



Aromatherapie

erste Hilfe über die Nase

Der Duft ätherischer Öle wirkt sowohl auf den Körper als auch auf den Geist, ätherische Öle haben eine unglaubliche antiseptische und desinfizierende Wirkung ...

von Gabriela Vonwald

Die ganze Welt ist Duft, heißt es in einem bekannten Buch über Aromatherapie, und besser kann man es nicht ausdrücken. Wir sind von Luft umgeben, und in ihr sind Millionen von Duftstoffen fein gelöst. Nicht zu riechen ist unmöglich, selbst wenn wir das, was uns umströmt, nur zu einem Bruchteil bewusst wahrnehmen oder gar benennen können. Ja, wir werden mit der Fähigkeit geboren, Duftstoffe aufzunehmen. Ein Embryo kann bereits zwischen dem 42. und 52. Lebensstag Geruch wahrnehmen. Und vor allem prägen uns Gerüche unserer Kindheit für das ganze Leben.

Forscher haben herausgefunden, dass jeder Mensch beim Duft von frischem warmen Apfelkuchen nur angenehme Gefühle entwickelt, nicht mehr schlecht gelaunt sein kann und automatisch an die eigene Kindheit denkt. Dies auch dann, wenn er als Kind gar keinen Apfelkuchen bekommen hat.

Als Duft bezeichnen wir einen Geruch, der uns angenehm ist, ansonsten nennen wir es Gestank. Dabei sind die Vorlieben durchaus von Kultur zu Kultur anders. Japaner empfinden den Duft von Lavendel als sehr unangenehm., und in meinen Aromatherapiekursen ist immer zu beobachten, wie manche voller Entzücken an

einer Duftflasche hängen und für andere genau dieser Duft zumindest gewöhnungsbedürftig ist.

Düfte für spirituelle Handlungen

Düfte für spirituelle Handlungen zu verwenden ist wohl so alt wie die Menschheit. Das uralte Ritual des Räucherns wurde von allen Priestern und Heiligen dieser Welt benutzt, um eine Verbindung „mit oben“ aufzunehmen. Auch



heute noch werden wir in den Kirchen mit einem Weihrauchgemisch „eingeräuchert“, welches nachweislich Spuren von THC enthält, einer Substanz, die auch in Haschisch vorkommt. Viele Düfte machen „rauschig“ oder führen zu Halluzinationen, bei religiösen Handlungen durchaus erwünscht.

Düfte als Therapie - Aromatherapie

Erst in der neueren Medizin werden aromatische Düfte auch therapeutisch eingesetzt. Ursprungsland für diese Entwicklung ist Frankreich, das Land, wo die Aromatherapie die größte Hochachtung genießt, wo entsprechende Therapeuten jahrelang studieren müssen und dieser dann genauso zum Krankenbett gerufen wird wie ein Arzt. Solch eine Entwicklung können wir uns in vielen anderen Ländern nur erträumen. Bei uns kennt man höchstens in der Vorweihnachtszeit die Aromalampe mit irgendwelchen klassischen Zimtmischungen.

Wie entstand die Aromatherapie

Als Vater der heutigen Aromatherapie gilt allgemein der Franzose Rene-Maurice Gattefosse und die Initialzündung für seine Liebe zu den Düften war ein Unfall in seinem Labor, bei dem er sich beide Hände schwer verbrannte. In seiner Not steckte er sie sofort in einen Bottich mit reinem Lavendelöl und musste zu seinem großen Erstaunen feststellen, dass beide Hände geradezu unglaublich schnell und völlig narbenfrei abheilten. Im ersten Weltkrieg konnte Gattefosse dann weitere Forschungen betreiben und erkannte schnell, dass sehr viele ätherische Öle eine schier unglaubliche antiseptische und desinfizierende Wirkung haben. Sein

Nachfolger Jean Valnet, ebenfalls Arzt, machte ähnliche Erfahrungen als Feldarzt im Indochinakrieg und schrieb daraufhin das Standardwerk zur Aromatherapie.

Was sind eigentlich ätherische Duftöle

Von den rund 350.000 Pflanzen auf dieser Erde werden ungefähr 2000 zu den ätherischen Duftpflanzen gezählt, das heißt, sie geben in ganz unterschiedlichen Pflanzenteilen ein fettes Öl ab, das einen ganz spezifischen Geruch hat. Die Pflanzen tun dies natürlich nicht, um uns eine schöne Vorweihnachtszeit zu bescheren. Alle diese Duftstoffe haben den Sinn, Tiere entweder anzulocken, damit sie die Bestäubung übernehmen, oder abzuschrecken, um nicht gefressen zu werden. Außerdem dienen den Pflanzen verschiedene Duftöle als Strahlenschutz, um im Prozess der Photosynthese nicht zu verbrennen.

Wie werden ätherische Öle hergestellt

Je nachdem welcher Pflanzenteil als Lieferant verwendet wird – Blüten, Blätter, Rinde, Wurzel, Holz usw. –, werden auch unterschiedliche Techniken verwendet, um an das kostbare Öl heranzukommen. Die gebräuchlichste davon, ist heute die Wasserdampfdestillation. Das Duftmaterial wird in einer speziellen Vorrichtung über Wasserdampf aufgehängt, und dieser Wasserdampf reißt die Duftmoleküle aus der Pflanze. Selbst das „Abfallprodukt“ aus diesem Vorgang, nämlich das Wasser, welches sich aus

dem Kondensat absetzt, kann weiter verwendet werden. Man bezeichnet es als Hydrolat, das wesentlich sanfter als das reine ätherische Öl wirkt, wasserlöslich ist und sich gut mischen lässt.



Daneben gibt es noch die Enfleurage, wo Millionen von Blüten auf Fett aufgetragen werden, dieses Fett tränkt sich mit den Duftstoffen und wird dann wieder aus dem Fett herausgelöst. Diese Methode wird heute noch bei Jasmin an-

gewendet und sehr gut im Buch und Film „Das Parfum“ beschrieben.

Gute Qualität hat ihren Preis

Um ein paar Milliliter Öl zu erhalten, werden oft große Mengen an Ausgangsmaterial benötigt; für einen Liter fertiges Rosenöl beispielsweise rund 5000 kg Rosenblätter. Wer also heute im Drogeriemarkt ein Billigöl ersteht, sollte nicht enttäuscht sein, wenn dieses Öl keine therapeutische Wirkung hat, da es die entsprechende Pflanze wahrscheinlich gar nicht zu Gesicht bekommen hat. Gute Qualität, überhaupt wenn ich mir eine Heilwirkung erwarte, hat unbedingt ihren Preis. (Eine mögliche Quelle finden Sie auf meiner Homepage). Faustregel: Je intensiver ein Öl riecht, umso eher ist es gepanscht oder synthetisch erzeugt.

Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle

Wie lassen sich nun ätherische Öle therapeutisch anwenden? Zunächst sei nochmals darauf hingewiesen, dass alle ätherischen Öle fettige Substanzen sind. Fett löst sich nicht einfach in Wasser und braucht daher einen sogenannten Emulgator. Möchte man ein ätherisches Öl als Badezusatz verwenden, was eine perfekte Möglichkeit darstellt, so darf man es auf keinen Fall einfach ins Wasser tröpfeln. Das Öl würde oben auf dem Wasser schwimmen und eventuell die Haut schädigen. Geeignete Emulgatoren sind Sahne, Seife, Badezusatz oder Honig. Geben Sie

ein wenig von diesem Träger in eine kleine Schale, dazu wenige Tropfen (ich meine wirklich wenig!) von dem ausgewählten Öl dazu, dann alles gut verrühren und die fertige Mischung ins Badewasser.

Ätherische Öle in der Kosmetik

Sie können ätherische Öle natürlich auch in Cremes oder sonstige Kosmetikprodukte mischen, auch in Shampoos. Voraussetzung ist natürlich, dass es naturbelassene Produkte sind, ohne Parfümierung und ohne chemische Konservierungsstoffe. Auf diese Weise können Sie sich Ihre eigene Rosenblütencreme erzeugen, Cellulitehaut mit einem Zusatz von Zypresse wieder strukturieren, und ein paar Tropfen Wacholderöl in ein Schraubglas mit Meersalz ergibt ein herrliches Entschlackungsbad.

Ätherische Öle für die Seele

Und natürlich gibt es auch die Aromalampe, denn ätherische Öle haben nicht nur eine körperliche, sondern immer auch eine seelische Wirkung. Beispielsweise gibt es gegen Angstzustände und schlimme Erlebnisse, die es zu verarbeiten gilt, nichts Besseres als Neroliöl, benannt nach der Prinzessin von Nerola und nur eine Möglichkeit, aus Orangen ätherische Öle zu erhalten, hier sind es die Blüten. Vor allem Kinder reagieren auf diesen Duft sofort, zum Beispiel bei nächtlichen Alpträumen. Und versuchen Sie einmal, beim Duft von Bergamotte schlecht gelaunt zu sein – unmöglich. An schwülen Som-

ertagen empfehle ich Eisenkraut (Verbena), das uns ein Gefühl von frisch gewaschenen Vorhängen gibt, die sich bei offenem Fenster in einer leichten Brise bewegen.

Und wenn alles um Sie herum sich verändert und die Wellen über Ihrem Kopf zusammenschlagen, versuchen Sie ein paar Tropfen Zeder, vielleicht mit zwei Tropfen Rose dazu. Zeder, das Holz der Ewigkeit, hat schon ganz andere Stürme des Lebens überstanden und wird auch Ihrem Leben Halt und Struktur geben.

Wenn Sie aber Lust auf Veränderung haben und mal was ganz Verrücktes tun wollen, gibt es nichts Spannenderes als Muskatellersalbei, den Clown unter den Ölen, der uns einlädt, alles doch mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und auf den Kopf zu stellen.

Ätherische Öle gelangen auf verschiedenen Wegen in den Körper. Über die Haut absorbiert, kommen sie in den Blutkreislauf, auf dem Wege der Inhalation dringen sie entweder über die Lungen in die Blutbahn, oder aber sie werden über das Nervensystem direkt in das limbische System des Gehirns weitergeleitet.

Die Wirkweisen ätherischer Öle

Man unterscheidet daher grob zwei Wege und zwei Wirkweisen:

- a. Eine körperliche Wirkung über die Haut (und Schleimhaut) in Form von Massagen, Bädern aber auch als Duftstoff z.B. in der Aromalampe bzw. oral eingenommen.
- b. Eine geistig-seelische Wirkung über den Geruchssinn.

Die Nase ist direkt verbunden mit dem limbischen System, einer Art Schaltzentrale im Gehirn und sein ältester Teil, den schon die Saurier besaßen. Man nennt ihn daher auch das Reptilienhirn. Es steuert unsere seelischen Reaktionen und geschieht vorwiegend auf einer un-



bewussten Ebene. Forschungen haben ergeben, dass die Wirkung von Gerüchen auf die Psyche vermutlich von größerer Bedeutung ist, als die Wissenschaft bisher angenommen hat.

Unser Geruchsorgan, der sogenannte „Riechkolben“ rechts und links der Nasenwurzel, besteht aus 10 Millionen Nervenzellen und ist daher sehr empfindlich. Wir können einen Duftstoff unter 10.000 Milliarden anderer Stimulanzien wahrnehmen, können diese Information aber nicht in Sprache umsetzen.

Im Vergleich zum Geschmackssinn als Mikroskop dargestellt, ist der Geruchssinn das Elektronenmikroskop. Das Gehirn nimmt Gerüche wahr, auch wenn wir es nicht riechen.

Die Anwendung ätherischer Öle

Die meisten Öle eignen sich nicht für eine direkte unverdünnte Verwendung auf der Haut. Ausnahme ist hier Lavendel, mit dem ja alles begann. Für Kompressen oder Waschungen empfehle ich die Hydrolate, die es von vielen ätherischen Ölen inzwischen gibt, und die sich übrigens auch hervorragend eignen, um sich einfach mal zwischendurch damit zu besprühen. Ihr Duft ist sehr fein und gar nicht aufdringlich.

Einige Öle kann man auch essen, auf ein Stückchen Brot zum Beispiel oder mit etwas Honig. Hier würde ich Ihnen aber empfehlen, sich

von einem erfahrenen Therapeuten beraten zu lassen. Sogar kochen kann man mit ihnen, und ich halte ein reines ätherische Öl immer noch für besser als irgendwelche kümmerlich getrockneten, verstaubten Kräuter. Riechen Sie doch mal an einem guten Vanilleöl, Sie werden nie wieder etwas anderes für Ihre Süßspeisen verwenden.

Lassen Sie sich gut beraten

Nicht alle Öle sind ungefährlich, auch wenn sie harmlos riechend daher kommen, deshalb bitte Achtsamkeit walten lassen. Beispielsweise gehört Zimt nicht zu Kindern, auch nicht vorweihnachtlich in einer Aromalampe. Einige Öle können Wehen auslösen, und manche vertragen sich nicht mit Homöopathie, wie der Pfefferminz. Meine Empfehlung: Lassen Sie sich gut beraten oder machen Sie bei einem kleinen Kurs mit, dann können Sie sich getrost Ihre Mischungen für den Alltag zusammenstellen.

Ich selbst habe stets eine kleine Hausapotheke mit, wenn ich verreise, vor allem auch bei meinen Afrikaaufenthalten. Citronella wirkt beispielsweise besser als jedes Insektenmittel, und Manuka, ein Verwandter des Teebaums, ist eines der besten Antibiotika, die ich kenne.



In diesem Sinne:

Willkommen in der Welt der Düfte.

Autor Gabriela Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind
Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum), diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung, Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.
Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland
Lebt und arbeitet in Wien
Seit 1985 eigene Praxis
Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe
Webseite: www.vonwald.at