

AROMATHERAPIE

Duftöle - ätherische Öle - haben eine beispiellose Karriere hinter sich: war es in den Siebzigern das Räucherstäbchen in der Wohngemeinschaft, kamen in den Achtzigern die Duftlampen auf. Bald konnte man - bis heute - für wenig Geld selbst bei den Dsicontern "Duftöle" kaufen, die billig und fast immer synthetisch hergestellt wurden. Mit einer Therapie im ursprünglichen Sinne hat das natürlich nichts mehr zu tun (auch wenn der Begriff Aromatherapie dafür erhalten muss - mehr mit Raumparfümierung. Dabei macht die Aromatherapie, richtig angewendet, wirklich Sinn..

Schon zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien und Ägypten wurden Duftstoffe, bzw. Pflanzenteile, meist in Form von Räucherwerk für therapeutische und rituelle Zwecke angewandt. Davon abgeleitet wurde die heutige Bezeichnung Parfum (lat. per fumum - durch den Rauch) für wohlriechende Duftölmischungen. Der römische Geschichtsschreiber Plinius berichtet etwa von der Anwendung von Pfefferminzblättern zur Reinigung von Krankenzimmern.

Im Juli 1910 passierte René Maurice Gattefossé, einem französischen Chemiker und Parfümeur in seinem Labor ein Unfall: In seinem Labor gab es eine Explosion, bei der er sich seine Hände und seine Kopfhaut verbrannte. Er versorgte seine Verbrennungen mit Lavendelöl, worauf sie erstaunlich rasch und völlig ohne Narbenbildung abheilten.

Das regte ihn zu weiteren Nachforschungen an. Während des ersten Weltkrieges wurde bereits mit ätherischen Ölen behandelt, und Gattefossé produzierte 1918 eine antiseptische Seife auf der Basis von ätherischen Ölen.

1923 studierte Gattefossé nur noch die medizinischen Eigenschaften der duftenden Öle, es folgten Publikationen und die Herstellung diverser Produkte mit ätherischen Ölen. Er hatte sich vor allem der Bergamotte-Essenz und ihren antiseptischen Eigenschaften gewidmet.

Er arbeitete nun vermehrt mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen, aber im Zuge seiner Beschäftigung mit der Hautheilkunde entwickelte er Schönheitsprodukte und veröffentlichte 1936 auch sein in Fachkreisen berühmtes und vielfach übersetztes Werk "Physiologische



Ästhetik und Schönheitsprodukte". Seine zwei letzten Werke "Aromatherapie" und "Essentielle Antiseptika" (1937) haben alle späteren Anwender der ätherischen Öle beeinflusst. Hier wurde zum ersten Mal der Begriff "Aromatherapie" geprägt.

Anwendungsgebiete

Einen positiven Effekt haben ätherische Öle bei der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen. Die Aromatherapie kann harmonisierend, entspannend, stimmungsverbessernd und anregend wirken.

Angewendet wird sie vor allem bei Befindlichkeitsstörungen wie schlechter Laune, Nervosität oder Schlafstörungen. Da Düfte im Men-

schen starke, auch sehr frühe Erinnerungen auslösen können, wird Aromatherapie einzeln von Psychotherapeuten als "Erinnerungsstütze" eingesetzt. Darüber hinaus werden ätherische Öle zur Stärkung des Abwehrsystems und zum Desinfizieren der Raumluft (Raumklima) oder von Wunden verwendet.

Wirkweise und Wirksamkeit

Wirksamkeitsstudien sind erst für einen kleinen Teil der Duftstoffe durchgeführt worden. Einige wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Duftstoffe auf das Zentralnervensystem wirken und über das psychische Wohlbefinden vor allem einen entspannenden Effekt erzielen.

Die Wirksamkeit ätherischer Öle zur Therapie schwererer Krankheiten ist bis heute kaum wissenschaftlich erforscht.

Eine Studie der Universität Göttingen, die Lernleistungen von Schulkindern aus der 1. bis 3. Schulstufe untersuchte, ergab, dass gehemmte Schüler unter dem Einfluss von Lavendelöl den gelernten Stoff besser und deutlicher wiedergeben konnten und bessere Noten erhielten. Bei den selbstsicheren Schülern hatte die Aromatherapie jedoch keinen Effekt, eher im Gegenteil, sie wurden dadurch abgelenkt.

Es konnte nachgewiesen werden, dass Muskat-, Thuja- oder Zitronenöl Husten lindern kann, wenn es inhaliert wird.

Fichtennadel- und Rosmarinöl als Badezusatz haben eine anregende Wirkung.

Lavendelblüten-, Hopfen-, Bitterorange- und Lindenblütenöl wirken schlaffördernd

*Das Öl von Cassia, Ceylonzimt, Kampfer, Koriander, Kümmel, Krauseminze, Thymian und Salbei kann die Raumluft desinfizieren.

Teebaumöl wurde durch etliche Studien eine stark keimtötende Wirkung bescheinigt.

Pfefferminzöl, auf die Schläfen gerieben, hat in einer Studie bei Migräne gleich abgeschnitten wie Schmerztabletten, ist aber sicherlich langfristig verträglicher.

Risiken und Gefahren

Die Aromatherapie ist nur so lange als harmlos einzustufen, solange keine lebenswichtigen Behandlungen durch ihre Anwendung versäumt oder zu lange hinausgezögert werden.

Bei ungeklärter Krankheitsursache darf die Aromatherapie nicht als erste oder gar einzige Therapieform eingesetzt werden. Ungeeignet sind ätherische Öle zur Therapie von Erkrankungen wie Krebs, Herzleiden, Nervenleiden, Epilepsie, schwerem Asthma, nach einer Operation, bei starken Krampfadern und starkem Bluthochdruck.

Für eine Aromatisierung der Raumluft reichen zwei bis drei Stunden. Es sollte nur wenig Öl verwendet werden, da es sonst zu Kopfschmerzen und Übelkeit kommen kann. Auch ständiges Wechseln der Düfte kann diesen Effekt erzeugen.

Gefahr für Kinder

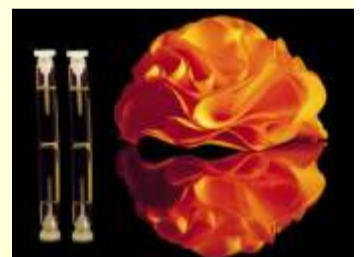
Einzelne Inhaltsstoffe können bei schwangeren Frauen über die Blutbahn dem Fötus schaden oder sogar abtreibend wirken. Außerdem können intensiv riechende Öle wie etwa Eukalyptus manchmal eine Gefahr für Babys sein, weil sie ein reflektorisches Aussetzen der Atmung bewirken.

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen sollten einige Punkte beachtet werden:

* Es macht keinen Sinn eine Duftlampe den ganzen Tag brennen zu lassen und somit Öle in höchster Konzentration einzusetzen.

* Wer zu Allergien neigt, sollte Duftstoffe nur zu therapeutischen Zwecken einsetzen.

* Reinhard Saller, Naturheilkunde-Professor und Aromatherapie-Experte in Zürich sagt: "Das Risiko einer unerwünschten Wirkung und Allergie ist höher, wenn ätherische Öle in hohen Konzentra-



tionen oder gar unverdünnt verwendet werden".

* Die orale Anwendung ätherischer Öle sollte nur durch Ärzte, Heilpraktiker oder spezielle Aromatherapeuten erfolgen, die das jeweilige ätherische Öl in allen therapeutischen und toxikologischen Aspekten genau kennen.