

## Workshop Aromatherapie zum 58. Heilpraktiker-Kongress in Baden-Baden am 11. Und 12. April 2026

### Naturheilkunde 360\*

#### Roll on „Herzenssache“ – Aromatherapie to go für Ihre Patienten

Unser Herz ist nicht nur ein Muskel im Zentrum unseres Körpers, es ist auch ein enger Partner unserer emotionalen Stabilität. Mit kleinen Übungen und der Kraft der Aromatherapie können wir die Herzgesundheit unserer Patientinnen und Patienten sowohl organisch als auch mental positiv unterstützen.

#### Hand aufs Herz

Es rast, es bricht, rutscht in die Hose, es fallen Steine von ihm oder es tanzt, es singt, es lacht und hüpfte vor Freude

#### Der Taktgeber unseres Lebens hat einiges zu bieten

Unser Herz in Zahlen:

##### Leistungsträger

Das Herz schlägt etwa 60- bis 80-mal pro Minute, mehr als 100.000-mal am Tag und 42 Millionen Mal im Jahr.

##### Leichtgewicht

Ein durchschnittliches Herz hat etwa die Größe einer Faust und wiegt rund 300 Gramm. Das ist so viel, wie eine Mango im Supermarkt.

##### Transportmeister

5 – 6 Liter pumpt das Herz in einer Minute, in 24 Stunden pumpt es ca. 7.000 Liter Blut durch den Körper. Das entspricht einem gut halbvollen Standard-Heizöltankwagen (18-Tonner: 13.000 l), ungefähr 200 Mio. Liter Blut im Laufe eines 80-jährigen Lebens.

Arterien und Venen bilden ein verzweigtes Netz von etwa 100.000 Kilometern Länge, das nur mit gesunden Gefäßwänden optimal funktioniert.

#### Frauenherzen sind anders

Frauenherzen sind kleiner, schlagen aber schneller,  
um die gleiche Leistung zu erbringen

Herzerkrankungen treten später, aber häufig heftiger auf.  
Symptome sind nicht unbedingt klassisch

Herz- Kreislauferkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen

Über 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt

Zu den häufigsten Herzerkrankungen gehören koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Herzklappenerkrankungen, Herzmuskelentzündung

## Risikofaktoren Herzensbrecher

Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel, Fehlernährung, metabolisches Syndrom (Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen), Lärm, Stress, Kummer und Sorgen

### Eine Herz und eine Seele

Wie Wissenschaftler der "University of California", "Davis" und der "University of Arizona" in einer Studie feststellten, synchronisieren sich Herzschlag und Atmung bei Paaren, die sich gemeinsam in einem ruhigen Raum befinden.  
Die Herzen der Liebenden schlagen füreinander.

Unser emotionales Herzgehirn hat großen Einfluss auf unsere Herzgesundheit

## Auswirkungen von Stress

Das Notfallsystem wird vom limbischen System gesteuert. Täglicher Leistungsdruck, auch unerschwellige Reizüberflutung, und psychosozialer Stress wirken sich negativ auf unsere Herzgesundheit aus.

## Depressionen schwächen das Herz zusätzlich

Während einer Depression ist der Spiegel des Stresshormons Cortisol oft erhöht, was eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks bewirkt.

Zudem neigen manche psychisch belastete Menschen dazu, sich zurückzuziehen, sich zu wenig zu bewegen, sich ungesund zu ernähren und/oder wichtige medizinische Vorsorge- oder Therapieempfehlungen zu vernachlässigen

Fassen wir uns ein Herz und stärken die Herzgesundheit



## Aromatherapie

Ätherische Öle sind duftende Vielstoffgemische, die aus verschiedensten Pflanzen gewonnen werden. Sie können über die Nase (Geruchssinn und Atemwege), über die Haut und Schleimhäute sowie über die Organe auf den menschlichen Organismus wirken.

### Eigenschaften ätherischer Öle

Ätherische Öle besitzen Eigenschaften, die die Psyche auf vielfältige Weise unterstützen können: sie können entspannend und beruhigend wirken, können Gelassenheit fördern, zur eigenen Mitte führen, Lebensfreude, Mut und Fröhlichkeit stärken sowie Ängste, Stress und Anspannungen mildern. Andere Düfte können anregen, die Konzentration fördern, für Klarheit und Durchhaltevermögen sorgen oder Kreativität und Inspiration beflügeln.

Auch für Körper und Haut bringen ätherische Öle eine Fülle an Eigenschaften mit: Sie können pflegen, regenerieren, anregen, erfrischen, wärmen, entspannen, reinigen, klären, beleben, stärken, schützen und harmonisieren.

Viele ätherische Öle sind zudem für ihre entzündungshemmenden, durchblutungsfördernden, hormonmodulierenden oder schmerzlindernden Eigenschaften bekannt.

In der Raumluft und auf Oberflächen zeigen ätherische Öle ebenfalls besondere Eigenschaften: Sie können reinigen, klären und die Keimbelastung reduzieren.

(Fortbildungen zu Aromatherapie: Fachseminare oder Arbeitskreis Aromatherapie des FDH)

## Entspannung zur Herzstärkung

Ätherische Öle wie Bergamotte, Lavendel, Rose oder Orange unterstützen viele Entspannungsübungen olfaktorisch und physiologisch

in der Duftlampe, im Diffuser, in Riechstiften, mittels Massage, Einreibung, Auflagen, Bäder, Waschungen oder mit Hilfe eines Roll-on's



Naturreine, ätherische Blütenöle mit Herznoten können die Selbstfürsorge unterstützen, indem sie für inneres Gleichgewicht sorgen.

„Herznoten sind emotional wirksame Düfte, die direkt ans Herz gehen, dass blockierte Gefühle zugelassen werden können.“

Die bekanntesten Herznoten sind Blütendüfte wie Rose, Jasmin, Ylang Ylang, Rosengeranie, Lavendel und Melisse. Sie können trösten, erfreuen, begeistern, beruhigen und harmonisieren.

Anusati Thumm, Primavera Life

### Herrliche Herzensdüfte



*Rose, Rosa damascena*

Die Königin der Blumen wartet gleich mit teilweise über 400 Inhaltsstoffen auf. Ca. 30 frisch erblühte Rosen liefern 1 Tropfen der wertvollen Essenz. Es ist überaus verträglich und vielfältig einsetzbar. Zahlreiche Studien belegen die hervorragende entspannende und beruhigende Wirkung

*Tonka, Dipteryx odorata*

Die Samen sehen wie schwarze Bohnen aus und das ätherische Öl entfaltet ein warmes, weiches Aroma, das nach Karamell und Waldmeister duftet. Trotz dem enthaltenen Cumarin ist es sehr gut verträglich und wirkt ausgezeichnet sowohl bei physischen wie auch bei psychischen Schmerzen.

*Orange, Citrus sinensis*

Einer der beliebtesten Düfte schlechthin, auch hier existieren zahlreiche Studien, die vor allem die angstlösende und stimmungsaufhellende Wirkung belegen. Trotz dem Anteil an Furocumarinen sind bei einem ätherischen Öl von guter Qualität und der fachgerechten Anwendung kaum Nebenwirkungen zu erwarten.

*Rosengeranie, Pelargonie graveolens*

Mit seinem rosenähnlichen Aroma ist dieses bestens verträgliche ätherische Öl mit seiner ausgleichenden Wirkung eine preisgünstige Alternative zum teuren Rosenöl. Aber das alleine würde diesem wunderbaren ätherischen Öl nicht gerecht werden. Seine ausgleichenden und hormonmodulierende Inhaltsstoffe wirken bei Ängsten, Erschöpfung und Krämpfen.

*Copaiba, Copaifera officinalis*

Für das ätherische Öle wird das Harz bzw. der Balsam des Holzes verwendet und wasserdampfdestilliert. Seit Jahrhunderten nutzen indigene Völker des Amazonas dieses äth. Öl mit der warmen, weichen Duftnote für medizinische Zwecke. Es galt als „Gold des Amazonas“, dass sowohl körperliche Heilung als auch spirituellen Schutz bietet.

## Gutes für ein starkes Herz

### AMAZING GRACE

Amazing grace, how sweet the sound  
That saved a wretch like me  
I once was lost, but now I'm found  
Was blind but now I see

Through many dangers, toils and snares  
We have already come  
Was grace hath brought us safe thus far  
And grace will lead us home



## Vagusnerv aktivieren – kurz & knapp

Unser Körper hat ein eingebautes Entspannungssystem – den Vagusnerv. Doch im hektischen Alltag gerät er oft aus dem Gleichgewicht. Mit einfachen, regelmäßigen Übungen wie bewusster Atmung, Summen, Kältereizen und Bewegung können Sie ihn aktivieren und so für mehr innere Ruhe und Gesundheit sorgen.

### Summen, Singen und Gurgeln

Klingt ungewöhnlich, ist aber wirksam: Durch Summen oder leises Singen entstehen Vibrationen im Hals- und Rachenraum, wo Äste des Vagusnervs verlaufen. Diese Vibrationen können ihn anregen.

Einfach mal 1–2 Minuten täglich leise summen (z. B. beim Ausatmen) oder nach dem Zähneputzen 30 Sekunden mit Wasser gurgeln.

## Atemübung

### 4-7-8 Atemübung

Diese Übung kann helfen, die Atmung tiefer und langsamer werden zu lassen. Das wirkt sich beruhigend auf Körper und Geist aus und hilft deshalb auch besonders gut in Stresssituationen und bei innerer Unruhe.

Aufrecht hinstellen und ein paar Mal ganz normal ein- und ausatmen, um zur Ruhe zu kommen.

Dann beginnt die eigentliche Übung:

- durch die Nase einatmen und in Gedanken bis 4 zählen. Dabei idealerweise in den Bauch atmen – am besten so, dass sich der Bauch hebt (und nicht die Brust oder die Schultern).
- jetzt die Luft in den Lungen halten und innerlich bis 7 zählen.
- Schließlich durch den Mund langsam wieder ausatmen. Das sollte so langsam sein, dass man in Gedanken bis 8 zählen kannst.

## Qi Gong und Tai Chi

Die gesundheitlichen Vorteile von traditionellen chinesischen Meditations- und Bewegungstherapien wie Tai Chi und Qigong konnten bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen werden.

*Die Übungen eignen sich insbesondere zur Erhaltung der Herzgesundheit.*

Traditionelle chinesische Bewegungstherapien, unter denen Tai Chi und Qigong die bekanntesten darstellen, zeichnen sich durch eine Kombination aus Haltungs- und Atemübungen sowie meditativen Elementen aus.

Sie können nicht nur körperliche Beschwerden lindern – regelmäßig ausgeübt können sie sich auch positiv auf das geistige Wohlbefinden auswirken.



Auraspray Herzensonne  
75ml Orangenblüten-Hydrolat  
pur oder mit  
3 Tr. Rose 10%  
2 Tr. Copaiba dest.  
4 Tr. Bergamotte  
mit 10ml 96% Alkohol  
gemischt

### Qigong Übung

#### Qi Regulieren

Fingerspitzen vor dem Unterbauch gegeneinander legen, Handflächen zeigen nach oben, mit dem Einatmen die Hände vor dem Körper nach oben bis zur Schulterhöhe führen.

Die Handflächen nach unten drehen und mit dem Ausatmen die Hände direkt vor der Brust nach unten führen bis zum Unterbauch

Die Bewegung 5 – 10x wiederholen

#### Kleiner himmlischer Kreislauf

Gleich wie oben, die Hände jedoch weiter über den Kopf führen

*geht auch prima im Sitzen*

## Herzmeridian-Massage

Der äußere Verlauf des Herz-Meridians (Im Inneren des Körpers fließt der Meridian unter anderem zu Herz und Dünndarm) beginnt in der Mitte der Achsel und fließt an der Innenseite des Oberarms zwischen Bizeps und Trizeps, zieht sich weiter über den Unterarm bis zur Innenseite der Hand, wo er zwischen 4. und 5. Mittelhandknochen und weiter zum radialen Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers zieht.

### Meridian-Massage

Dreimal (ggf. öfter) sanft von der Mitte der Achsel über die Innenseite der Arme bis zum kleinen Finger streichen. Abwechselnd links und rechts.

Durch die Massage wird das Qi, die Lebensenergie, ins Fließen gebracht, Blockaden können sich lösen. Die Massage wirkt daher ausgleichend sowohl bei Energie-Fülle als auch Leere.

Laut TCM kann die Herzmeridian-Massage unter anderem bei folgenden Symptomen helfen:

Schlafstörungen, Nervosität, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Depression, Unruhe  
Probleme mit dem Herzen, Beschwerden mit den Blutgefäßen, Herzschmerzen

Einige Akupressurpunkte können bei Stress oder Unruhe besonders hilfreich sein:

*Herz He7* (shenmen)

stark beruhigend, hilft bei Lampenfieber und Prüfungsangst, gegen Anspannung, innere Unruhe und Angstzuständen

auf der Beugefalte des Handgelenks, seitlich der tastbaren Sehne des Handbeugemuskels und ist meist leicht druckempfindlich

*Herz He9* (shaochong)

Spannungsgefühl im Körper, Herzrasen, innere Unruhe, Ängste

Kleiner Finger, in der inneren Ecke zwischen Nagel und Nagelfalz

*Perikard Pe6* (neiguan)

Beruhigung des Herzschlags und zur Reduzierung der Angstgefühle

an der Innenseite des Unterarms, etwa drei Fingerbreiten unterhalb des Handgelenks

*DuMai26* (renzhong - Mitte des Menschen)

Stellt das Bewusstsein wieder her, bei Schock, Bewusstlosigkeit

Am oberen Ende des Philtrum, direkt unter der Nase

Eine kräftige, kreisende Massage der Punkte mit dem Daumen oder dem Zeigefinger jeweils 30 bis 60 Sekunden lang.



### Reflexzonen der Hände und Füße

Die Reflexzonen stellen eine Gesamtprojektion des Organismus im Kleinen dar.

Ein schönes Bild dafür:

*der „sitzende Mensch im Fuß“*

Somit lassen sich alle Systeme des Körpers auf den Fuß übertragen und von dort auch behandeln.

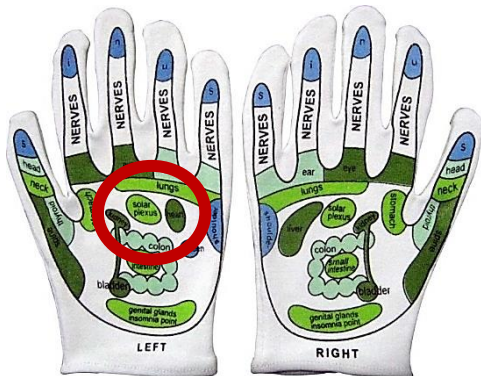
*„Die Behandlung an den Füßen empfinden viele Menschen als besonders wohltuend, gerade in der heutigen, sehr kopflastigen Zeit. Die Reflexzonentherapie am Fuß kann allein, in Kombination mit anderen Methoden und in Ergänzung zur modernen Medizin durchgeführt werden.“*

Hanne-Marquardt-Fussreflex®

Form des sitzenden Menschen



Die entsprechenden Zonen der Hände oder Füße mit einer entsprechenden Aromaölmischung einreiben und kräftig massieren.



### Wirkung von Massagen auf das Herz-Kreislaufsystem

Stabilisierung kardiovaskulären Systems  
Dilatation der Kapillaren → dadurch bessere Versorgung  
Aktivierung des Blut- und Lymphflusses → dadurch bessere Entsorgung

### Massage

Massage, im weitesten Sinne, gehört zu den ältesten Heilweisen der Menschheit. Wenn wir verletzt werden, körperlich oder seelisch, hat die „tröstende“ Hand eine wundervolle schmerzlindernde Wirkung. Diese Tatsache wird heutzutage in der modernen Forschung wissenschaftlich belegt. Durch Berührung werden schmerzlindernde Botenstoffe im Körper ausgeschüttet. Heilung kann erfolgen.

### Besonderheiten der Aromamassagen

- Ätherische Öle verstärken die Wirkung der Massage
- Viele ätherische Öle haben eine zusätzliche medizinische Wirkung
- Aromamassagen wirken auch immer über den Geruchssinn auf die Psyche





## Herzauflagen

### Wachswerk „Herzwärme-Wickel“

Äth. Öle: Mandarine rot (Citrus reticulata), römische Kamille (Chamaemelum nobile), Benzoe Extrakt (Styrax tonkinensis), Rose (Rosa damascena), Lavendel fein (Lavandula angustifolia)

*In Phasen besonderer Belastungen und Herausforderungen, in Unsicherheit, Trauer oder Neuorientierung brauchen Menschen Wärme – die Wärme der Sonne, einen warmen, schützenden Mantel, die Seelenwärme anderer Menschen, Herzenswärme. Die Herzaufgabe mit dem sonnenwarmen Bienenwachs und seelisch stabilisierenden ätherischen Ölen kann Segen stiften und Mut machen. Als Geschenk kann sie Zuneigung, Anteilnahme und liebe Wünsche ans Herz tragen.*

### Weleda Aurum/Lavendula comp. Creme

*Aurum / Lavandula comp. Creme wird in der Herzgegend sanft in die Haut eingerieben. Über die Haut und den Geruchssinn entfalten sich die Heilkräfte dieser mit potenziertem Gold zubereiteten Creme. Sie lindert vegetative Herz- (und) Kreislauf-Beschwerden, die durch Stress hervorgerufen werden können. Dazu zählen unruhiger Puls, Nervosität, Herzklopfen, Herzjagen und Herzangst. Der intensive Duft des natürlichen ätherischen Lavendelöls und eines feinen Rosenblütenextraktes hilft bei der Entspannung und sorgt für mehr Gelassenheit.*

Tipp: Auch im Nacken einmassieren (Nackenverspannungen führen zu Verengungen im vorderen Halsbrustbereich, wo der Herzbeutel aufgehängt ist)

### Kalte Herzaufgabe mit Lavendelöl

*bei Bluthochdruck, erhöhten Puls, innerer Unruhe, sowie Ein- und Durchschlafstörungen*

*Herzgegend mit Massageölmischung (10ml Basisöl, 3 Tr. Lavendel, 1 Tr. Rose o.ä.) einreiben, anschließend ein Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen und auf DIN A4-Größe falten. Mit dem Geschirrtuch nun die Herzgegend bedecken und ein Frotteehandtuch darüber legen.*

*30 Minuten ruhen, Aufgabe entfernen.*

*Alternativ können auch andere ätherische Öle verwendet werden.*

*Bei besonders nervösen oder empfindlichen Patienten das Geschirrtuch in warmes Wasser Tauchen.*



Lichen Dank für Ihr Interesse

Referentin:

Andrea Brandt, Heilpraktikerin  
Am Waisenhausplatz 16 75172 Pforzheim  
07231 1547357  
[hp.a.brandt@t-online.de](mailto:hp.a.brandt@t-online.de)  
[www.andreabrandt-pforzheim.de](http://www.andreabrandt-pforzheim.de)

[Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden-Württemberg e.V.](#)

Arbeitskreis Aromatherapie



## Quellen:

Carstens-Stiftung  
Deutsche Herzstiftung  
Farfalla, swiss aroma care  
Hanne-Marquardt-Fußreflex®  
massage-expert  
Sabine Maucker, ätherische Öle bei psychiatrischen Erkrankungen  
Oshadi  
Primavera Life  
Qigong-akademie Cooper  
Vademecum  
Vivere-Aromapflege, Sabine Herber  
Wala Heilmittel  
Weleda  
Monika Werner, Mind-Maps Aromatherapie  
Eliane Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe