Verhaltensmuster.
- Ylang Ylang kann den gestressten Herzschlag verlangsamen, Blutdruck senken und den Atem beruhigen.

Andere ätherische Öle, zu denen noch nicht ausreichend überzeugende Studien und Belege vorliegen, sind die folgenden:

- Basilikum reduziert Stress, Ängste und Depressionen.
- Kamille beruhigt Emotionen und nervöse Anspannung.
- Muskatellersalbei löst Ängste, mindert Stress, beruhigt bei Panikattacken und wirkt antidepressiv.
- Geranie löst ebenfalls Ängste, lindert Stress und bessert stressbedingte Erschöpfung.
- Grapefruit hat beruhigende Wirkung - sowohl bei Ängsten als auch in Stresssituationen.

Ätherische Öle und die wissenschaftlichen Belege

Es ist nicht einfach, die Wirkung von ätherischen Ölen objektiv und wissenschaftlich am Menschen zu belegen. Denn die Teilnehmer werden automatisch am Duft bemerken, ob sie zur Verumgruppe gehört (Prüfgruppe, die das tatsächliche ätherische Öl erhält) oder zur Kontrollgruppe (die nur ein Placebo erhält). Eine Verblindung ist hier daher nur schwer durchführbar und es wird noch viel Zeit vergehen, bis Therapeuten und Ärzte eine Aromatherapie als Mittel der ersten Wahl bei Depressionen verordnen können.

Begleitend jedoch kann eine Aromatherapie ganz hervorragend schon jetzt eingesetzt werden, vor allem dann, wenn der Betroffene sich ganz gezielt jene ätherischen Öle aussucht, die er als sehr angenehm wahrnimmt. Dann kann die Aromatherapie bei Depressionen die herkömmlichen Therapien unterstützen und den Erfolg des Gesamttherapiekonzeptes verstärken.

Mögliche Nebenwirkungen von ätherischen Ölen bei Depressionen

Wie jedes Mittel, so können natürlich auch ätherische Öle zu hoch dosiert oder falsch angewandt werden - und dann auch Nebenwirkungen haben, wie z. B. die oben genannten Hautirritationen.

Kleinkinder, schwangere Frauen oder stillende Frauen sollten mit Aromatherapien vorsichtig sein und diese ausschliesslich mit dem jeweiligen Arzt besprechen.

Weitere therapeutische Wirkungen von ätherischen Ölen finden Sie hier:

- Ätherische Öle- Die Wirkung
- Ätherische Öle bei ADHS
- Ätherische Öle zur Prävention von Lungenkrankheiten
- Fünf ätherische Öle gegen chronische Entzündungen
- Hautpflege mit ätherischen Ölen
- Fruchtbarkeit mit ätherischen Ölen steigern

Eine weitere ganzheitliche Massnahme bei Depressionen haben wir hier für Sie zusammengestellt:

- Wie Sie Ihren Serotoninspiegel natürlich erhöhen

Quellen

- Nichols, Hannah, Can Essential Oils Treat Depression?, *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 28. Januar 2017, (Können ätherische Öle Depressionen behandeln?)
- Aromatherapy and essential oils (PDQ), PDQ Integrative, Alternative, and Complementary Therapies Editorial Board, 21. April 2016, (Aromatherapie und ätherische Öle (PDQ))
- Braden R. et al, The use of the essential oil lavender to reduce preoperative anxiety in surgical patients, *Journal of Perianesthesia Nursing*, 2009 Dec;24(6):348-55, (Der Gebrauch des ätherischen Öls Lavandin zur Reduzierung prä-operativer Ängste bei Chirurgiepatienten)
- Bushdid C et al, Humans can discriminate more than 1 trillion olfactory stimuli, *Science*, 21 Mrz 2014, (Menschen können mehr als eine Billion olfaktorische Stimuli unterscheiden)
- Chang SY, Effects of aroma hand massage on pain, state anxiety and depression in hospice patients with terminal cancer, *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 2008 Aug;38(4):493-502, (Wirkung der Aroma-Handmassage auf Schmerz, Angstzustände und Depression bei Hospizpatienten mit Krebs im Endstadium)
- Cho MY et al, Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units., *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013; 2013: 381381, (Wirkung der Aromatherapie auf Angst, Vitalzeichen und Schlafqualität bei Patienten, die eine perkutane Koronarintervention bekamen und auf Intensivstationen lagen)
- De Sousa DP et al, A systematic review of the anxiolytic-like effects of essential oils in animal models, *Molecules*, 2015, 20(10), 18620-18660, (Ein systematischer Review über die anxiolytisch-ähnlichen Wirkungen von ätherischen Ölen bei Tiermodellen)
- Depression: Definition, National Institute of Mental Health, Oktober 2016, (Depression: Definition)
- Exploring aromatherapy: Safety information, National Association for Holistic Aromatherapy, (Aromatherapie entdecken: Sicherheitsinformation)
- Exploring aromatherapy: What are essential oils?, National Association for Holistic Aromatherapy, (Aromatherapie entdecken: Was sind ätherische Öle?)
- Goes TC et al, Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2012 Aug;18(8):798-804, (Wirkung von Sssorangen-Aroma auf experimentielle Angst bei Menschen),
- Gottfried JA, Remembrance of odors past: Human olfactory cortex in cross-modal recognition memory, *Neuron*, 2004 May 27;42(4):687-95, (Erinnerung an vergangene Gerüche: Humaner olfaktorischer Kortex im kreuzmodalen Erinnerungsgedächtnis)
- Habanananda, T, Non-pharmacological pain relief in labour, *Journal of the Medical Association of Thailand*, 2004 Oct;87 Suppl 3:S194-202, (Nichtpharmakologische Schmerzstillter bei der Niederkunft)
- Herman A et al, Essential oils and their constituents as skin penetration enhancer for transdermal drug delivery: a review, *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 2015 Apr;67(4):473-85, (Ätherische Öle und deren Bestandteile als Hautpenetrationsverstärker zur transdermalen Medikamentengabe: Ein Überblick)

- Kritsidima M et al, The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: A cluster randomised-controlled trial, *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 2010 Feb;38(1):83-7, (Die Wirkung von Lavendelduft auf Angstlevel von Zahnarztpatienten: Eine cluster randomisierte-kontrollierte Studie)
- Lee IS et al, Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students, *Taehan Kanho Hakhoe*, 2006 Feb;36(1):136-43 Chi, (Wirkung von Lavendel-Aromatherapie auf Schlaflosigkeit und Depression bei Studentinnen einer Hochschule für Frauen)
 - Lee MS et al, Aromatherapy for health care: an overview of systematic reviews, *Maturitas*, 2012 Mar;71(3):257-60, (Aromatherapie im Gesundheitswesen: eine Übersicht von systematischen Reviews)
 - Lillehei AS, Well-being and self-assessment of change: Secondary analysis of an RCT that demonstrated benefit of inhaled lavender and sleep hygiene in college students with sleep problems, *Explore*, November-Dezember 2016, (Wohlbefinden und Selbsteinschätzung der Veränderung: Sekundäre Analyse eines RCT über den Nutzen von inhaliertem Lavendel und Schlafhygiene bei Studenten mit Schlafproblemen)
 - Miranda MI, Taste and odor recognition memory: the emotional flavor of life, *Reviews in the Neurosciences*, 2012;23(5-6):481-99, (Geschmacks- und Geruchswiedererkennungsgedächtnis: Der emotionale Geschmack des Lebens)
 - Park MK et al, The effect of aroma inhalation method on stress responses of nursing students, *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 2004 Apr;34(2):344-51, (Die Wirkung der Aromainhalationsmethode bei Stressantworten von Krankenpflegeschülern)
 - Psychology and smell, Fifth Sense, (Psychologie und Geruch)
 - Seo JY, The effects of aromatherapy on stress and stress responses in adolescents, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 2009 Jun;39(3):357-65, (Die Wirkung von Aromatherapie auf Stress und Stressreaktionen bei Heranwachsenden)
 - Hwang JH, The effects of the inhalation method using essential oils on blood pressure and stress responses of clients with essential hypertension, *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 2006 Dec;36(7):1123-34, (Die Wirkung der Inhalationsmethode von ätherischen Ölen auf Blutdruck und Stressreaktionen bei Patienten mit essenzieller arterieller Hypertonie)
 - Shiina Y et al., Relaxation effects of lavender aromatherapy improve coronary flow velocity reserve in healthy men evaluated by transthoracic Doppler echocardiography, *International Journal of Cardiology*, 2008 Sep 26;129(2):193-7, (Entspannende Wirkung von Lavendel-Aromatherapie zur Verbesserung der koronaren Flussreserve bei gesunden Männern, bewertet durch Doppler-Echokardiographie)
 - Saylorwan W et al., The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity, *Journal of the Medical Association of Thailand*, 2012 Apr;95(4):598-606, (Wirkung von Lavendelinhalation auf emotionale Zustände, vegetatives Nervensystem und Hirnaktivität)
 - Kim S et al., The effect of lavender oil on stress, bispectral index values, and needle insertion pain in volunteers, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2011 Sep;17(9):823-6, (Die Wirkung von Lavendel auf Stress, Werte des bispektralen Index und Schmerzempfinden durch Nadelstiche bei Freiwilligen)

McCaffrey R et al., The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students, *Holistic Nursing Practice*, 2009, 23(2):88-93, (Die Wirkung ätherischer Öle aus Lavendel und Rosmarin auf Prüfungsangst bei Krankenpflegeschülern)

- Igarashi T, Physical and psychologic effects of aromatherapy inhalation on pregnant women: a randomized controlled trial, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2013 Oct;19(10):805-10, (Physische und psychologische Effekte der Aromatherapie-Inhalation auf schwangere Frauen: eine randomisierte kontrollierte Studie)
- Sayorwan W et al., Effects of inhaled rosemary oil on subjective feelings and activities of the nervous system, *Scientia Pharmaceutica*, 2013, 81(2):531-542, (Wirkung inhalierten Rosmarinöls auf subjektive Gefühle und Aktivitäten des Nervensystems)
- Chang KM et al., Aromatherapy benefits autonomic nervous system regulation for elementary school faculty in taiwan, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2011, 2011:946537, (Aromatherapie begünstigt Regulierung des vegetativen Nervensystems bei Grundschulern in Taiwan)
- Chien LW et al., The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine - eCAM*, 2012;2012:740813, (Die Wirkung von Lavendel-Aromatherapie auf das vegetative Nervensystem bei Frauen mittleren Alters mit Schlaflosigkeit)
- Moeini M et al., Effect of aromatherapy on the quality of sleep in ischemic heart disease patients hospitalized in intensive care units of heart hospitals of the Isfahan University of Medical Sciences, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2010, 15(4):234-239, (Wirkung von Aromatherapie auf die Qualität des Schlafs ischämischer Herzpatienten in Intensivstationen der Herzklinik der Medizinischen Universität in Isfahan)
- Lewith GT et al., A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula angustifolia* as a treatment for mild insomnia, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2005, 11(4):631-637, (Eine randomisierte Pilot-Blindstudie zur Beurteilung des Aromas von *Lavandula angustifolia* als Behandlung für leichte Schlaflosigkeit)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/depressionen-aetherische-oele.html>