

Integration der Aromamedizin in die moderne Medizin als Zukunftsmodell

Intention dieses Artikels ist es Therapeuten für die Aromatherapie zu gewinnen und einen kleinen Einblick in einige Einsatzfelder zu geben. In der Therapie mit ätherischen Ölen liegt ein weitreichendes, noch ungenutztes Potenzial mit großen Vorteilen für die Gesundheit von uns allen.

Wir müssen in Deutschland dringend an einer Entwicklung arbeiten, die das Gesundheitswesen öffnet hin zu einer integrativen Medizin, welche die Aromamedizin als unverzichtbaren Bestandteil der Medizin begreift. Die wissenschaftlichen Fakten belegen ihre Wirksamkeit schon lange: »Die Aromatherapie gehört eigentlich zu den klassischen Wurzeln der naturwissenschaftlich orientierten Medizin, wurde jedoch konsequent von der konventionellen Medizin in die esoterische Ecke hineindefiniert«, so formulierte es Prof. Dietrich Wabner. Er warf die Frage auf, wer trotz der immer besser werdenden Studienlage ein Interesse daran haben könnte, den Gebrauch der Öle mit allen Mitteln einzudämmen.¹

Als Teilbereich der Phytotherapie setzt die Aromatherapie ätherische Öle intern, nasal und perkutan ein. Ätherische Öle sind Gemische biochemischer Verbindungen, die von Pflanzen innerhalb ihres Stoffwechsels produziert werden. Man gewinnt sie aus Blüten, Blättern, Kräutern, Nadeln, Samen, Früchten, Wurzeln, Rinden, Ästen, Zweigen und dem Stamm- oder Wurzelholz von Bäumen. Es handelt sich um flüssige Substanzen, die flüchtig sind, das heißt sie verdunsten in die Luft, in den Äther. Die chemischen Inhaltsstoffe haben eine kleine Molekülgröße; sie können die Hautschranke durchdringen und auf diese Weise in die Blutbahn gelangen. Sie sind hochkonzentrierte Rohstoffe, die in der Regel nicht pur, sondern nur in geeigneter Verdünnung auf der Haut angewendet werden dürfen.²

Aromamedizin im Kampf gegen Viren, Bakterien, Pilze

Antibiotikaresistenzen und die Herausforderungen durch Viren müssten dem Ein-

satz der Aromamedizin eigentlich Schub geben, denn ätherische Öle wirken antibakteriell, aber auch gegen Viren und Pilze. Bakterien können gegen ätherische Öle keine Resistenzen entwickeln, weil sie keine standardisierten Substanzen sind. Jeder Jahrgang ist anders und variiert in der chemischen Zusammensetzung, je nach Standort der Pflanzen, Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung und Witterungseinflüsse. Die Kombination von verschiedenen Ölen in einer Mischung mit gleichzeitiger Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze erweist sich in der Praxis immer wieder als letzte Rettung wenn Antibiotika nicht (mehr) greifen. Gearbeitet wird mit Suppositorien, Kapseln, desinfizierenden Raumsprays, Halssprays, Narsensalben, Körperölen etc., die eigens auf die individuellen Keime des jeweiligen Patienten abgestimmt werden. Die Auswahl der ätherischen Öle wird dabei über Aromatogramme bestimmt, das heißt es wird der Hemmhof von ätherischen Ölen im Agardiffusionstest auf verschiedenen Bakterienrasen gemessen. Anschließend kann der geschulte Therapeut eine Rezeptur erstellen, die auf die individuellen Keime des Patienten abgestimmt ist. Die Arbeit mit Aromatogrammen, in der französischen Aromamedizin schon lange üblich, ist inzwischen auch in vielen deutschen Laboren Standard. Aromatogramme sind wichtige Entscheidungshilfen, denn die individuelle Keimbeseidlung verändert sich ständig und Rezepturanpassungen werden im Verlauf der Therapie notwendig.

Im Rahmen von »Jugend forscht« machte die Schülerin Ute Runkel 2002 eine wichtige Entdeckung. Unterstützt durch ein Labor testete sie ätherische Öle gegen Standardkeime und gegen MRSA. Sie konnte zeigen, dass durch den Zusatz ätherischer Öle vorher unwirksam gewor-

dene Antibiotika wieder eine Wirkung zeigten. Die lipophilen ätherischen Öle putzten dabei die Fettschichten von Bakterien weg und überlisteten ihre Eflux-Pumpe, indem sie die von den Bakterien zuvor herausbeförderten Antibiotika in ihre Zellen zurückschleusten. Esteranteile von ätherischen Ölen brachten die Zellmembrane von Bakterien zum Einreißen, Aldehyde und Ketone griffen die Rezeptoren der Außenmembrane von Bakterien an.³ Die Kombination von Antibiotika- und Aromatherapie ist demnach sinnvoll im Einsatz gegen lebensbedrohliche Keime.

Einige ätherische Öle zeigen in Aromatogrammen immer wieder besonders große Wirksamkeit auf verschiedenste Keime, beispielsweise das Neroliöl. Körperlich ist es stark antibakteriell, entzündungshemmend und fiebersenkend, auch juckreizstillend und kann bei alten und frischen Narben heilend eingesetzt werden. In Aromatogrammen wurde es auf über 100 Keime positiv getestet. Auf psychischer Ebene wirkt es stark angstlösend, wird bei Trauma und Depression eingesetzt und als das Rescue-Öl bezeichnet, denn es wirkt beruhigend bei Schock und Lampenfieber.

Zitronengrasöl (Lemongras) zeigte sich im Aromatogramm bei *Staphylococcus aureus* wesentlich effektiver als Penicillin und um ein Vielfaches wirksamer als Streptomycin. In Kombination mit Manuka ist Lemongras ein hervorragendes Mittel beim Einsatz gegen multiresistente Keime. Auf das zentrale Nervensystem hat es eine beruhigende Wirkung.¹ Die Apothekerin Dorothea Hamm, welche die Arbeit mit Aromatogrammen in Deutschland vorangetrieben hat, bezeichnet Lemongras als »den Allestöter«. Das Koriandersamenöl zum Beispiel zeigt sich bei über 70 Keimen wirksam, allen voran *Escherichia coli*, *Enterococcus species*, *Staphylococcus aureus*, *Candida species*. Auf die Psyche wirkt das Öl kräftigend und belebend.⁴

»Die Wirkungsweise bei Viren ist noch nicht vollständig aufgeklärt. Komponenten der Öle werden wahrscheinlich in die virale Matrix eingebaut und führen dadurch zur Inaktivierung des Virus. Aldehyde, Bestandteile von manchen Ölen, sind bekannt für ihre starke Wirkung gegen Viren (Melissa officinalis, Citronella, Lemongras etc.) Bei Influenzaviren haben sich Öle der Myrtengewächse bewährt: neben Myrte, Cajuput, Niaouli, Manuka, Kanuka, Eukalyptus glo-

*bulus und Teebaum hilft auch Ravensara/Ravintsara recht schnell, auch vorbeugend.*¹ Laut Margret Demleitner, Dozentin für Aromatherapie, dringen auch Oxide in das Zellinnere der Viren ein, stören dort ihre Replikation und fördern die Freisetzung von Interferon- γ , einem Glukoprotein aus der Klasse der Zytokine. Damit werden die Zellen, die von Viren befallen sind, vom Immunsystem erkannt und eliminiert. Es deutet weiterhin viel darauf hin, dass ätherische Öle die Freisetzung von Viren aus der Zelle verhindern, indem sie Neuraminidase hemmend wirken. Neuraminidasen sind Enzyme, die Viren als molekulare Scheren dienen, um nicht zusammen zu kleben.

Aus der Forschung über unseren Riechsinn

Im deutschsprachigen Raum liegen zahlreiche Forschungsergebnisse von den Teams um zum Beispiel Eva Heuberger, Universität Wien, Prof. Hanns Hatt, Universität Bochum und Prof. Dietrich Wabner von der Universität München vor, welche die Wirksamkeit der Aromatherapie und -medizin belegen.

Das Riechhirn hat seinen Sitz im evolutionsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns. Bei uns Menschen stellen die aktiven 350 Riechrezeptoren die größte Genfamilie im Genom dar. Der Riechsinn stellt unsere anderen Sinne in ihrer Bedeutung weit in den Schatten. Der Körpergeruch unseres Gegenübers entscheidet, ob wir jemanden »riechen« können und somit auch über unsere sozialen Beziehungen. Ohne Duft gäbe es auf der Erde kein Leben, denn die Fortpflanzung wird durch Duftstoffe gesteuert, ob bei Pflanzen, Tieren oder Menschen. Unsere Lebensqualität, Wohlbefinden und unsere Gefühle werden maßgeblich durch das Riechen geprägt. Sind Erinnerungen an einen Duft gekoppelt, so kann es gelingen einen Wachkomapatienten mittels eines speziellen Duftes aus seiner Kindheit oder seines Lieblingsdufts wieder ins Leben zurück zu holen. Mit der Stimulation des Geruchssinnes bei Frühgeborenen kann Apnoe verhindert werden. Der Duft von Vanille hat sich dabei besonders bewährt, er erinnert an die Mutterbrust und wirkt damit auch beruhigend und schmerzlindernd. Dies wurde ebenso durch wissenschaftliche Studien belegt

wie die Tatsache, dass Riechstörungen circa fünf Jahre vor Ausbruch von Morbus Alzheimer und Parkinson frühzeitig auf die Entwicklung dieser Erkrankungen hinweisen.⁵

Was macht den Riechsinn so außergewöhnlich und zentral für unser Erleben, Verhalten und Überleben? Prof. Hanns Hatt: »Die Mitralzellen, spezialisierte Empfängerzellen des Riechhirns, sichern allein der Nase – nicht den Augen und nicht den Ohren – die begehrte Backstage-Karte zu den Stars unseres Gefühlslebens, dem limbischen System und dem Hypothalamus: Über eine einzige Nervenbahn schicken die Mitralzellen ihre elektrischen Impulse direkt ins Triebzentrum von Mensch und Tier.«⁵ Dieser Vorgang spielt sich innerhalb von Millisekunden ab, das heißt bevor wir denken und bewerten können hat unser Triebhirn schon entschieden und unseren Organismus mit Neurotransmittern geflutet. Kein anderer Sinn kann so unmittelbare Veränderungen in unserem Gefühls-, Neurotransmitter- und Hormonhaushalt sowie unserem Verhalten bewirken wie das Riechen.

»Der Duft der ätherischen Öle geht direkt ins limbische System, vorbei am Neokortex, dem Bewusstsein. Im limbischen System sind Erinnerungen und Gefühle gespeichert zu denen wir über die Öle einen eleganten Zugriff haben, um sie als Hilfe bei Störungen des Bewusstseins (Koma, Demenz, Autismus) sowie in der Psychiatrie einzusetzen. Darüber hinaus sind mit den ätherischen Ölen, als Vielstoffgemische mit bis zu jeweils 500 verschiedenen Inhaltsstoffen, eine Vielzahl von therapeutischen Wirkungen möglich, sei es in der Onkologie oder auch im Kampf gegen MRSA, Fungi und Viren.«¹

Ätherische Öle werden auch über die Haut aufgenommen. In unseren Körperorganen- und Geweben wurden Riechsinneszellen entdeckt und so profitieren auch Menschen mit Anosmie durch eine Aromatherapie-Massage. Hierzu werden die ätherischen Öle stark verdünnt mit natürlichen Trägerölen wie zum Beispiel Mandel- oder Jojobaöl. Die Verdünnung ist dabei abhängig von Alter, gesundheitlichem Zustand, Art und Lokation der Erkrankung. Ätherische Öle dringen durch ihren fettlöslichen und kleinstmolekularen Charakter an den Haarschäften und über die Talgdrüsen in den Körper ein und durchwandern alle Hautschichten bis in den

Blutkreislauf. Wer diesen Weg nachvollziehen will, mache den Knoblauchtest: Mit einer frisch angeschnittenen Knoblauchzehe reibe man sich die Fußsohlen ein; bereits nach 30–60 Minuten kann der typische Knoblauchgeruch über den Atem wahrgenommen werden.

Im Interstitium oder Zwischenzellgewebe (Pischinger-Raum), der Raum aus weichem Bindegewebe, zwischen den Zellen in dem die feinen Blutgefäße enden und ihre Nährstoffe abgeben, entfalten ätherische Öle ihre Wirkung. Es ist ein Transitplatz in dem auch Informationen ausgetauscht werden. Ist dieser Transitplatz mit verbrauchten Stoffen aus den Zellen überfüllt und »verschlackt« dann können die Zellen verhungern, so Prof. Dr. Alfred Pischinger (1899–1983), ein österreichischer Histologe der über das Bindegewebe forschte. Er sagte: »Um herauszufinden, wie es dem Fisch geht, muss ich mir das Wasser anschauen.« Ätherische Öle scheinen am Abtransport von Schadstoffen und Abfallprodukten mitbeteiligt zu sein.

Stabilisieren der Psyche/ Psychosomatik

Nerven-, Hormon- und Immunsystem sind aufs Engste miteinander verzahnt, der Einfluss unserer Gedanken und Gefühle auf unser Immunsystem und das Vegetativum ist immens. Wie wir die Welt wahrnehmen und bewerten, beeinflusst unsere Gesundheit nachhaltig. Bei negativem Stress sinkt unter anderem die Konzentration von Immunglobulinen im Blut, die Konzentration der immunsuppressiven Glucocorticoide nimmt zu. Corticosteroide hemmen die Zytokinproduktion, mindern die Reaktivität von T- und B-Lymphozyten und die Aktivität der natürlichen Killerzellen. Adrenalin stimuliert gleichzeitig das autonome Nervensystem, was Symptome wie Ängste, Schlaflosigkeit, Herzklopfen usw. hervorrufen kann. Im Anschluss an körperliche oder psychische Belastungen steigt das generelle Erkrankungsrisiko, denn die Zahl der Immunabwehrzellen fällt nach der Belastung unter das Ausgangsniveau, es kommt vorübergehend zu einer verminderten Schlagkraft des Immunsystems.¹ Der Mensch wird anfällig für Krankheitserreger und auch Tumorzellen haben es leichter unkontrolliert zu wachsen.

Aus psychoneuroimmunologischer Sicht ist die Aromatherapie eine zielführende Therapieform um Körper, Geist und Seele gleichermaßen zu behandeln, denn wie die Aromatherapeutinnen Ruth von Braunschweig und Monika Werner beschreiben, spielen »mentale und psychische Aspekte bei fast jeder akuten oder chronischen Krankheit nicht nur eine tragende Rolle, oft bestimmen sie sogar, welches Organ erkrankt; dementsprechend müssen Körper, Seele und Geist gleichermaßen behandelt werden, um wirkliche Heilung zu erreichen. Patienten, die zum Beispiel gleichzeitig an Schnupfen und einem nervösen Magen leiden, ist beispielsweise mit einer Mischung von Angelika- und Basilikumöl bei beiden Beschwerden oft gut zu helfen. Sowohl über die Nase als auch über den Magen drückt der Körper oft seelische Probleme aus. Nicht von ungefähr sagt man ›das liegt mir im Magen‹, ›ich habe es satt‹ oder ›ich habe die Nase voll. Angelika- und Basilikumöl wirken auf körperlicher Ebene entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und entkrampfend. Darüber hinaus stärkt Angelikaöl, auch ›Angst- und Kraftöl‹ genannt, das Nervensystem und verleiht die Kraft sich dem Alltag zu stellen. Basilikumöl gilt als ›Balsam der Seele‹, es stärkt das Selbstvertrauen und hilft den Dingen gelassener entgegenzutreten und Probleme besser zu bewältigen. Ätherische Öle setzen an der Ursache an, wirken auf Körper, Psyche und Abwehrsystem gleichermaßen stärkend, man nennt solche Stoffe auch Immunstimulanzien oder Immunmodulatoren, da sie die körpereigenen Abwehrmechanismen anregen und ausgleichen. Sie beeinflussen über das limbische System das vegetative Nervensystem- und damit alle unbewusst ablaufenden Prozesse wie Stimmungslage, Atmung, Kreislauf, Verdauung; außerdem werden bestimmte immunmodulierende Reizeffekte auf die Hypophyse, die oberste Schaltzentrale der innersekretorischen Drüsen, gesetzt. Hier liegt der Hauptunterschied zwischen der Aromatherapie und dem Einsatz chemischer Medikamente, die ausschließlich symptomorientiert wirken.«⁵

Eine große Anzahl ätherischer Öle besitzt sedierende, aber auch stimulierende Wirkungen auf unsere Psyche. Ihr Einsatz in der Behandlung psychosomatischer Symptome, in der Pflege, Psychiatrie und Psychotherapie ist inzwischen vielerorts üblich und wird von Patienten wie Fach-

personal geschätzt. Dabei wirken ätherische Öle ähnlich wie Psychopharmaka auf den Neurotransmitterhaushalt des Körpers, jedoch ohne Nebenwirkungen: Bestimmte Inhaltsstoffe ätherischer Öle können unter anderem den GABA-A-Rezeptor-Kanal im Gehirn potenzieren wie zum Beispiel Carveol, ein Bestandteil von Jasmin- und Hopfenöl. Diese Öle sind in der Lage exakt die gleichen Andockstellen am GABA-Kanal zu besetzen wie GABA selbst, γ -Amino-Buttersäure, eine beruhigende und schlafauslösende Substanz unseres Hirnstoffwechsels.¹

Tatsächlich ergaben Studien von Eva Heuberger, dass Carveol die Wirkung von GABA 100-fach verstärken kann. Nach diesem Prinzip wirken auch Benzodiazepine. Auch Inhaltsstoffe wie Geraniol und Linalool potenzieren den GABA-A-Rezeptor und wirken schlaffördernd und beruhigend. Ebenso wissenschaftlich belegt ist die angstmildernde Wirkung von Orangen- und Lavendelöl.¹ Über den sedierenden Effekt hinaus hat das Lavendelöl, wie alle ätherischen Öle, auch weitreichende therapeutische Effekte auf den gesamten Körper. Es wirkt antibakteriell, antiviral, antimykotisch, stark immunstimulierend, blutdruckregulierend, schmerzstillend, zellregenerierend und wundheilend, um nur ein paar Eigenschaften zu nennen und ist zum Beispiel auch das Notfallöl bei Verbrennungen. Seine Hautfreundlichkeit erlaubt sogar ausnahmsweise eine unverdünnte Anwendung auf der Brandwunde, mit oft verblüffenden Heilungserfolgen. Gleichzeitig beruhigen bestimmte Inhaltsstoffe die Psyche und mildern den erlittenen Schock. Da es viele verschiedene Arten von Lavendel gibt, wird sich ein Therapeut, der die psychisch stabilisierende Wirkung erzielen will, am Anteil des Linalylacetats, dem Esteranteil, orientieren, welcher bis zu 70 % ausmachen kann. Ester haben starke Wirkungen auf das zentrale Nervensystem und die Psyche generell. Auch die römische Kamille ist hier u. a. als wichtiges Öl, mit den höchsten Anteilen an Estern zu nennen.

Erdende Basisnoten wie Vetiver, Zeder, Sandelholz, Zirbelkiefer usw. werden häufig bei motorischer und psychischer Unruhe eingesetzt. Da diese Basisnoten olfaktorisch über einen langen Zeitraum wahrgenommen werden, gelingt es Symptome wie Herzrasen, Gedankenkreisen und innere Unruhe bis zu 24 Stunden ab-

zumildern. Schlafstörungen können mit ihnen ebenfalls sehr gut behandelt werden. Das ätherische Öl der Zirbe wirkt dabei wie ein Neuroleptikum, lindert Ängste und Wahnvorstellungen, gibt traumatisierten Menschen den Bodenkontakt zurück. Gearbeitet wird in der Pflege mit Dufttüchern, Duftlampen, Verneblern und Massagen. Auch Wickeln, Herzkompres-sen und dem Waschwasser können ätherische Öle zugesetzt werden. Es gelingt auf diesem Weg Psychopharmaka einzusparen, auszuschleichen oder ganz darauf zu verzichten. Hier könnte die Aromatherapie zur ernsthaften Alternative werden, vorausgesetzt ihre Potenziale werden wahrgenommen und eingesetzt.

Bei Stress sinken die Serotonin- und Dopaminspiegel, während Adrenalin und Cortisol ansteigen. Es kann zu Symptomen wie Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen kommen. Hier helfen u. a. Öle wie die römische und echte Kamille, Bergamotte, Majoran, Lavendel und Neroli die Ausschüttung von Serotonin anzuregen.

Noradrenalin, ein Neurotransmitter der körperlich und geistig anregend wirkt, wird durch Öle wie Zitrone, Rosmarin, Wacholder oder Ingwer ausgeschüttet.

Die Produktion von Endorphinen kann durch Öle wie Grapefruit, Jasmin, Patchouli, Ylang-Ylang u. a. angeregt werden, hilfreich im Einsatz gegen Schmerzen.

Enkephaline, körpereigener Opiode welche stimmungshebend wirken, können durch den therapeutischen Einsatz von Rose, Rosengeranie, Muskatellersalbei, Grapefruit, Jasmin u. a. ausgeschüttet werden.¹

Die Aroma-Psychotherapie wurde maßgeblich von Robert Tisserand vor über 20 Jahren entwickelt. Nachdem individuelle Unverträglichkeiten oder Allergien ausgeschlossen sind, bekommt der Klient geeignete Öle zu riechen. Oft werden schon nach kürzester Zeit Erinnerungen aktiviert, es ist so möglich in tiefe Schichten der Seele vorzudringen und psychotherapeutisch zu arbeiten.¹ In eine ähnliche Richtung gehen die von Prof. Wabner beschriebenen therapeutischen Parfums, deren Anwendung nicht auf die Außenwirkung, sondern auf den Anwender selbst gerichtet ist. Je nach Bedürfnissen des Anwenders können hier beispielsweise kreativitätsfördernde, beruhigende, kon-

zentrationen fördernde stimmungshobende oder auch die Libido ansprechende Parfums auf Grundlage ätherischer Öle komponiert werden.

Ätherische Öle in der Tumorthherapie

Ätherische Öle können in der Krebstherapie begleitend eingesetzt werden, um Nebenwirkungen der Strahlungs- und Chemotherapie zu lindern und gleichzeitig die allgemeine Gefühlslage zu stabilisieren. Darüber hinaus sind zahlreiche antikanzerogene und heilende Eigenschaften nachgewiesen, welche die ätherischen Öle selbst als schlagkräftige Waffen gegen Tumoren ausweisen, beispielsweise Öle mit einem hohen Limonengehalt wie Lavendel, Rosenholz, Rose, Baldrian und alle Zitrusöle. Beim Metabolismus des Limonens entsteht hauptsächlich Perillylalkohol welcher u. a. die Apoptose von Mammakarzinomzellen einleitet. Die Wirkung von Sandelholz mit dem Hauptinhaltsstoff α -Santalol ist bei Hautkrebs nachgewiesen. Über sehr viele weitere Inhaltsstoffe einer großen Anzahl von ätherischen Ölen sind ebenfalls antikanzerogene Wirkungen bekannt.¹

Menschen mit Tumorerkrankungen brauchen dringend eine umfassende Unterstützung, die sie wieder in ihre stabile Mitte bringt und ihre seelische Balance unterstützt. Hier kommt die ganzheitliche Wirkungsweise der ätherischen Öle voll zum Tragen, denn die Öle, welche die Tumorzellen aktiv bekämpfen unterstützen gleichzeitig die Psyche, indem sie den Neurotransmitter- und Hormonhaushalt stabilisieren.

Ätherische Öle in der Schmerztherapie

Einerseits wirken ätherische Öle schmerzlindernd über die Nozizeptoren der Haut, indem sie Schmerzmediatoren ausschalten oder abschwächen. Darüber hinaus kommt es über die Geruchswahrnehmung zu einer sedierenden und euphorisierenden Wirkung im limbischen System. So nehmen die Öle Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung und die Bewertung von Schmerz. Gerade bei chronischen Schmerzen macht man sich die serotonergen Eigenschaften von zum Beispiel Bergamotte, Vanille, römischer

Kamille, Lavendel, Neroli etc. zunutze. Öle, welche die Ausschüttung von Noradrenalin fördern, wie Wacholder, Ingwer etc. stabilisieren die Psyche. Grapefruit, Rose, Jasmin und Muskatellersalbei regen die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Enkephalinen an, ebenso wie die Ausschüttung von Endorphinen. Bei akutem Schmerz kommen Öle mit lokalanästhetischen und entzündungshemmenden Eigenschaften zum Einsatz wie Wintergrün, Lavendel, Cajeput, Weihrauch, Pfefferminze usw.³

Therapeutische Hinweise

Mit einem ätherischen Öl zu therapieren, dessen Duft der Patient nicht mag, ist nicht zielführend. Düfte und Gerüche speichern wir im limbischen System ab, sodass wir auch Jahrzehnte später durch erneutes Riechen eine Erinnerung abrufen können. Beispielsweise wirkt Muskatellersalbei hormonmodulierend bei PMS, u. a. auch stark entkrampfend bei Wehen- und Menstruationskrämpfen, erinnert im Geruch jedoch etwas an Männerschweiß und wird oft von Vergewaltigungsopfern abgelehnt. Deswegen gilt: eine umfassende Anamnese, Diagnosestellung, gezielte Auswahl, individuelle Dosierung und Dokumentation ist in der Arbeit mit ätherischen Ölen sehr wichtig. Es hat sich bewährt dem Patienten eine geeignete Duftauswahl anzubieten, um seine Nase und sein limbisches System entscheiden zu lassen.

Ein umfangreiches Wissen der Aromachemie ist Voraussetzung, um mit ätherischen Ölen zu arbeiten, sonst kann es zu Haut- und Schleimhautreizungen, Nervenschädigungen, Krämpfen usw. kommen. Bei Kindern und Schwangeren gibt es enge Behandlungsgrenzen, die sich wiederum von Öl zu Öl unterscheiden. »Ätherische Öle sind Vielstoffgemische, die gesamte Mischung hebt oft die Nebenwirkungen eines einzelnen Inhaltsstoffes wieder auf, trotzdem muss man, um die Wirkung der ätherischen Öle zu erfassen, die einzelnen Inhaltsstoffe beachten«, sagt Dorothea Hamm⁴. Es gibt Stoffgruppen die nur mit Erfahrung verwendet werden sollten wie die Monoterpenketone, Phenole und Phenylpropane. Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Menthol, Campher, Carvacrol und Thymol sollten nicht bei Schwangeren und Kleinkindern angewendet werden.

Natur ist nicht kopierbar, Gefahren aus dem Labor

In der Aromatherapie sollten nur genuine Öle, das heißt Öle pflanzlicher Herkunft in ihrer Ganzheitlichkeit als Vielstoffgemisch eingesetzt werden, denn es ist niemals ein isolierter Wirkstoff alleine, es sind die Synergieeffekte der Gesamtheit der Inhaltsstoffe, welche die therapeutischen Wirkungen ausmachen. Ätherische Öle sollten selbstverständlich aus biologischem Anbau kommen und von seriösen Firmen bezogen werden. Diese prüfen beispielsweise mittels Gaschromatographen auf Verunreinigungen wie Pestizide. Qualitativ hochwertige ätherische Öle haben ihren Preis, jedoch genügen kleinste Mengen um eine therapeutische Wirkung zu erzielen.

Im Gegensatz dazu stehen die aus der Erdöl- und Terpenchemie hervorgegangenen Syntheseezeugnisse. Die erfahrene Parfumeurin Beate Nagel sagt dazu: »Zwischen einem echten Jasmin Absolu und seinem chemischen Ersatz »Jasmon« liegen ganze Welten, auch preislich. Millionen einzelne kleine Jasminblüten werden früh morgens ab 2 Uhr gepflückt und ergeben etwa 1 kg Jasmin Absolu. Im Jahr 2018 wurde diese Menge für etwa 30 000 Euro gehandelt, während sein synthetischer Ersatz für ein paar Euros zu haben ist.«⁷ Es versteht sich von selbst, dass die billigen Ersatzdüfte nichts in der Aromatherapie verloren haben. Auch das sehr teure echte Melissenöl sollte nur von einem Hersteller des Vertrauens bezogen werden, denn oft wird das günstige »indische Melissenöl« angeboten, hinter dem sich das Citronella-Öl verbirgt. Es hat aber mit den Qualitäten des echten Melissenöls (*Melissa officinalis*) nichts gemeinsam und führt nicht zur gewünschten therapeutischen Wirkung. »Inzwischen wissen wir um die Risiken der Verbindungen aus dem Chemielabor für unsere Gesundheit wie auch ökologische Folgen. Der massenhafte Einsatz umstrittener Moschusverbindungen zum Beispiel verpestet unser Wasser, die Erde und damit uns alle. Unser Immunsystem reagiert mit Allergien, Kopfschmerzen und Unverträglichkeiten auf diese unbekannten Substanzen. Unser Körper hat noch keine brauchbare Methode entwickelt, um diese Stoffe zu entgiften. Galle und Leber sind aus diesem Grund häufig überlastet. Diese Stoffe sind lipophil und lagern sich sehr leicht im Fett- und Nervengewebe

ab; eine Akkumulation ist möglich. Das Gleiche gilt für die sogenannten naturidentischen Stoffe; auch diese sind rein synthetisch produziert.»⁷

Hier liegt die große Gefahr einer Vielzahl von synthetischen Inhaltsstoffen in Produkten der Kosmetik- und Parfumindustrie, denn sie können den Hormonhaushalt negativ beeinflussen und uns ganz unmittelbar schaden. Genuine ätherische Öle hingegen schützen unsere Gesundheit oder helfen sie wiederherzustellen.

Hinweise zum Kauf ätherischer Öle

Beim Kauf ätherischer Öle ist darauf zu achten, dass folgende Kriterien erfüllt sind:

- der Hinweis: »100% ätherisches Öl«
- neben dem deutschen Namen die botanische lateinische Bezeichnung
- der Pflanzenteil, der verwendet wurde
- das Herkunftsland, evtl. das Anbaugelbiet, der Name des Anbauverbands
- Art des Anbaus (kontrolliert biologischer Anbau, Wildsammlung ...)
- das Gewinnungsverfahren (Wasserdampfdestillation, Kaltpressung, Auszugsverfahren)
- die Angabe der Chargennummer: nach jeder Gewinnung wird sie neu vergeben, sodass keine ätherischen Öle aus verschiedenen Produktionen zusammengeschüttet werden können. Die Chargennummer zeigt, dass sich der Anbieter um Eigenkontrolle bemüht und ist ein besonderes Qualitätsmerkmal.

Der Anbieter sollte Analysenzertifikate herausgeben können, also detaillierte Prozentangaben zur chemischen Zusammensetzung machen, denn für den therapeutischen Einsatz ist dieses Wissen maßgeblich.

Die Medizin der Zukunft

Die Aromamedizin bietet eine breite Plattform für Schulmedizin und Naturheilkunde, um sich gegenseitig zu ergänzen und um voneinander zu lernen, vorausgesetzt ihr wird endlich der ebenbürtige Platz eingeräumt, den die medizinische Wissenschaft ihr schon lange bescheinigt. Die ätherischen Öle haben das Potenzial, die Medizin der Zukunft mitzugestalten. Dafür braucht es mehr Therapeuten, die den

Stellenwert der Aromatherapie erkennen und sich darin ausbilden lassen. Eine Kehrtwende in unserem Gesundheitssystem ist spätestens jetzt in der Zeit von Antibiotikaversagen und Corona-Krise dringend notwendig: Solange die Therapie mit ätherischen Ölen nur auf Privatrezept oder mit privater Zusatzversicherung möglich ist, hat die breite Masse an Menschen in unserem Land keinen Zugang zu dieser wirksamen Medizin. Im Falle einer Infektion mit Viren und Bakterien kann das über Leben und Tod entscheiden. Psychopharmaka und ihre negativen Nebenwirkungen könnten in sehr vielen Fällen vermieden, der Schmerzmittelverbrauch könnte dramatisch gesenkt werden usw. Es ist jetzt an der Zeit Veränderungen einzuleiten.

Literatur

1. Wabner D, Beier C. Aromatherapie. Verlag Urban & Fischer 2012
2. Zeh K. Handbuch Ätherische Öle. Joy Verlag 2014
3. Demleitner M. Aromatherapie bei verschiedenen Beschwerdebildern. Skript 2017
4. Hamm D. Aromamedizin. Skript 2019
5. Werner M, von Braunschweig R. Praxis Aromatherapie. Haug Verlag
6. Dee R, Hatt H. Niemand riecht so gut wie du. Piper Verlag 2016
7. Nagel B. Art Parfum-Neue Wege zu altem Wissen. Art Parfum Verlag 2019

Verfasserin

Rita Weber
Heilpraktikerin
Schöne Aussicht 6
67725 Breunigweiler
E-Mail: kontakt@heilpraxis-rita-weber.de
www.heilpraxis-rita-weber.de

