

Ätherische Öle für Frauen – natürliche Unterstützung bei PMS und in den Wechseljahren

Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, innere Unruhe oder das prämenstruelle Syndrom (PMS) können Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen begleiten. Besonders während der Perimenopause und Postmenopause verändert sich der Hormonhaushalt und damit häufig auch das körperliche und emotionale Wohlbefinden.

Neben Ernährung, Bewegung und Stressmanagement interessieren sich viele Frauen für Aromatherapie als ergänzende Methode. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen interessante Hinweise darauf, dass bestimmte ätherische Öle bei einigen Beschwerden unterstützend wirken können.

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte, die beispielsweise aus Blüten, Blättern oder Fruchtschalen gewonnen werden. Ihre Duftstoffe können über den Geruchssinn Bereiche des Gehirns beeinflussen, die unter anderem an Emotionen und Stressverarbeitung beteiligt sind. Bei Citrusölen spielen unter anderem Limonen und Linalool eine wichtige Rolle. Diese Pflanzenstoffe werden mit verschiedenen biologischen Wirkungen in Verbindung gebracht.

Bergamotte und Grapefruit bei PMS

PMS kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Typische Beschwerden sind Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Schlafprobleme, Heißhunger, Blähungen und Schmerzen. Eine 2025 veröffentlichte randomisierte Studie untersuchte die Wirkung von Bergamotte- und Grapefruitöl bei Frauen mit PMS. Die Teilnehmerinnen inhalierten über mehrere Menstruationszyklen entweder Bergamotteöl, Grapefruitöl oder ein Placebo. Sowohl Bergamotte als auch Grapefruit konnten die PMS-Beschwerden insgesamt reduzieren. Besonders Grapefruit zeigte positive Effekte auf depressive Verstimmung, Angst, Müdigkeit, Blähungen, Appetitveränderungen und Schlafveränderungen.

Aromatherapie in der Perimenopause

Die Perimenopause – die Übergangsphase vor der Menopause – ist eine Zeit, in der sich der weibliche Hormonhaushalt zunehmend verändert. Häufig treten in dieser Phase erste Beschwerden wie unregelmäßige Zyklen, eine Verstärkung von PMS, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe auf. In dieser Lebensphase ist es sinnvoll, verschiedene Bausteine miteinander zu kombinieren: eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und gezieltes Stressmanagement. Aromatherapie kann dabei eine angenehme ergänzende Möglichkeit sein. Besonders Düfte wie Bergamotte oder Lavendel werden aufgrund ihrer entspannenden und stimmungsunterstützenden Eigenschaften gerne unterstützend eingesetzt.

Bergamotte und Lavendel in der Postmenopause

Auch für Frauen nach der Menopause gibt es interessante neue Forschungsergebnisse. Eine 2025 veröffentlichte Studie untersuchte 132 postmenopausale Frauen und verglich unter anderem eine Aromatherapie mit Bergamotte und Lavendel.

Nach acht Wochen zeigten sich Verbesserungen bei allgemeinen menopausalen Beschwerden sowie insbesondere bei Angst und Schlafqualität. Dies ist interessant, da Schlafstörungen, innere Unruhe und Stimmungsschwankungen zu den häufigen Beschwerden der Peri- und Postmenopause gehören.

Wie können ätherische Öle angewendet werden?

Die in aktuellen Studien untersuchten Wirkungen wurden vor allem durch Inhalation erzielt. Möglich sind beispielsweise ein geeigneter Diffuser, ein Duftstick oder die Anwendung über ein Dufttuch. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte und sollten nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden. Für die Anwendung auf der Haut können ätherische Öle entsprechend verdünnt mit einem Basisöl, beispielsweise Mandel- oder Jojobaöl, verwendet werden.

Bei Citrusölen, beispielsweise Bergamotte, ist außerdem Vorsicht bei der Hautanwendung und anschließender Sonneneinstrahlung geboten, da bestimmte Inhaltsstoffe wie Furocumarine die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen können.

Fazit: Ätherische Öle können eine interessante Ergänzung sein

Aktuelle Studien zeigen interessante Hinweise darauf, dass Bergamotte und Grapefruit bei PMS sowie eine Kombination aus Bergamotte und Lavendel bei bestimmten Beschwerden in der Postmenopause unterstützend wirken können. Aromatherapie kann somit eine wohltuende Ergänzung im Alltag sein – ersetzt jedoch keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Mein Tipp: Nutzen Sie Aromatherapie als mögliche Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil – und achten Sie auf Qualität, richtige Anwendung und individuelle Verträglichkeit.

Möchten Sie Ihre Ernährung gezielt auf PMS, Perimenopause oder Wechseljahre abstimmen? Gerne unterstütze ich Sie mit einer individuellen Ernährungsberatung und entwickle gemeinsam mit Ihnen eine Strategie, die zu Ihrer aktuellen Lebensphase und Ihrem Alltag passt.

Vereinbaren Sie einen Termin direkt auf meiner Website www.optimalessen.com, telefonisch unter +43 1 9346206 oder per E-Mail an kocijan@optimalessen.com.