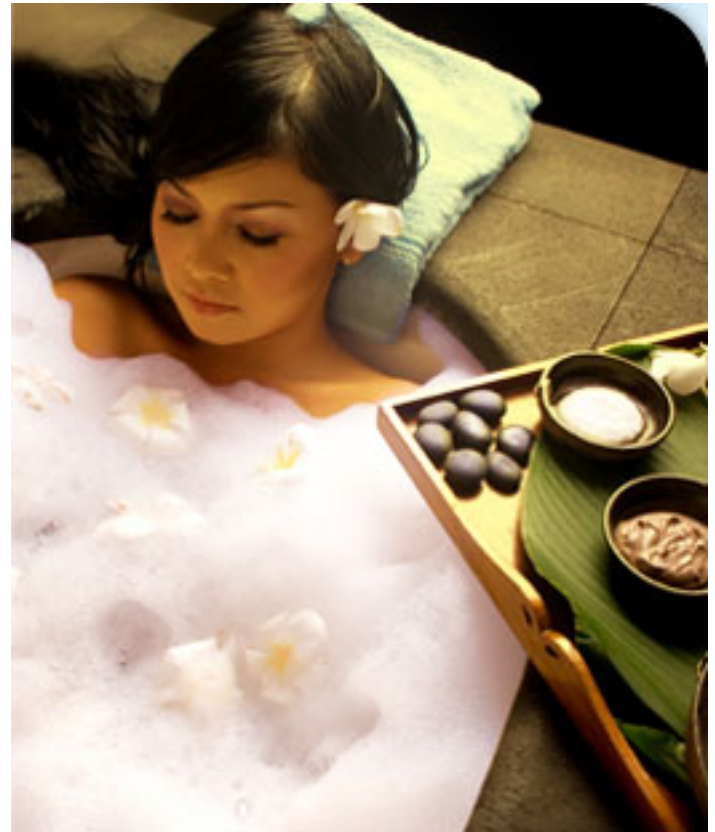


Mit Wohlgerüchen gegen den Winterblues

Graue und trübe Wintertage sind schnell vergessen, wenn schöne Düfte eine angenehme Atmosphäre zaubern. Die positive Wirkung von Düften auf Körper, Geist und Seele ist längst bekannt: Düfte stimulieren, entspannen, inspirieren und können Gefühle und Erinnerungen wecken. Riechen ist der unmittelbare Weg zu den Emotionen, und unsere Stimmung wird maßgeblich und zumeist unbewusst von den Düften um uns herum beeinflusst. Mit diesem Wissen kann das seelische wie auch das körperliche Wohlbefinden gezielt gesteigert werden.

Die sogenannte Aromatherapie ist eine Behandlungsmethode mit reinen ätherischen Ölen, die zur Beeinflussung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt wird. Ätherische Öle werden eingeatmet, in die Haut eingerieben oder eingenommen. Unsere Nase ist dabei der Weg, über den die heilenden Kräfte der ätherischen Öle geleitet werden und auf Körper und Seele einwirken können. Was muss man beim Kauf und der Anwendung von ätherischen Ölen beachten? Und welches Aromaöl kann was bewirken? Wir zeigen, wie man sich die wunderbare Welt der Düfte zunutze machen kann!



Aromatherapie oder Aromawellness?

Auch wenn heutzutage vieles als „Aromatherapie“ bezeichnet wird, so gibt es doch einen großen Unterschied bei der Verwendung von ätherischen Ölen im privaten Gebrauch und der professionellen Anwendung von Ölen zur Linderung von Beschwerden und der Verbesserung der Gesundheit.

Im normalen Alltag verwenden die meisten Menschen Wellness-Produkte für Körper und Seele zum Entspannen und Genießen. Dies sind zum Beispiel für den Körper Badezusätze, Cremes und Massageprodukte, die ein Aromaöl oder mehrere ätherische Öle als Basis haben. Zur Verbesserung eines Raumklimas gibt es Duftkerzen oder Duflampen, die mit ätherischen Ölen angereichert sind. All diese Produkte dienen der Pflege oder dem körperlich-seelischen Wohlbefinden und können übergeordnet auch als Aromawellness bezeichnet werden.



Als eigentliche Aromatherapie bezeichnet man die Anwendung ätherischer Öle zu therapeutischen Zwecken, das heißt, die unterstützende Behandlung von Erkrankungen unter Zuhilfenahme ätherischer Öle. Aromaöle werden im Rahmen ganzheitlicher Medizin sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet. Der Beruf des Aromatherapeuten ist in Deutschland bisher nicht anerkannt, es gibt keinen vorgeschriebenen einheitlichen Ausbildungsgang. Therapeuten, Ärzte sowie Heilpraktiker, die Aromatherapie anwenden, findet man zum Beispiel unter <http://www.therapeutenfinder.com> oder unter <http://www.therapeuten-portal.de>.

Was sind ätherische Öle?

Die in der Aromatherapie verwendeten natürlichen ätherischen Öle werden aus Pflanzenteilen (wie Blüten, Blättern, Früchten, Wurzeln oder Hölzern) extrahiert, gepresst oder destilliert. Es handelt sich dabei um die konzentrierte Form flüchtiger und flüssiger Bestandteile zumeist duftender Pflanzen. Verwendung finden sie in allen Lebensbereichen: Ätherische Öle sind in vielen Medikamenten enthaltene Arzneimittelstoffe, sie finden sich in den meisten kosmetischen Präparaten, ebenso wie in Lebensmitteln (zum Beispiel Gewürze, siehe dazu auch unseren aktuellen Artikel „Die Welt der Wintergewürze“) oder auch in Bedarfsgegenständen wie zum Beispiel Kerzen.

Ätherische Öle sind frei verkäuflich und dürfen von jedem angewendet werden. Ein hochwertiges ätherisches Öl zu erkennen ist für Laien aber häufig schwierig, da die Bezeichnung "ätherisches Öl" nicht geschützt ist und auch für rein synthetische Produkte verwendet wird. Man sollte daher auf den Aufdruck "100% reines ätherisches Öl" achten. Es empfiehlt sich außerdem, die Öle immer in Apotheken, Reformhäusern oder Fachgeschäften zu kaufen.

Direkte Wirkung: Der Aromaöl-Effekt

Durch unsere Nase gelangen die Duftinformationen über Nervenbahnen als elektrochemische Signale ins Gehirn. Düfte, angenehme und unangenehme, erreichen direkt das Unterbewusstsein. Die Gehirnregion, die durch Gerüche angeregt wird und unsere Gefühlsreaktionen steuert, ist das limbische System. Diese Art Schaltzentrale, die unsere Bewusstseinsvorgänge regiert, steht in enger Beziehung zur Hormonproduktion und dem Immunsystem des Körpers, und nimmt Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Diese unbewusste Reaktion von Körper und Seele auf bestimmte Gerüche machen sich auch Aromatherapeuten zunutze, denn Aromatherapie kann vor allem dort angewendet werden, wo es um leichtere funktionelle Beschwerden wie innere Unruhe, Stress, Angstzustände oder Depressionen geht. Sie verwenden vielleicht bei einem sehr verspannten und gestressten Patienten eine Mischung krampflösender und entspannender Öle wie Lavendel und Kamille zum Massieren, eine Duftlampe im Raum verströmt zusätzlich belebenden Orangenduft.

Die wirkenden Duftmoleküle können auf mehrere Wege in den menschlichen Körper gelangen. Bei einer Massage-Behandlung werden die biochemischen Wirkstoffe der Aromaöle direkt als Massageöl in die Haut eingerieben. Ätherische Öle eignen sich aber auch zur Behandlung leichter Infekte wie Erkältungskrankheiten. Beim Einatmen gelangen Geruchsmoleküle in die Lunge und von dort aus in den Blutkreislauf, wo die Inhaltsstoffe wirken können. Da jeder Dufteindruck im Gehirn registriert wird, werden zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Steuerung von Gefühlen häufig



auch duftende Raumöle verwendet. In vielen Kaufhäusern wird dadurch gezielt eine angenehme Atmosphäre geschaffen und die Kauflust der Kunden beeinflusst und gefördert.

Achtung bei der Anwendung

Für die äußerliche Anwendung – wie zum Beispiel durch Massagen oder die lokale Behandlung einer erkrankten Stelle – gilt: Nicht nur Allergiker sollten vor der Verwendung eines Öls einen Verträglichkeitstest (Kontaktprobe in der Ellenbeuge) auf der Haut vornehmen. Bei Juckreiz oder Hautrötungen darf das Öl nicht verwendet werden. Achtung bei der Behandlung von Kindern: Eltern sollten sich beim Arzt oder in der Apotheke informieren, da Kinder häufig empfindlicher auf die intensiv duftenden und stark wirksamen Pflanzenwirkstoffe reagieren als Erwachsene!

Für eine innerliche Anwendung gilt: Die Öle sollten nur unter fachlicher Anleitung eingenommen werden! Und nicht jedes erhältliche Öl ist für eine orale Einnahme geeignet! Von einer Selbstmedikation mit ätherischen Ölen ist daher abzuraten, weil es hier häufig zu Nebenwirkungen kommen kann. Es bedarf einer sorgfältigen Dosierung, da eine Überdosierung wegen der teilweise starken toxischen Wirkung sehr gefährlich werden kann. Kinder und Schwangere sollten ganz auf die innerliche Anwendung von ätherischen Ölen verzichten!

Die beliebtesten Aromaöle von A bis Z

Grundsätzlich gilt, dass man ätherische Öle sparsam, niedrig dosiert und nicht unverdünnt anwenden sollte. Anfänger im Umgang mit ätherischen Ölen sollten sich zunächst an etablierte Rezepte und Anleitungen erfahrener Therapeuten, Apotheker oder Ärzte halten.

Angelika Duft: erdig, würzig, leicht pfeffrig - Wirkung: stärkend, aufbauend, stabilisierend, beruhigend, entspannend / Bergamotte Duft: frisch, fruchtig, blumig, warm - Wirkung: belebend, stimmungsaufhellend, angstlösend, beruhigend, erfrischend / Eukalyptus Duft: Scharf, stark, stechend, frisch, kampferähnlich - Wirkung: anregend, aufmunternd, beruhigend, belebend, motivierend, konzentrationsfördernd / Geranie Duft: süßlich, blumig, leicht zitronig, frisch - Wirkung: entspannend, aufmunternd, ausgleichend, stimmungshebend, anregend, beruhigend / Jasmin Duft: blumig-süß, sinnlich, weich, exotisch, feminin - Wirkung: öffnend, angstlösend, besänftigend, beruhigend, stimmungsaufhellend, aphrodisierend / Lavendel Duft: herb, kräuterartig, blumig, süß, mild - Wirkung: entspannend, besänftigend, beruhigend, aufhellend, nervenstärkend, ausgleichend / Melisse Duft: frisch, zitronig, leicht minzig, warm - Wirkung: ausgleichend, harmonisierend, erfrischend, stimmungsausgleichend, beruhigend / Orange Duft: süß, fruchtig, frisch, sonnig, spritzig, warm - Wirkung: aufheiternd, belebend, stimulierend, harmonisierend, ausgleichend, aufmunternd / Patchouli Duft: erdig, waldig, süßlich, exotisch, schwer - Wirkung: beruhigend, entspannend, nervenstärkend, besänftigend, befreiend, aphrodisierend / Rose Duft: Warm, süß, blumig, schwer, feminin - Wirkung: besänftigend, ausgleichend, harmonisierend, anregend, öffnend, erhebend, euphorisierend / Sandelholz Duft: lieblich, schwer, exotisch, blumig, würzig - Wirkung: euphorisierend, beruhigend, entspannend, stärkend, lösend, aphrodisierend / Ylang-Ylang Duft: weiblich, blumig, süß, schwer, sinnlich, betörend - Wirkung: anregend, besänftigend, entspannend, beruhigend, lösend, euphorisierend, aphrodisierend / Zitrus Duft: Frisch,





fruchtig, spritzig, sonnig - Wirkung: aktivierend, belebend, stimmungsaufhellend, unterstützend, konzentrationsfördernd

Extra-Tipps

Im Internet findet man wichtige Informationen, Anwendungshinweise und tolle Rezepte unter <http://www.aetherische-oele.net> oder <http://www.lavola-wellness.de>

Weiterführende Buchtipps:

Gerti Samel "Die heilende Energie der ätherischen Öle", Südwest Verlag 2007, ISBN 3517068381, Taschenbuch 12,95 Euro

Patricia Davis "Aromatherapie von A - Z", Goldmann 2008, ISBN 3442142318, Broschiert 14,95 Euro

Susanne Fischer-Rizzi "Himmlische Düfte: Das große Buch der Aromatherapie", AT Verlag Neuauflage 2008, ISBN 3038003492, Gebunden 28,90 Euro

Roland Lüthi "Heilsame Öle", Herbig Verlag 2008, ISBN 3776625856, Gebunden 14,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

