

Aromatherapie

In der Aromatherapie sollen durch Düfte Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen gelindert werden. Die verwendeten ätherischen Öle gewinnt man aus den Blättern, Blüten, Samen, Früchten, Zweigen und Wurzeln von Pflanzen, meist durch Wasserdampfdestillation. Bei der Aromatherapie wird vor allem von der Annahme ausgegangen, dass über das Riechzentrum und das limbische System im Gehirn Gefühle und Stimmung und damit das allgemeine Wohlbefinden beeinflusst werden können.

Therapieansatz

In der Aromatherapie sollen durch Düfte Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen gelindert werden. Die verwendeten ätherischen Öle gewinnt man aus den Blättern, Blüten, Samen, Früchten, Zweigen und Wurzeln von Pflanzen, meist durch Wasserdampfdestillation. Bei der Aromatherapie wird vor allem von der Annahme ausgegangen, dass über das Riechzentrum und das limbische System im Gehirn Gefühle und Stimmung und damit das allgemeine Wohlbefinden beeinflusst werden können.

Die Aromatherapie, das Heilen mit Düften, ist seit 5000 vor Christus schriftlich dokumentiert. In den Veden, den alten indischen Schriften, auf denen auch die Heilkunde Ayurveda beruht, findet man bereits Aufzeichnungen darüber, ebenso 3000 vor Christus bei den alten Ägyptern. Wohltuende und heilende Essenzen und Öle wurden in allen Hochkulturen verwendet. Den neuzeitlichen Begriff "Aromatherapie" prägte allerdings erst der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé. Nach einem schweren Laborunfall tauchte er seine verletzten Hände spontan in reines Lavendelöl und entdeckte dadurch dessen Heilkraft.

In den 20er und 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelte er aus dieser Erkenntnis eine Heilmethode, die auf isolierten ätherischen Ölen basiert. Der französische Arzt Jean Valnet führte die Forschungen weiter und verwendete im Zweiten Weltkrieg Aromaöle zur Behandlung verwundeter Soldaten. Auch die gebürtige Österreicherin Marguerite Maury (geb. Margarete König) beschäftigte sich Mitte des 20. Jahrhunderts mit der Aromatherapie und wurde in den 60er Jahren für ihre Forschungsarbeiten mit mehreren Preisen ausgezeichnet.

Behandlung

Ein Großteil der Anwendungen der Aromatherapie erfolgt nach "Selbstdiagnose", meist anhand eines Buches für Laien, das die Wirkung des jeweiligen ätherischen Öls beschreibt. Aber auch komplementärmedizinisch aufgeschlossene Therapeuten und Ärzte arbeiten teilweise mit der Aromatherapie. Die gewählten Öle werden vor allem in Duftlampen verdampft oder über Wasserdampf inhaliert, darüber hinaus eingerieben, als Kompressen aufgelegt, Bädern beigemischt, als Gurgellösung verwendet oder eingenommen.

Welche Öle wirken wie?

aktivierend: Fichtennadel, Rosmarin, Thymian, Muskatnuss, Citronella

aphrodisierend: Ylang-Ylang, Patchouli, Rose, Sandelholz, Jasmin

beruhigend: Lavendel, Melisse, Mandarine, Kamille, Ylang-Ylang, Basilikum

desinfizierend: Teebaum, Eukalyptus, Nelke, Lavendel, Salbei

hustenlindernd: Muskat, Thuja, Zitrone, Pfefferminze, Latschenkiefer

immunstärkend: Eukalyptus, Lavendel, Teebaum, Geranium, Bergamotte

insektenabwehrend: Lavendel, Eukalyptus, Nelke, Salbei, Zypresse

konzentrationssteigernd: Lemongrass, Rosmarin, Pfefferminze, Eukalyptus, Cajeput

schmerzstillend: Kamille, Pfefferminze, Bergamotte, Cajeput, Geranium

stimmungsaufhellend: Rose, Rosenholz, Geranium, Bergamotte, Lemongrass, Neroli

Verwendung

Für das Verdampfen in Duftlampen ist es ratsam, nur ein paar Tropfen des Öls (oder der Öle) ins Wasser zu träufeln. Mit zwei bis drei Tropfen beginnen und langsam steigern, bis die persönliche Duftintensität gefunden ist. Das Wasser sollte nie kochen.

Für Bäder werden wenige Tropfen Öl mit Milch, Schlagobers/Sahne, Honig oder etwas Pflanzenöl gebunden und der bereits vollen Wanne beigemischt. Andernfalls würde das Öl zu schnell verdampfen und sich nicht so gut mit dem Wasser vermischen.

Für Kompressen sollten ein paar Tropfen ätherisches Öl in kaltes oder warmes Wasser geträufelt und danach gut durchgemischt werden. Die Kompresse eintauchen, auswringen und auflegen.

Auch Salz bindet ätherische Öle: Für eine kalte Kompresse eignen sich Eiswürfel mit wenigen Tropfen Öl und einer Prise Salz in einer Mullbinde, die nicht direkt auf die Haut gelegt werden sollte.

Als Grundlage für ein Massageöl kann süßes Mandelöl, Haselnussöl, Jojobaöl oder Weizenkeimöl aus der Apotheke verwendet werden. Diesem Trägeröl werden fünfzehn bis dreißig Tropfen ätherisches Öl pro 100 ml beigemischt, die Mischung wird anschließend gut geschüttelt.

Auch für die Einnahme muss das Öl gebunden, also emulgiert werden. Es kann mit Honig angerührt und in heißem Wasser oder Tee auflöst werden. Da ätherische Öle die Schleimhäute verätzen können, ist von Selbstanwendungen jedoch abzuraten.

Die Qualität der Öle

Die Qualität der angebotenen ätherischen Öle schwankt stark und ist vom Konsumenten nur schwer zu erkennen. Da die weltweite Nachfrage ständig steigt, kann sie mit natürlichen Produkten längst nicht mehr gedeckt werden - schon gar nicht kostengünstig. Schätzungen gehen davon aus, dass bereits 80 Prozent aller verkauften Aromaöle synthetischen Ursprungs sind. Öle, die im Labor hergestellt werden, bezeichnet man als Duftöle. Während ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnen werden, bis zu 300 verschiedene Inhaltsstoffe enthalten, die alle unterschiedliche Wirkungen haben und zusammenspielen, werden bei Duftölen nur einige wenige - vor allem jene, die für den Geruch verantwortlich sind - künstlich hergestellt und zusammengemischt. Auch sie haben eine Wirkung, die mit der des gleichnamigen ätherischen Öls aber nicht übereinstimmen muss. Zu unterscheiden sind die Öle durch die Aufschrift auf den Fläschchen (100 % ätherisches Öl bzw. Duftöl) und durch ihren Preis. Qualitativ hochwertige ätherische Öle sind teurer als minderwertige Öle oder synthetisch hergestellte Duftöle.

Zwei Beispiele

Lavendel:

Das beste Lavendelöl der Welt zum Beispiel stammt aus Frankreich, von den Lavendelpflanzen, die auf den Bergen in der Nähe von Nizza wachsen. Die beste Sorte Lavendel nennt man Lavendel. Er ist kleiner und unscheinbarer als der Spikelavendel, der auch in heimischen Gärten gedeiht, sein Öl ist von höherer Qualität und verdampft langsamer. Die aus den unterschiedlichen Lavendelpflanzen gewonnenen Öle können auch nach ihrer Wirkung unterschieden werden. Das französische Lavendelöl hat eine entspannende Wirkung, das Öl aus Spikelavendel enthält einen hohen Anteil Kampfer und ist aktivierend. Beide Lavendelöle werden jedoch unter der Bezeichnung "Lavendel" angeboten. Wer sicher gehen möchte, das richtige Öl zu kaufen, sollte in der Apotheke um Rat fragen. Hier weiß man über die Inhaltsstoffe Bescheid und achtet meist auf gute Qualität.

Teebaumöl:

Zahlreiche billige Öle werden "gepanscht" - mit anderen Ölen gestreckt. Ein Musterbeispiel dafür ist das Teebaumöl. Je schärfer Teebaumöl riecht, umso mehr ist es gestreckt. Teebaumöl enthält den Geruchsstoff Cineol, der auch im billiger herzustellenden Eukalyptusöl vorkommt. Deshalb ist billiges Teebaumöl oft mit Eukalyptusöl gestreckt. Ungestrecktes Teebaumöl riecht milder und brennt beim Auftragen auf die Haut nicht.

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 Menschen starke, auch sehr frühe Erinnerungen auslösen können, wird Aromatherapie vereinzelt 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-, Bitterorangen- 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. Bei schweren Erkrankungen kann die Aromatherapie jedoch als Zusatzmaßnahme zur Verbesserung der Lebensqualität sinnvoll eingesetzt werden.

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.

Von der Wirkweise einer als Tee verabreichten Pflanze kann keinesfalls automatisch auf die Wirkweise des ätherischen Öls aus der gleichen Pflanze geschlossen werden.

Da Öle brennbar sind, empfiehlt es sich außerdem, die verwendeten Flaschen schnell wieder zuzuschrauben. Kippt ein offenes Fläschchen um und fällt auf die brennende Kerze der Duftlampe, kann sich ein Zimmerbrand entwickeln.

Allergische Reaktionen

Obwohl ätherische Öle Naturprodukte sind, können sie dem Menschen auch schaden. Wichtig ist, Aromaöle nie unverdünnt einzunehmen oder direkt auf die Haut aufzutragen, da Verätzungen der Schleimhäute und allergische Reaktionen auftreten können. In Westeuropa leiden bereits acht Prozent der Bevölkerung an Duftstoff-Allergien, meist ausgelöst durch synthetische Duft- und Zusatzstoffe in Parfüms und Waschmitteln. Allergieauslösende Stoffe können in ätherischen Ölen auch durch Lufteinwirkung entstehen. Je größer die Luftsäule in der offenen Flasche, desto höher ist das Risiko, dass einer der Inhaltsstoffe sich unter dieser Sauerstoffeinwirkung verändert. Am besten ist es deshalb, möglichst kleine Fläschchen zu kaufen, in denen nur eine kleine Luftsäule entstehen kann. Außerdem sollte die Flasche nach der Verwendung rasch wieder verschlossen werden, um die Sauerstoffeinwirkung möglichst gering zu halten. Bei halbvollen Flaschen, die lange aufbewahrt wurden, ist es ratsam, den Inhalt nur noch für die Duftlampe zu verwenden und eine neue Flasche zu öffnen, wenn man das Öl auf die Haut auftragen will. Die Haltbarkeit von Aromaöl verlängert sich, wenn sie im Dunkeln und - nach dem Öffnen - im Kühlschrank gelagert werden.

Die Inhaltsstoffe eines ätherischen Öls sind von entscheidender Bedeutung, wenn es auf die Haut aufgetragen oder als Saunaöl verwendet werden soll. In diesen Fällen sind leichter Allergien möglich, als wenn das Öl nur in der Duftlampe verdampft wird. Die Qualität der Öle, die in Apotheken angeboten werden, ist meist besser als jene aus Supermärkten. Aber auch bei guten Ölen kann es zu Unverträglichkeiten kommen. Bergamotteöl etwa löst bei Lichteinfluss Hautentzündungen aus. Wenn es als Saunaöl vor einem anschließenden Solariumsbesuch verwendet wird, kann ein starker Ausschlag am ganzen Körper auftreten.

Die Selbstanwendung als Massageöl ist riskant, da über die innere Wirkung der Öle noch zu wenig bekannt ist. Massageöle können durch Einreiben auch in die Blutbahn gelangen. Je nach körperlicher Statur, Alter und Befindlichkeit können die Öle unterschiedlich stark wirken. Manche ätherischen Öle bleiben zwei bis drei Tage lang im Körper, weshalb Überdosierungen nur schwer und langsam ausgeglichen werden können, was bei auftretenden Allergien zum Problem werden kann.

Gefahr für Kinder

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