

Frühlingsduft liegt in der Luft: „Detox“ mit Pflanzenölen

Atherische und fette Pflanzenöle eignen sich ausgezeichnet, um körpereigene Regenerationsprozesse zu unterstützen und das Durchhaltevermögen bei Fastenkuren zu stärken. Der Frühling ist die ideale Zeit um den Körper – speziell die Leber, den Darm und das Bindegewebe – zu reinigen und zu kräftigen sowie den Stoffwechsel anzuregen. Dazu werden bestimmte Öle als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen oder über die Haut angewandt. In diesem Artikel erhalten Sie einen Überblick über ätherische und fette Öle, die sich für Detox-Kuren besonders gut eignen.

Schluss mit dem Winterblues

In der kalten Jahreszeit, als Fitnessstudios Corona-bedingt geschlossen waren, fiel es vielen Menschen besonders schwer, sich zu regelmäßiger Bewegung zu überwinden und sie verbrachten zu viel Zeit im Sitzen. Dadurch kann sich innerlicher Stress anhäufen, der wiederum dazu führt, dass öfter auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung vergessen wird. Ernährungsgewohnheiten ändern sich unter Stress erheblich [35]. Bevorzugt werden Snacks, Fertigprodukte, Fast-Food mit zu viel Fleisch, Nahrungsmittelzusätzen, Genussmittel wie Zucker und Alkohol. Dazu kommen noch ein paar Zigaretten pro Tag, Medikamente und Umweltgifte, die den Körper vor weitere Herausforderungen stellen [17].

Folgen davon können sein, dass die Menschen sich müde und erschöpft fühlen, vermehrt über Kopfschmerzen oder Muskel- und Gelenksprobleme berichten, an Allergien leiden oder Verdauungsstörungen angeben, obwohl organische Ursachen ausgeschlossen werden können [15].

Besonders in Zeiten der Pandemie wo die Menschen mit Einschränkungen wie Kontaktreduktion, Tragen von Masken, Quarantäne, Veränderungen am Arbeitsplatz u.v.m. konfrontiert wurden, verstärkte sich das Stressempfinden deutlich [40]. Stress verursacht nachweislich physische und psychische Gesundheitsstörungen wie beispielsweise Depressionen, Burn-Out, Tinnitus, Schlaf- und Essstörungen. Diese verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten [35].

Mythos Detox?

Detox ist ein englischer Begriff, der so viel bedeutet wie „entgiften“. Angepriesen dazu werden Fastenkuren, Pillen oder auch Pflaster, die aus wissenschaftlicher Sicht regelmäßig angezweifelt werden [39].

Giftstoffe wie Dioxin, Polychlorierte Biphenyle (PCB), das Schädlingsbekämpfungsmittel DDT – auch bekannt als POP (Persistent Organic Pollutants) – oder Schwermetalle wie Blei können sich im Fettgewebe unseres Körpers anreichern. Es fehlen allerdings wissenschaftliche Belege, dass Detox diese Depots abbauen oder ausleiten kann [42].

Der Körper kann sich selbst sehr gut um verschiedenste Giftstoffe kümmern. Diese werden beispielsweise über die Leber abgebaut und den Darm ausgeschieden oder von den Nieren gefiltert und über den Urin ausgeschieden. Die Lunge gibt Kohlendioxid über den Atem ab und die Haut ist mit einer Fläche von etwa zwei Quadratmetern das größte Ausscheidungsorgan überhaupt [43].

In den Zellen werden alte oder schädliche Bestandteile „recycelt“ (Autophagie). Fastenkuren und längere Essenspausen können diesen Prozess unterstützen [39].

Fettes Pflanzenöl oder pflanzliches ätherisches Öl – was ist der Unterschied?

Grundsätzlich unterscheidet man fette Pflanzenöle (und Pflanzenfette) und pflanzliche ätherische Öle. Während fette pflanzliche Substanzen im Wesentlichen aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren („Triglyceride“) sowie Fettbegleitstoffen wie beispielsweise Lecithine, Vitamine, Squalen bestehen, finden sich in ätherischen Ölen fast ausschließlich flüchtige Terpene und Phenylpropanderivate. Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente sind in ätherischen Ölen nicht enthalten [27].

Nutzen von fetten Pflanzenölen und Pflanzenfetten beim Fasten

Hochwertige Pflanzenfette und fette Pflanzenöle werden mittels der Kaltpressung gewonnen, damit die wertvollen Fettsäuren und Fettbegleitstoffe erhalten bleiben. Die höchste Qualitätsstufe ist „nativ“ (= 1. Kaltpressung, sortenreines Pressgut, nur gefiltert) in Kombination mit einem Bio-Zertifikat. Ein Fett, das bei 24°C fest ist, nennt man Fett, ist die Substanz bei dieser Temperatur flüssig, spricht man von einem Öl [9].

Neben Proteinen und Kohlenhydraten zählen Fette zu den drei Grundbausteinen unserer Ernährung. Gesättigte Fettsäuren sind ein wichtiger Energjelieferant, sollten aber nur in Maßen zugeführt werden. Mehrfach ungesättigte (essentielle) Fettsäuren – früher „Vitamin F“ genannt – können vom Körper nicht selbst



Mag.a Ingrid Karner



© Steve Hutterer / Pixabay

- die die Stimmung aufhellen und damit das Durchhaltevermögen verbessern
- die die Verdauung fördern und entblähend wirken
- die die Ausscheidung über die Nieren anregen
- die die Regenerationsprozesse der Haut fördern und sie straffen

Pflanzenöle für positive Gefühle und besseres Durchhaltevermögen

Als fettes Pflanzenöl hat sich Hanfsamenöl (Cannabis sativa) für die Psyche bewährt. Neben Verbesserung der Cholesterinwerte konnte in einer Crossover-Studie auch nachgewiesen werden, dass sich atopische Dermatitis verbesserte. In einer weiteren Studie wurde bestätigt, dass sich Hauttrockenheit und Juckreiz reduzierten [10]. Des Weiteren berichten Menschen, die einmal täglich über einen Zeitraum von drei Monaten einen Teelöffel Hanfsamenöl nativ zu sich nahmen, dass sich ihre Stimmung verbesserte, sie sich bei gleichzeitiger Konzentrationsverbesserung entspannter fühlten und zuversichtlicher waren.

Aromaanwendungen

Ätherische Öle aus Kräutern und Zitruschalen aktivieren bei Kickbeduftungen (z. B. mit Trockeninhalationen oder Riechstiften) das Belohnungszentrum, weil sie das Gefühl vermitteln, dass die Speise gerade aufgenommen wird. Dieser Effekt tritt nicht ein, wenn die inhalierende Person den jeweiligen Duft ablehnt oder negative Erinnerungen damit ausgelöst werden. Dennoch: Zitrusöle zählen zu den meist akzeptierten Düften bei allen Kulturen dieser Welt [45].



© Jannika / AdobeStock

Nutzen von pflanzlichen ätherischen Ölen beim Fasten

Ätherische Öle sind Bestandteile duftender Pflanzen. Sie sind nicht fettig und hinterlassen daher keinen Fettfleck, wenn sie beispielsweise auf ein Taschentuch geträufelt werden, weil sie „verduften“. Diese Aromen werden überwiegend durch Destillation aus den Blättern, Blüten, Wurzeln, Hölzern, Harzen und Früchten gewonnen. Zitruschalen hingegen presst man aus, um an das ätherische Öl zu gelangen. Dabei handelt es sich um hochkonzentrierte, stark duftende, flüchtige Substanzen, die vor allem über die Atemwege aufgenommen werden. Für die Einnahme oder Anwendung auf der Haut sollten sie immer sehr stark verdünnt werden (z. B. 0,5–3%ig in einem fetten Öl oder emulgiert in Wasser) [37, 41, 44].

Für Fastenkuren eignen sich ätherische Öle,

Der Wirkstoffmix (v.a. Menthol und Menthol) im ätherischen Pfefferminzöl (Mentha piperita) kann die Schmerz-Nerven-Botenstoffe Serotonin und Substanz-P hammen und hat dadurch einen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen [16]. Des Weiteren wird Pfefferminze in der Erfahrungsmedizin als Appetitzügler verwendet.

Abgesehen von der leber- und nierenunterstützenden Wirkung von Ingwer (Zingiber officinale) wird sein ätherisches Öl auch bei depressiven Verstimmungen empfohlen [3, 4, 18, 38].

Mit diesen ätherischen Ölen können so genannte „Kickbeduftungen“ durchgeführt werden. Entweder man bereitet sich einen Inhalationsstift (Riechstift) zu oder träufelt die Öle auf ein Taschentuch mit dem man bei geschlossenen Augen tief inhaliert.

Anwendungstipps für die Psyche beim Fasten: 1x täglich 1 Teelöffel natives Hanfsamenöl zu einer Mahlzeit einnehmen. Zusätzlich einen Riechstift für Kickbeduftungen mit 3 Tr. Bergamotteöl, 3 Tr. Orangenöl süß, 4 Tr. Pfefferminzöl und 2 Tr. Ingweröl zubereiten und mind. 5x täglich daran inhaliere (beide Nasenlöcher). Bei Heißhungerattacken und depressiven Verstimmungen kann er auch öfter verwendet werden.

Pflanzenöle zur Unterstützung der Verdauung und Nieren

Nahrungsergänzung mit einem fetten Öl

Fettes Schwarzkümmelöl (Nigella sativa) aus Ägypten gilt als traditionelles Mittel zur Stärkung des Immunsystems und bei Allergien. Wer sich näher mit diesem fetten Öl beschäftigt, stellt fest, dass es nicht nur aufgrund seiner Fettsäurezusammensetzung so interessant ist, sondern auch aufgrund der enthaltenen Fettbegleitstoffe (ätherische Substanzen wie z. B. Nigellon oder Thymohydrochinon) [28]. Schwarzkümmelöl wird vielfach auch bei Fettleber, Bauchspeicheldrüsenfunktionschwäche und Nierenschwäche empfohlen [1, 5, 21, 24, 31, 33]. Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass Nigella sativa die Darmschleimhaut schützt, das Wachstum potenziell schädlicher Darmmikrobiota unterdrückt und LPS-induziertes depressionsähnliches Verhalten bei Tieren verhindert [8, 20, 22].



© Alice Hopfer / Pixabay

Aromaanwendungen für die Verdauung

Ätherisches Kümmelöl (Carum carvi) hat sich nicht nur bei spastischen Atemwegserkrankungen, sondern auch aufgrund der karminativen Wirkung [23, 29] bei Verdauungsbeschwerden bewährt.

Bei Darmspastiken sowie Reizdarmsyndrom kommt ätherisches Pfefferminzöl (Mentha piperita) zum Einsatz [6, 14, 25]. Die spasmolytische Wirkung basiert auf einer Interaktion des enthaltenen Menthols mit Kalzium in der Zellmembran [13, 15].

Das aus dem Rhizom von Narde (Nardostachys jatamansi) gewonnene stark entspannende ätherische Öl wird zur Unterstützung der Bauchspeicheldrüse empfohlen [7, 36].

Anwendungstipps für die Verdauung: 1x täglich 1 Teelöffel natives Schwarzkümmelöl zu einer Mahlzeit einnehmen. Hinweis: Anfangs kann es zu Aufstoßen kommen. Zusätzlich zwei Mal pro Woche warme Bauchkompressen durchführen: Dazu mischt man 3 Tr. Nardenöl, 6 Tr. Pfefferminzöl und 9 Tr. Kümmelöl mit 1 Esslöffel Salz und löst dieses in etwa 2 Liter sehr warmem Wasser auf. Dann taucht man ein Tuch oder einen Waschlappen ein, auswringen und auf den rechten Oberbauch (Leberbereich) legen. Sobald der Waschlappen die Körpertemperatur erreicht hat (also abgekühlt ist), taucht man ihn wieder in die Wasser-Öl-Mischung und legt ihn anschließend erneut auf die zu behandelnde Körperstelle. Den Vorgang 10 bis 15 Mal wiederholen.

Aromaanwendungen für die Nieren

Ätherisches Wacholderbeerenöl (Juniperus communis) zeichnet sich durch eine harntreibende Wirkung aus. Das ätherische Öl ist – im Gegensatz zu übermäßigem Wacholderbeerenverzehr – nicht nephrotisch [34].

Aromawellnessdrinks mit ätherischem Zitronenöl (Citrus x limon) regen erfahrungsgemäß auch die Nierentätigkeit an und wirken harntreibend. Das enthaltene (+)-Limonen wirkt zudem stark antioxidativ und antibakteriell [2].

Anwendungstipps für die Nieren: 1x täglich einen Tropfen Wacholderbeerenöl auf die Handrücken geben und damit die Nieren massieren. Zusätzlich 2–3 Mal pro Woche einen Tropfen ätherisches Zitronenöl in Bioqualität mit 1 Teelöffel Xylit (Birkenzucker) mischen und in 2 Liter Wasser auflösen. Gerne auch ein paar Zitronenschalen hinzu geben. Über den Tag verteilt trinken.

Pflanzenöle zur Straffung der Haut

Wichtig bei jeder Fastenkur ist, dass die Haut als weiteres Ausscheidungsorgan gut gepflegt wird.

Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren unterstützen die Haut in ihrer Barrierefunktion. Das ist vor allem Kokosöl. Umso höher der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, desto tiefer dringen die Substanzen in die Hautschichten ein (z. B. Nachtkerzen- oder Wildrosenöl). Ätherische Öle unterstützen den Prozess und fungieren als Katalysatoren [28]

Rezeptipp für ein Straffungöl: 100 ml Jojoba oder Kaffee- oder Tigergras-Mazerat mit 30 Tr. Grapefruitöl, 10 Tr. Cajuputöl, 10 Tr. Rosengeraniöl und 10 Tr. Zypressenöl mischen. Diese Mischung 1x täglich auf den „Problemzonen“ (z. B. Oberschenkel, Oberarme, Bauch, Gesäß) gut und fest einmassieren, sodass auch die Durchblutung angeregt wird.

Mag.a Ingrid Karner, MEd MSc
T +43 (0)316.681500
office@aromainfo.at
www.aromainfo.at

Literatur

- [1] Ahmad, A., Mishra, R.K., Vengohare, A., Kumar, A., Rehman, M.U., Qamar, W., Khan, A.Q., Khan, R., 2019. Thymoquinone (2-isopropyl-5-methyl-1, 4-benzoxazinone) as a chemopreventive/anticancer agent: Chemistry and biological effects. *Saudi Pharm J* 27, 1113–1126. <https://doi.org/10.1016/j.sps.2019.09.008>
- [2] Ahmad, S.B., Rehman, M.U., Fatima, B., Ahmad, B., Hussain, I., Ahmad, S.P., Farooq, A., Musammi, S., Razaq, R., Rashid, S.M., Ahmad Bhat, S., Mir, M.U.R., 2018. Antifibrotic effects of D-limonene (5(1-methyl-4-[1-methylethyl]cyclohexane) in CCl4 induced liver toxicity in Wistar rats. *Emergen Toxicol* 33, 361–369. <https://doi.org/10.1002/tox.22523>
- [3] Akinyemi, A.J., Adeniyi, P.A., 2018. Effect of Essential Oils from Ginger (*Zingiber officinale*) and Turmeric (*Curcuma longa*) Rhizomes on Some Inflammatory Biomarkers in Cadmium Induced Neurotoxicity in Rats. *J Toxicol* 2018, 4109491. <https://doi.org/10.1155/2018/4109491>
- [4] Akinyemi, A.J., Faboye, O.L., Paul, A.A., Olayide, I., Faboye, O.A., Okunwale, T.A., 2018. Nephroprotective Effect of Essential Oils from Ginger (*Zingiber officinale*) and Turmeric (*Curcuma longa*) Rhizomes against Cadmium-induced Nephrotoxicity in Rats. *J Oleo Sci* 67, 1339–1345. <https://doi.org/10.5650/jos.ess18115>
- [5] Ansan, Z.M., Nasiruddin, M., Khan, R.A., Haque, S.F., 2017. Protective role of *Nigella sativa* in diabetic nephropathy: A randomized clinical trial. *Saudi J Kidney Dis Transpl* 28, 9–14. <https://doi.org/10.4103/1319-2442.198093>
- [6] Asao, T., Mochiki, E., Suzuki, H., Nakamura, J., Hirayama, I., Moriyaga, N., Shoji, H., Shitara, Y., Kuvano, H., 2001. An easy method for the intraluminal administration of peppermint oil before colonoscopy and its effectiveness in reducing colonic spasm. *Gastrointest Endosc* 53, 172–177.
- [7] Bae, G.-S., Park, K.-C., Koo, B.S., Jo, I.-J., Choi, S.B., Lee, D.-S., Kim, Y.-C., Kim, J.-J., Shin, Y.K., Hong, S.-H., Kim, T.-H., Song, H.-J., Park, S.-J., 2013. The beneficial effects of *Nardostachys jatamansi* extract on diet-induced severe acute pancreatitis. *Pancreas* 42, 362–363. <https://doi.org/10.1097/MPA.0b013e3182592cac>
- [8] Basted, A.C., Logan, A.C., Selhub, E.M., 2013. Intestinal microbiota, probiotics and mental health: from Metchnikoff to modern advances: Part II – contemporary contextual research. *Gut Pathogens* 5, 3. <https://doi.org/10.1186/1757-4749-5-3>
- [9] Backisch, M., 1993. *Nahrungsfette und -öle, Handbuch der Lebensmitteltechnologie*. Ulmer, Stuttgart.
- [10] Cerino, P., Buonera, C., Cannazza, G., D'Auria, J., Ottom, E., Falgione, A., Di Stasio, A., Pleri, B., Galo, A., 2021. A Review of Hemp as Food and Nutritional Supplement. *Cannabis Cannabinoid Res* 6, 19–27. <https://doi.org/10.1089/can.2020.0001>
- [11] Chaves Neto, G., Braga, J.E.F., Alves, M.F., de Moraes Porteus, L.G., Dos Santos, S.G., Scotti, M.T., Almeida, R.N., Diniz, M. de F.F.M., 2017. Anxiolytic Effect of Citrus aurantium L. in Crack Users: Evid Based Complement Alternat Med 2017, 7217619. <https://doi.org/10.1155/2017/7217619>
- [12] Chen, M.-L., Chen, Y.-E., Lee, H.-F., 2021. The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving Depressive Mood and Sleep Quality in Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. *J Nurs Res*. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000459>
- [13] Chiyotani, A., Tamaoki, J., Takeuchi, S., Kondo, M., Isono, K., Konno, K., 1994. Stimulation by menthol of Cl secretion via a Ca(2+) dependent mechanism in canine airway epithelium. *Br J Pharmacol* 112, 571–575.
- [14] Dew, M.J., Evans, B.K., Rhodes, J., 1984. Peppermint oil for the irritable bowel syndrome: a multicentre trial. *Br J Clin Pract* 38, 394–398.
- [15] Dromonta Gruppe, n.d. Entschlacken - Überschüssiges muss weg. *Meine Gesundheit*. URL [https://www.meinegesundheit-online.ch/gesundheitsentschlacken/stoffwechselanregen/#:~:text=Verschlackt,\(diffuse%20Muskel%2D%20und%20Gelenksbeschwerden%20sow](https://www.meinegesundheit-online.ch/gesundheitsentschlacken/stoffwechselanregen/#:~:text=Verschlackt,(diffuse%20Muskel%2D%20und%20Gelenksbeschwerden%20sow)
- [16] Fahmi, A., Hassanien, N., Abdur-Rahman, M., Shams-Eldeen, E., 2019. Phytochemicals, antioxidant activity and hepatoprotective effect of ginger (*Zingiber officinale*) on diethylnitrosamine toxicity in rats. *Biomarkers* 24, 436–447. <https://doi.org/10.1080/1354750X.2019.1606260>
- [17] Fröbse, I., Wallmann-Sperlich, B., 2021. DKV-Report 2021 - Wie gesund lebt Deutschland? | ERGO Group AG. Köln
- [18] Göbel, H., 2020. *Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne: Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe*, 9. Auflage, ed. Patzgeber. Springer, Berlin (Heidelberg).
- [19] Hilt, J.M., Aaronson, P.I., 1991. The mechanism of action of peppermint oil on gastrointestinal smooth muscle: An analysis using patch clamp electrophysiology and isolated tissue pharmacology in rabbit and guinea pig. *Gastroenterology* 101, 55–65.
- [20] Hosseini, M., Zakeri, S., Khashdast, S., Yousefian, F.T., Bastegar, M., Vafaei, F., Kahdooee, S., Ghorbani, F., Akshandeh, H., Kazemi, S.A., 2012. The effects of *Nigella sativa* hydro-alcoholic extract and thymoquinone on (lipo)polyaccharide - induced depression like behavior in rats. *J Pharm Bioallied Sci* 4, 219–225. <https://doi.org/10.4103/0975-7406.99052>
- [21] Hussain, M., Tunio, A.G., Akhtar, L., Shaikh, G.S., 2017. Effects of *nigella sativa* on various parameters in Patients of non-alcoholic fatty liver disease. *J Ayub Med Coll Abbottabad* 29, 403–407.
- [22] Isik, F., Tunali Akbay, T., Yarat, A., Genç, Z., Pañicler, R., Caliskan-Ak, E., Cetinel, S., Altintas, A., Senec, G., 2011. Protective effects of black cumin (*Nigella sativa*) oil on TNBS-induced experimental colitis in rats. *Dig Dis Sci* 56, 721–730. <https://doi.org/10.1007/s10620-010-1333-z>
- [23] Keshavarz, A., Mirzayani, M., Ghannadi, A., Mahzouni, P., 2012. Effects of Carum carvi L. (Caraway) extract and essential oil on TNBS-induced colitis in rats. *Res Pharm Sci* 8, 1–8.
- [24] Khonche, A., Huseini, H.F., Gholaman, M., Mohtashami, R., Nabati, F., Kianbakht, S., 2019. Standardized *Nigella sativa* seed oil ameliorates hepatic steatosis, aminotransferase and lipid levels in non-alcoholic fatty liver disease: A randomized, double-blind and placebo-controlled clinical trial. *J Ethnopharmacol* 234, 106–111. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.01.009>
- [25] Kline, R.M., Kline, J.J., Di Palma J. null, Barbero, G.J., 2001. Enteric coated, pH-dependent peppermint oil capsules for the treatment of irritable bowel syndrome in children. *J. Pediatr* 138, 125–128.
- [26] Komari, T., Fujiwara, R., Tanida, M., Nomura, J., Yokoyama, M.M., 1998. Effects of Citrus Fragrance on Immune Function and Depressive States. *NIM* 2, 174–180. <https://doi.org/10.1159/000096889>
- [27] Krist, S., Buchbauer, G., Klausberger, C., König, J., 2008. *Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle*. Springer, Wien.
- [28] Krupaliya, T., Karner, I., 2014. *Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle: Arganöl, Kokosöl, Wildrosenöl & Co. | mit Tipps und Rezepten für Gesundheit und Schönheit*, 1. Aufl. ed. Kneipp-Verl, Wien.
- [29] Mahboubi, M., 2019. Caraway as Important Medicinal Plants in Management of Diseases. *Nat Prod Bioprospect* 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s13659-018-0150-x>
- [30] Mantzioris, E., James, M.J., Gibson, R.A., Cleland, L.G., 1994. Dietary substitution with an alpha-linolenic acid-rich vegetable oil increases eicosapentaenoic acid concentrations in tissues. *Am J Clin Nutr* 59, 1304–1309. <https://doi.org/10.1093/ajcn/59.6.1304>
- [31] Mohrshami, R., Huseini, H.F., Heydari, M., Amiri, M., Sadeghi, Z., Ghamati, H., Mehrzadi, S., 2015. Efficacy and safety of honey based formulation of *Nigella sativa* seed oil in functional dyspepsia: A double blind randomized controlled clinical trial. *J Ethnopharmacol* 175, 147–152. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.09.022>
- [32] Munk, K., Rens-Potter, H., 2020. *Biologie, Anatomie, Physiologie, kompaktes Lehrbuch für Pflegeberufe*, 9. Auflage, ed. Elsevier, München.
- [33] Rizka, A., Setiati, S., Lydia, A., Dewiastiy, E., 2017. Effect of *Nigella sativa* Seed Extract for Hypertension in Elderly: a Double-blind, Randomized Controlled Trial. *Acta Med Indones* 49, 307–313.
- [34] Schlicher, H., Leuschner, F., 1997. The potential nephrotoxic effects of essential juniper oil. *Arzneimittelforschung* 47, 955–958.
- [35] Siedentopp, U., 2016. *Stress und Ernährung*. *Dtsch Z Akupunktur* 59, 44–47. [https://doi.org/10.1016/S0415-6412\(16\)30018-2](https://doi.org/10.1016/S0415-6412(16)30018-2)
- [36] Song, M.-Y., Bae, U.-J., Lee, B.-H., Kwon, K.-B., Seo, E.-A., Park, S.-J., Kim, M.-S., Song, H.-J., Kwon, K.-S., Park, J.-W., Ryu, D.-G., Park, B.-H., 2010. *Nardostachys jatamansi* extract protects against cytokine-induced beta-cell damage and streptozotocin-induced diabetes. *World J. Gastroenterol* 16, 3249–3257.
- [37] Steffels, W., Wöbl, D., Buchbauer, G., Bernhart-Fretz, B. (Eds.), 2013. *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis*, 1. Aufl. ed. Stadelmann, Wiggensbach.
- [38] Stepic, S., n.d. Einfluss von ätherischem Ingweröl auf die subjektive Befindlichkeit beim Menschen 1.
- [39] Warentest, S., n.d. *Detox: Mythos Entgiften* [WWW Document]. URL <https://www.test.de/Detox-Mythos-Entgiften-5825812-0/> (accessed 3.1.22).
- [40] Werner, A., Kater, M.-J., Schlarb, A., Lohaus, A., 2021. COVID-19-Pandemie-Stress-Skala (CPSS). *PsyArXiv Preprints*.
- [41] Werner, M., von Braunschweig, R., Karl F. Haug Verlag, 2020. *Praxis Aromatherapie Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen*.
- [42] Wippfinger, J., 2019. *Detox: Der Mythos vom Entgiften* [WWW Document]. *Medizin Transparent*. URL <https://www.medizin-transparent.at/detox-der-mythos-vom-entgiften/> (accessed 3.1.22).
- [43] Wulfekotte, U., 2022. *Gesund essen ist das beste Detox* [WWW Document]. *Wochenblatt*. URL <https://www.wochenblatt.com/haendeln/gesundheft/gesund-essen-ist-das-beste-detox-12785966.html> (accessed 3.1.22).
- [44] Zimmermann, E., 2018. *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis*, 6., überarbeitete und erweiterte Auflage, ed. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart.
- [45] Karner, I., 2019. *aromainfo-Datenbank für ätherische Öle und Extrakte* [WWW Document]. URL <https://aroma-database.com/frontendlweb/index.php/search/index> (accessed 2.3.22).