



# Aromen und Essenzen

---

**Thema | Schatten und Licht – Heilung im Sinneswandel von Natur  
und Mensch**





#151239681

Foto: ©Kaspars Grinvalds - Fotolia.com

## Barbara Schuhrk

**E**ssenz – dieses Wort birgt das Wesentliche, den Kern oder auch das Wesen selbst. Eine Definition, die vermutlich gerade in unseren Zeiten zahlreiche Interpretationen zulassen könnte ... Ungeachtet dessen ist unsere Existenz die Essenz unseres Lebens. Und Gesundheit eine wesentliche Grundlage dafür. Betrachten wir nunmehr das (vermeintliche) Miteinander von Natur und Mensch, wobei Letzterer im Ursprung ja zu Ersterem gehört, liegt es auf der Hand: Das Miteinander der Ur-Wesen stellt das Wesentliche dar, birgt Leben und Wohlbefinden.

## Aromatherapie

Der Begriff „Aromatherapie“ geht auf den französischen Chemiker René Gattefossé und eine gleichlautende Publikation aus dem Jahre 1935 zurück.

Die zugrundeliegenden Heilmethoden allerdings sind durchaus einige Jahrtausende älter. Bereits in der indischen Ayurveda-Medizin und im alten China, in Ägypten und Persien wurden Krankheiten mit aromatischen Pflanzen behandelt. Man beugte der Ausbreitung von Seuchen mit Räucherungen oder rituellen Handlungen mit Aromapflanzen vor, bereitete aus diesen Tinkturen und Aufgüsse, Salben und Einreibungen, Inhalationen und Bäder sowie auch Kräuterelixiere.

## Melisse – der Sonnenträster (Portraitbeispiel einer Sonnenpflanze)

Schon im Mittelalter war die Melisse als Herzenströster bekannt, Paracelsus nannte sie „Lebenselixier“. Sie sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit, stimmt heiter und öffnet das Herz. Bei starken Gefühlsschwankungen, Alpträumen, nervöser Spannung und Schockzuständen beruhigt das Öl und gleicht aus. Die nervenberuhigende Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Für Menschen, die nicht zur Ruhe kommen können und/oder unter Schlafstörungen leiden, erweist sich die Melisse als eine wahre Wohltat.

Bei einem „herzerleichternden Öl“ gilt es, zwei Tropfen Melisse in einem Esslöffel Jojobaöl zu mischen und auf die Herzgegend aufzutragen. Es wirkt gegen Spannung, Stress, Schlafstörungen, Alpträume und Angstzustände.

Melissenöl hat eine stark krampflösende Eigenschaft, deshalb wird es zudem oft bei Störungen im Verdauungstrakt (die durchaus einer schwermütigen Stimmung oder depressiven Veranlagung, dem „Dunkel“ entspringen können), wie Koliken, Übelkeit und Durchfall oder bei Menstruationsbeschwerden, empfohlen. Kopfschmerzen oder Migräne lassen sich gut damit behandeln, bei Husten und Bronchitis wirkt es sehr wohltuend. Die Essenz bewährte sich auch sehr bei Herpes labialis (Fieberbläschen), da sie eine gute antivirale Wirkung aufweist. Bei Herzbeschwerden ohne organische Ursache („das Herz ist schwer...“), nervösem Herzklopfen und zu hohem Blutdruck kommt das Öl ebenfalls zum Einsatz.

Das ätherische Öl der Melisse gewinnt man durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern und blühenden Sprossspitzen. Dazu bedarf es bis zu 7.000 Kilogramm an Pflanzenmaterial für einen Liter Öl! Das macht echtes Melissenöl sehr teuer. Die im Handel erhältlichen preiswerten Melissenöle enthalten oft zusätzlich noch Citronella oder Lemongras. Diese Öle haben jedoch nicht die gleiche Wirkung wie das „echte“ Melissenöl.

Während der Antike war Melisse nicht nur als Heilpflanze gegen Herzkrankheiten, Tierbisse und Milzleiden geschätzt, sondern auch als Bienenfutter.

„Den Bienen sind keine Blüten lieber als die Melisse“, schrieb Plinius vor 2.000 Jahren. Karl der Große (747-814) ordnete an, dass Melisse in den Staatsgütern anzubauen sei.

Hildegard von Bingen (1098-1179) schrieb: „Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne, weil ihre Wärme die Milz beeinflusst und daher das Herz erfreut wird.“

Auch Paracelsus (1493-1541) wandte die Pflanze im Sinne der Signaturenlehre wegen ihrer herzförmigen Blätter bei Herzkrankheiten an: „Melisse ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, das beste Kraut für das Herz.“  
Im weitesten Sinne ... ;-)

Der berühmte persische Arzt und Philosoph Avicenna (973 bis 1037 nach Christi), war der Überlieferung nach der erste, der ätherisches Rosenöl destillierte, Kranke mit diesem durchaus berühmten Öl therapierte. Über die Wirkung von Weihrauch berichtete er nicht minder und schrieb in seinem Werk „Canon medicinae“, „es stärke den Verstand und nütze

ihm“. Moderne Wissenschaftler bestätigen dies inzwischen anhand von diversen Studien und Untersuchungen.

Die klassische Aromatherapie entwickelte sich in Frankreich ab 1920 durch den arabischen Einfluss auf die Parfümindustrie. Die medizinisch orientierte Anwendung der ätherischen Öle erfolgte hier zumeist

als Einnahme, Inhalation oder Einreibung, teils allerdings in sehr hohen Dosen. Wichtige Vertreter der Erforschung und Umsetzung der Aromatherapie in ihren Anfängen sind oben genannter René Gattefossé, Jean Valnet, Belaiche und Daniel Pénéol.

In England wurden die Öle ab der Mitte des 20. Jahrhunderts vornehmlich in Form von therapeutischen Massagen verwendet. In Italien führte – ebenfalls zu dieser Zeit – Professor Paolo Rovesti erste Duftforschungen durch. Wichtige englische Vertreter der Aromatherapie (Aromatherapie) hierbei: Robert Tisserand, Shirley und Len Price sowie deren Tochter Penny Price.

## Toxizität und Nebenwirkungen der Aromatherapie

Bekanntlich erweisen sich nicht alle natürlichen Substanzen als ungefährlich und ungiftig; so finden sich auch unter den ätherischen Ölen toxische Stoffe. So gelten unter anderem Thujon (in Thuja, Salbei enthalten), Estragol (Estragon), Pulegon (Poleiminz), Apiol (Petersilie) sowie auch Myristicin (in Petersilie und Muskatnuss) als berauschend, kanzerogen oder abortiv. Bei diesen Ölen gilt für den Einsatz ein gewisses Maß an Vorsicht. Die Benutzung von Petersilie und Muskat zu Würzzwecken jedoch ist unbedenklich.

Viele ätherische Öle reizen mehr oder weniger die Schleimhaut. So können beispielsweise bei Pfefferminz-, Thymian-, Zimt- oder Nelkenöl unter anderem starke Reaktionen auftreten. Im Falle eines Augenkontaktes bedarf es – als Erste-Hilfe-Maßnahme – des Einsatzes fetter Öle, wie zum Beispiel Olivenöl. Keinesfalls Wasser verwenden – dieses bindet die ätherischen Öle nicht!

## Qualitätskriterien

Die Qualitätsansprüche der Aromatherapie an die ätherischen Öle liegen weit über den Anforderungen, die innerhalb der Arzneibücher an diese gestellt werden. Dort ist das Strecken natürlicher Öle mit naturidentischen, also synthetisch

hergestellten, durchaus erlaubt. Die irreführende Bezeichnung „naturidentisch“ gaukelt dem Verbraucher bedauerlicherweise vor, dass es sich um einen natürlichen Ursprung handelt.

Für die therapeutische Anwendung stellt die beste Qualität auch die Grundlage für die Wirksamkeit dar. Naturidentische oder synthetische Öle eignen sich nicht dafür.

### Naturidentische Düfte

Die Kosmetik-, Waschmittel- und Parfümindustrie verwendet große Mengen synthetisch erzeugter Düfte. Naturidentisch bedeutet, dass man wenige der vielen im Naturduft enthaltenen Substanzen künstlich nachbaut, um den Duft der Pflanze zu kopieren und auf diese Weise teure Düfte preisgünstiger zu ersetzen.

### Synthetische Düfte

Zur Herstellung von synthetischen Düften wird das Vorbild der Natur im Duft nachgeahmt. Die Inhaltsstoffe müssen keinerlei Ähnlichkeit vorweisen. Häufig findet man dies beispielsweise bei Apfel, Flieder, Freesie und anderen.

### Wie erkenne ich natürliche Qualitätsöle?

Eine wichtige Qualitätsbedingung hierbei: die Abfüllung in kleinen Dunkelglas-Flaschen mit fünf oder zehn Millilitern. Diese bieten aufgrund ihrer Größe einen geringen Sauerstoffüberschuss. Durch die Flüchtigkeit von ätherischen Ölen schwinden deren Wirkung und Inhalt (Menge) unter größerer Sauerstoffzufuhr relativ schnell. Somit erweisen sich große Flaschen als nicht sinnvoll. Ein weiterer Hinweis ist die sogenannte Volldeklaration auf der Flasche und auch die Angabe selbst: Hundert Prozent natürlicher Ursprung oder naturreines ätherisches Öl sollte es heißen, wenn man mit reinem Öl arbeiten möchte. Diese Begriffe beinhalten folglich, dass das Öl keine undeckelten oder künstlichen Zusätze enthält.

### Ein Beispiel für eine Volldeklaration:

- ▶ Echter Lavendel
- Botanischer Name:  
Lavandula officinalis
- Verwendeter Pflanzenteil: Blüten
- Ursprungsland: Frankreich
- Gewinnungsverfahren:  
Wasserdampfdestillation
- Anbauqualität: Konventionell/kbA/Demeter/Wildsammlung
- Chargennummer CH 12345-67890
- Haltbarkeit MHD: bei richtiger Lagerung bei den meisten Ölen drei bis fünf Jahre
- Füllmenge, Warnhinweise:  
kindersichere Aufbewahrung etc.

## Die Aufbewahrung und Haltbarkeit ätherischer Öle

Charakteristisch für ätherische Öle: ihre Licht-, Sauerstoff-, Feuchtigkeits- und auch Wärmeempfindlichkeit. So mögen sie kühl gelagert werden, am besten bei vierzehn bis achtzehn

Grad Celsius – keinesfalls aber im Kühlschrank! Zudem darf man sie nicht in Bad oder Küche deponieren, da sie Trockenheit benötigen. Die erwähnten Dunkelgläser sprechen schon dafür, die Öle keinem direkten Sonnenlicht auszusetzen, sondern in Braun- oder Blauglasflaschen, schattig zu stellen. Zudem sollte man Sauerstoffzutritt vermeiden, die Flaschen nur bei Gebrauch öffnen, sie nicht schütteln.

Zu guter Letzt: Plastikgefäße sind tabu, da diese mit ätherischem Öl reagieren.

Bei richtiger Lagerung hält beispielsweise Teebaumöl nach Anbruch der Flasche rund drei bis sechs Monate. Ab Öffnung und Sauerstoffzutritt steigt der Peroxid-Gehalt an, die Hautreizung nimmt zu, es kann eine Allergie entstehen.

Leicht flüchtige Zitrusöle halten etwa ein Jahr, sonstige Öle drei bis fünf Jahre.

Manche Öle werden im Alter stetig besser und qualitativer, erweisen sich genaugenommen als ewig haltbar. Dazu gehört Rosen-, Sandelholzöl, Patchouli etc.

## Duft als Therapie

Inhalation oder Raumduft setzt man zur Stimmungsaufhellung, Reinigung, Desinfektion, Erfrischung der Luft, zur Konzentrationssteigerung, als Ein- und Durchschlafhilfe, zur Beruhigung bei Stress, Angst und Hyperaktivität ein.

**Raumbeduftung** erfolgt am besten kalt oder mit warmer Diffusion bis etwa 50 Grad Celsius. Bei höheren Temperaturen, wenn beispielsweise ein Teelicht die Temperatur dauerhaft stark erhöht, besteht die Gefahr der Veränderung der chemischen Struktur der Öle und von Unverträglichkeitsreaktionen. Man achte daher bei derartigem Gebrauch auf die Zeit oder nutze Streamer, Diffusionsgeräte oder Duftgeräte mit Überhitzungsschutz als Alternative.

### Die korrekte Dosierung

Empfehlung, je nach Zweck, Öl und Raumgröße: ein bis zehn Tropfen (Rose und Pfefferminze beziehungsweise Zitrusdüfte) pro Nutzung.

- ▶ Geeignete Öle zur Raumluftdesinfektion: Zitrone, Eukalyptus, Myrte, Teebaum.
- ▶ Für Frische und Konzentration: Zitrone, Bergamotte, Eisenkraut, Grapefruit, Lemongras, Citronella, Pfefferminze (gering dosieren, da schleimhautreizend), Rosmarin, Thymian und andere.
- ▶ Empfohlen zugunsten der Entspannung und Ruhe: Lavendel, Mandarine, Melisse, Benzoe, Kakao, Neroli, Tonka, Vanille etc.

Inhalationen sind zur Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Heiserkeit, Verschleimung, hartnäckigem Husten usw. sinnvoll.

- ▶ Trockene Inhalation:  
Dabei gibt man zwei bis drei Tropfen ätherischen Öles (beispielsweise Eukalyptus, Cajeput, Kamille blau, Fichtennadel, Niaouli, Myrrhe, Myrte, Thymian, Zeder, Zitrone) auf ein Ta-

## Aromatherapie: ätherische Öle der Harmonie

- ▶ Amyris
- ▶ Baldrian
- ▶ Basilikum
- ▶ Bergamotte
- ▶ Blutorange
- ▶ Cassia
- ▶ Citronella
- ▶ Edeltanne
- ▶ Eichenmoos
- ▶ Eukalyptus
- ▶ Fenchel
- ▶ Fichtennadel
- ▶ Geranie/ Geranium
- ▶ Grapefruit
- ▶ Heublumen
- ▶ Hopfen
- ▶ Ingwer
- ▶ Jasmin
- ▶ Kamille
- ▶ Kampfer
- ▶ Kiefer
- ▶ Lavendel
- ▶ Lemongras
- ▶ Limette
- ▶ Lindenblüte
- ▶ Macadamianussöl
- ▶ Melisse
- ▶ Muskatellersalbei
- ▶ Nelke
- ▶ Neroli
- ▶ Olibanum/Weihrauch
- ▶ Orange
- ▶ Oregano
- ▶ Patchouli
- ▶ Rose und Rosengeranie, sowie Rosenholz
- ▶ Rosmarin
- ▶ Sandelholz
- ▶ Salbei
- ▶ Sternanis
- ▶ Thymian
- ▶ Vanille
- ▶ Wacholder
- ▶ Ylang-Ylang
- ▶ Zitronenmelisse

Um Hautöle oder Ölbäder zu erhalten, sollten diese ätherischen Öle in duftneutrale Basisöle gemischt werden, die ebenfalls harmonisierend wirken: Jojobaöl, süßes Mandelöl, Sonnenblumenöl oder Weizenkeimöl

in kleinen Mengen nicht hautreizenden Öle von Lavendel, Pfefferminze oder Teebaumöl tropfenweise auch unverdünnt anwenden.

Die **Dosierung für eine Massage** bemisst der Therapeut entsprechend der Duftintensität des Öles, der Altersklasse sowie dem Gewicht des Behandelten. So zum Beispiel: bei Erwachsenen, bei 3%igem Duft, rund 20 bis 36 Tropfen des ätherischen Öles auf 50 ml Basisöl; bei Kindern unter zwölf Jahren (das 1,5%ige Öl) circa zehn bis zwölf Tropfen auf 50 ml Basisöl, bei Kleinkindern zwei bis fünf Tropfen und bei Säuglingen in Ausnahmefällen zwei Tropfen ausgewählte Öle.

**Therapeutische Einreibung** kleinerer Körperteile (Muskelpartien oder Gelenke): Die Dosierung erfolgt jeweils in 30 ml Basisöl bei Erwachsenen mit bis zu 80 Tropfen, bei Kindern bis zwölf Jahren mit 40 Tropfen und bei Kleinkindern mit zehn Tropfen.

Als **Badezusatz** wird ätherisches Öl zunächst in einer Helfersubstanz, einem Emulgator verteilt. Hierzu eignen sich ein bis zwei Esslöffel Sahne oder Honig oder vier Esslöffel Meersalz. Dosierung: Für Erwachsene zehn bis 20 Tropfen, für Kinder fünf bis zehn und für Kleinkinder bis drei Jahren drei bis fünf Tropfen ätherisches Öl. Diese Mischung gibt man dem Badewasser zu, das Bad sollte nicht länger als zwanzig Minuten andauern.

**ACHTUNG:** Pfefferminzöl nicht ins Badewasser geben. Durch den kühlenden Effekt des Öles könnte es zu Verbrennungen kommen, da der Körper die tatsächliche Wärme nicht mehr wahrzunehmen weiß!

**Das Fußbad mit ätherischem Öl:** Kalte Fußbäder dienen dem Auffrischen, Kühlen oder der Anregung des Kreislaufes; warme Fußbäder finden bei Erkältungen oder kalten Füßen Verwendung. Erwachsene geben drei bis sieben Tropfen gelöst in Meersalz, Sahne oder Neuralölbad in eine Fußwanne mit dem entsprechenden Wasser.

**Wickel und Kompressen:** Die Dosierung beträgt für Wickel und Kompressen drei bis fünf Tropfen auf zwei Liter Wasser. Gut umrühren.

schentlich, um dann stetig wieder daran zu riechen.

### ▶ Dampfbad:

Hier werden rund zwei Liter heißes Wasser in eine Schale oder ein Inhalationsgerät gefüllt. Je nach Intensität, zwei bis fünf Tropfen des ätherischen Öles hinzufügen oder erst auf Salz oder Kamillenblüten tropfen. Mit einem Tuch über der Schale dann fünf Minuten inhalieren. Dabei, aufgrund der schleimhautreizenden Wirkung, die Augen geschlossen halten.

**Die Dosierung bei oraler Einnahme von ätherischem Öl:** Reine ätherische Öle nur tropfenweise – maximal fünf – und verdünnt in einem Emulgator, wie beispielsweise in Honig oder Speiseöl einnehmen. Bei Zitronenöl beispielsweise empfiehlt sich die Mischung in Honig in Tee, welcher immer wieder umgerührt werden sollte, dreimal täglich.

Generell nur 100%ig reines Öl in niedrigen Dosen nutzen, dessen Einnahme zweckgebunden, sinnvoll und erlaubt ist. Die orale Verwendung verbietet sich bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und Schwerstkranken.

Die **perkutane Anwendung** erfolgt als Massage, Einreibung, Badezusatz, mithilfe von Wickeln, Kompressen oder Fußbädern. Hier verdünnt man die Substanzen in fettem Öl oder als Bad mit Emulgator.

Zur **Wunddesinfektion**, nach Verbrennungen, Insektenstichen lassen sich die

## Orale Einnahme und perkutane Anwendung von ätherischen Ölen

Die **orale Anwendungsform** erfordert die meiste Aufmerksamkeit und ausgiebigere Kenntnisse des Therapeuten, insbesondere hinsichtlich der Toxizität und Kontraindikationen.

## Kurzportraits wichtiger Sonnenpflanzen

- ▶ Basilikum hat einen starken psychischen Effekt. Es kann aufmuntern, wirkt antidepressiv, stärkend und kräftigend und wird in der Aromatherapie bei Melancholie, Traurigkeit, Angst, Nervenschwäche und Depression empfohlen.
- ▶ Einen frischen, aromatischen Duft verbreitet das Bohnenkraut. Auch hier finden wir eine starke mentale Wirkung vor: Es zeigt sich revitalisierend, anregend, den Geist stimulierend und findet daher bei Nerven- und Antriebschwäche sowie Energielosigkeit als Raumduft, Badezusatz oder Massage Verwendung.
- ▶ Eisenkraut ist bereits seit Jahrhunderten als Arzneipflanze bekannt und wurde als heilige Pflanze verehrt. „Tränen der Isis“, so nannten die Ägypter die *Verbena officinalis* und auch ihr römischer Name weist darauf hin, dass es sich hier um ein wertvolles Heilmittel handelt: *Verbenaca* bedeutet „heiliger Zweig“. Immunfördernd, entzündungshemmend die erste Wirkung. Vor allem aber hilft Eisenkraut bei klimakterischen Beschwerden jedweder Art, reguliert Frauenprobleme und hilft als Auszug und Tee bei Erschöpfungszuständen und Schwäche. Die Essenz aus dem duftenden Eisenkraut wirkt erfrischend, schenkt Energie und Dynamik. Sie steht gegen Müdigkeit, Apathie, Lustlosigkeit und Desinteresse, wirkt wie ein Licht in grauen Tagen. Außerdem weist sie eine anregende Eigenschaft auf und stärkt zudem das Durchhaltevermögen, die Fähigkeit, die Vergangenheit zu verarbeiten. Eisenkrautessenz öffnet den Menschen für Neues und vermittelt die nötige Freude und Begeisterung dafür.
- ▶ Rosmarin kam zwar mit den Römern über die Alpen, stellt aber dennoch eines der bereits seit frühesten Zeiten genutzten Gewächse dar. Zahlreiche Mythen und Sagen ranken sich um den Rosmarin und viele von ihnen beinhalten, dass diese Pflanze auch für Treue, Liebe, Erinnerung und den Kreislauf des Lebens steht. Der strenge Duft des ätherischen Öles zeigt sich auch in dessen Wirkung: Nicht emotional, sondern mit kompletter Klarheit stattet dieses Heilkraut den Menschen aus und beeinflusst vornehmlich die mentale Ebene. Rosmarin setzt jedweder Schwankung die Klarsicht entgegen, die Stärke und hilft bei nervlicher Zerrüttung, in allen Situationen, in denen der Mensch sich zusammenreißen muss. Er stabilisiert das Bewusstsein, das Denken, gibt aber auch Kraft bei Trägheit, geistiger Müdigkeit und Schwäche.
- ▶ Augenbraue der Venus, so hieß die Schafgarbe im Mittelalter und dieses Kompliment spricht Bände: zart, filigran die Blätter – ein göttliches Gesicht voller Liebe, Schönheit und Anmut. Es liegt auf der Hand, dass diese Worte bereits den Einfluss der Schafgarbe auf den Punkt bringen. Ein Frauenkraut, eine heilige Pflanze, regulierend, stärkend und ein Sinnbild für die Balance, denn eine scheinbare Gegensätzlichkeit birgt nichts anderes, als das Gleichgewicht schlechthin: So heilt die Schafgarbe sowohl schwache, als auch starke Menstruationen, sie erzeugt Nasenbluten und hält es zugleich auf, ein Übermaß des Tees führt mitunter zu Nierenblutungen – obwohl genau diese von ihr auch geheilt werden. Bei empfindlichen Menschen ruft Schafgarbe Kontaktdermatitis und Allergien hervor, Indikation des Krautes in der Phytotherapie sind Wunden, Ausschläge und Ekzeme. Die *Achillea millefolium* steht für den Ausgleich, wie auch Hieronymus Bock 1577 schier verblüfft in seinem Kräuterbuch feststellte.
- ▶ Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), ursprünglich in Nordamerika beheimatet, setzten schon die Indianer als Frauenallheilmittel ein. Hier finden sich Phytoöstrogene, Substanzen, die schwache Östrogenwirkung haben, einem Mangel entgegenarbeiten und mild ausgleichend und harmonisierend in Erscheinung treten. Extrakte aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze lindern Begleiterscheinungen der Wechseljahre, Hitzewallungen, Herzklopfen aber auch Stimmungsschwankungen. Anders als synthetische Hormone wirken sie vor allem im Gehirn. Eine Studie der Frauenklinik Hildesheim konnte im Jahr 2005 verdeutlichen, dass nach 12 Wochen Anwendung bei 300 Frauen sämtliche Beschwerden der Wechseljahre deutlich zurückgegangen waren – einschließlich vorherrschender Reizbarkeit.
- ▶ Zitrusfrüchte wie Limette oder Mandarine dienen als ätherische Öle als erheitende, erfrischende Mittel. Lustlosigkeit, Antriebschwäche und Depressionen schwinden, Erschöpfungen werden vergessen, sogar Reizbarkeit und seelische Krisen lassen sich mithilfe dieser Pflanzen nachweislich besser überwinden.

Kalte Kompressen und Wickel helfen beispielsweise bei Fieber. Dazu eignet sich Eukalyptus-, Bergamotte- oder Zitronenöl. Bei Schwellungen und Quetschungen Immortelle, Lemongras oder Zitrone.

Warme Kompressen und Wickel möglichst nicht bei akuten Entzündungen, Verdacht auf innere Blutungen, ausgeprägten Krampfadern, Durchblutungsstörungen, verengten Gefäßen oder Traumata anwenden.

## Aromatherapie als sinnliche Behandlungsform

Als eine der Essenzen unseres Daseins erweisen sich die Sinneswahrnehmungen, unter anderem der Geruchssinn: Wir sind von „Düften betört“, können einander „nicht riechen“, haben den „richtigen Riecher“, machen „Schnupperkurse“; „Schnüffler“ folgen aus detektivischem Trieb bekanntlich Spuren und etliche

## Mit Düften im Gleichgewicht

**Benzoe:** beruhigend, harmonisierend, antidepressiv, bei Überreiztheit, nervöser Anspannung, Stress und Depression, entzündungshemmend, schleimlösend bei Grippe, Husten, Bronchitis, Heiserkeit, Erkältung, stärkend für Herz und Nerven; gut mit Geranie, Weihrauch, Rose und Zeder zu mischen

**Elemi:** harmonisierend, aufbauend, inspirierend, bei Unausgeglichenheit, Zerstreuung, zur inneren Sammlung, für Meditationen

**Galbanum:** beruhigend, harmonisierend, bei allgemeinen Stresssymptomen, Ärger, Verbitterung, krampflösend, entzündungshemmend bei Verspannungen, die durch Angst und Nervosität bedingt sind

**Iris:** erlösend, harmonisierend, inspirierend, bei inneren Blockaden, Spannungen, Schwermut, fördert die Kreativität; gut mit Jasmin, Orange, Neroli und Rose

**Jasmin:** entspannend, harmonisierend, bei Verspannungen, bedingt durch Angst und Depressionen, bei Gefühllosigkeit und Unlust, krampflösend, stärkend bei Muskelverspannungen und allgemeiner Schwäche

**Kamille:** entspannend, harmonisierend, bei Überempfindlichkeit, nervösen Verspannungen, Missmut

**Melisse:** harmonisierend, stärkend, schützend, belebend, bei Depression, Melancholie, Kummer, Traurigkeit und Stress, bei Trübsal und Unlust, beruhigend bei nervösen Verspannungen, blutdrucksenkend, krampfstillend bei Kopfschmerzen, Herzklopfen

**Mimose:** harmonisierend, beruhigend, bei Überreiztheit, nervösen Verspannungen, Lustlosigkeit; nur als Absolute im Handel (Lösungsmittel-Extraktion!)

**Orange:** beruhigend, erwärmend, harmonisierend, erheiternd, bei Nervosität, Stress, Angst, Kummer, Kopflastigkeit, Frustration, Traurigkeit, Lustlosigkeit; gut mit Nelke und Zimt, Neroli, Melisse, Ylang-Ylang und Zypresse zu verwenden

**Rose:** aufhellend, harmonisierend und entspannend, sinnlich anregend, bei Depressionen, Trauer, Kummer und Leid, bei nervösen Verspannungen, Empfindungslosigkeit, krampflösend bei Nervosität, gegen Kopfschmerzen; gut als Mischung mit Jasmin, Lavendel, Melisse und Neroli

**Rosenholz:** entspannend, aufhellend, harmonisierend, bei nervösen Verspannungen, Angst, Depression, extremen Gefühlsschwankungen, Lustlosigkeit, Gefühlskälte, krampflösend bei Kopfschmerzen, stärkend bei Nervosität und Stress; gut kombinierbar mit Basilikum, Bergamotte, Kiefer, Lemongras und Zypresse

**Schafgarbe:** bewusstseinsweiternd, harmonisierend, bei Orientierungslosigkeit, zur Besinnung, Meditation, anregend zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, auch Augenbraue der Venus genannt, somit deutlich ein Frauenkraut – hilft bei Krämpfen und übermäßiger Blutung; aber auch für Liebeszauber und für prophetische Träume fand sie einst Verwendung; Pflanze des Ausgleiches und des Gleichgewichtes schlechthin

**Tonka:** harmonisierend, stimmungsaufhellend, beruhigend, stärkend, bei Trübsal, Trauer, Angst und Depressionen, bei Überreiztheit und Nervenschwäche; gut kombinierbar mit Lavendel, Lemongras, Jasmin, Rose und Ylang-Ylang

Forschungsergebnisse beweisen, dass bei der Partnerwahl, Freundschaften oder gar im Berufsleben Gerüche und damit einhergehende Gefühle eine wichtige Rolle spielen.

Aromatherapie verkörpert eine besonders sinnliche Behandlungsform der Naturheilkunde, bei der natürliche Pflanzenessenzen, in der Regel reine ätherische Öle und Hydrolate, zum Einsatz kommen; vornehmlich in Form von Einreibungen, Massagen, Bädern und Inhalationen.

Bis heute gehört sie erst in wenigen westlichen Ländern zu den anerkannten Heilmethoden. In Frankreich und England wird sie in manchen großen Krankenhäusern seit Jahren mit Erfolg angewandt, beispielsweise zur Desinfektion, als wundheilendes Mittel, Angstdämpfer oder gegen Schlafstörungen; auch in Deutschland gewinnt die medizinische Anwendung ätherischer Öle zunehmend an Bedeutung, obgleich viele Ärzte Skepsis zeigen und Aromatherapie eher der „trendigen Esoterikwelle“ zuordnen. Ein Irrtum, denn Aromatherapie basiert auf altem Wissen, welches sich neuerlich verbreiten konnte und nichts von der einstigen Methode und Wirkung eingebüßt hat.

Beweisen lässt sich die Wirkungsweise, trotz Schubladendenkens, jedoch scheinbar auch hier: Zur Weihnachtszeit arbeiten zahlreiche Kaufhäuser mit euphorisierenden Orangen-Kakao-Düften, um die Geldbörsen subtil beglückter Kunden zu leeren, in psychologischen Praxen untermalen lichte Düfte das warme Lichtspiel. Pfefferminz-, Kiefernadel- und Eukalyptusöl sind bereits als Naturarznei registriert worden, in über zweitausend in Deutschland erhältlichen Medikamenten enthalten, oder stellen den Hauptwirkstoff in deren alkoholischer Verdünnung dar. (Beispiele: Myrtenöl in Gelomyrtol, Pfefferminzöl in Medacalm®, Kamillenöl in Kamillosan®, Salbei und Thymianöl in Salviathymol®)

## Gesundheitspflege und Heilkunde

Wohlige Sinneswahrnehmungen in Kindertagen prägen unsere Erinnerungen. Großmutter's Kamillentee hilft bereits

beim alleinigen Gedanken und der korrekte Einsatz ätherischer Öle von Kindheit an kann dazu beitragen, ein starkes Immunsystem aufzubauen, den Körper vor herkömmlichen, synthetischen Medikamenten weitestgehend zu verschonen. Richtig dosiert gibt es kaum Nebenwirkungen, die meisten riechen vergleichsweise gut, manche duften sehr angenehm.

### **Anregende Therapien statt stumpfer Medikation? Ja, doch auch Aromatherapie repräsentiert mehr als nur sinnlichen Duft und heilendes Öl. Auch medizinisches Wissen und fachkundige Anwendungen erweisen sich als notwendig.**

Mindestkenntnisse über Eigenschaften, Lagerung, Anwendung, Wirkung, Dosierung und vor allem Kontraindikationen, insbesondere bei Krankheiten der Atemwege, Allergien, Epilepsie, Bluthochdruck, Schwangerschaft und auch bei Kindern, Kleinkindern oder Babys. Einige ätherische Öle enthalten hochwirksame Substanzen, die bei Überdosierung oder Einsatz ohne entsprechende Kenntnisse unerwünschte Wirkungen haben können.

### **In der Regel gilt: Weniger ist mehr!**

Als Beispiel sei hier genannt, dass nur ein Tropfen des Salbeiöles der Wirkung von rund 42 Litern des Tees entspricht ...

Die Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen reichen von der Säuglingspflege über den Einsatz in der Hausapotheke bis hin zur Behandlung und unterstützenden Mitbehandlung Schwerstkranker (beispielsweise während einer Chemotherapie zur Angstreduktion und Pflege), der Versorgung frisch operierter Patienten, über den Einsatz rund um Schwangerschaft und Geburt, bei psychischen Krankheiten wie Autismus und auch Demenz, Wachkoma bis hin zur Sterbebegleitung.

## Flüchtig – doch nachhaltig

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte und hochwirksame, leicht flüchtige Pflanzenprodukte, die sich aus mehreren Hundert Komponenten zusammensetzen können. Manche bezeichnen sie, aufgrund ihrer pflanzlichen Entstehung unter dem

Einfluss von Sonne, Licht und Wärme, als eine „quasi abgefüllte Energie“ ...

Subtil und sinnlich geben sie diese ab, wärmend, reizend, sonnig – und doch flüchtig schwindend.

Ätherische Öle lösen sich gut in Alkohol und fetten Ölen, allerdings nicht in Wasser. Je nach Molekülstruktur der wesentlichen Bestandteile und Inhaltsstoffe, sind sie von flüssiger bis harziger Konsistenz, gewonnen mittels Destillation, Pressung oder Extraktion, früher auch per Enflourage.

Innerhalb der Pflanzen befinden sie sich in Öldrüsen, Drüsenhaaren, Öl- oder Harzgängen, spezifischen Zellen der unterschiedlichen Pflanzenorgane wie Blüten, Blättern, Früchten, Wurzeln oder Rinden. Sie dienen der Pflanze, um bestäubende Insekten anzulocken, Fressfeinde abzuwehren, Schandorganismen fernzuhalten, zur Temperaturregulation sowie auch zum Heilen eigener Verletzungen.

Diese heilenden oder abwehrenden Wirkungen vermag der Mensch auch zugunsten seiner Gesundheit zu nutzen:

Ätherische Öle in niedrigen Konzentrationen stehen für systemische Anwendungen. Es erfolgt die Einlagerung in bestimmte Areale der Zellmembran, die Beeinflussung der dort lokalisierten Enzyme, Carrier, Ionenkanäle oder Rezeptoren.

Ätherische Öle in mittleren Konzentrationen wirken membranstabilisierend und somit ähnlich wie Lokalanästhetika. In hohen Konzentrationen werden sie lokal angewandt und zeigen sich mit Reizwirkung unspezifischer Effekte.

## Innen wie außen

Aromatherapie reduziert man häufig auf eine nur nasale Anwendung, wie der Name zunächst auch suggerieren könnte. Dennoch gibt es drei verschiedene Wege, um den menschlichen Körper das ätherische Öl aufnehmen und das Wirkspektrum entfalten zu lassen:

**nasal** – durch das Atmungssystem; **perkutan** – über die Haut; **oral** – durch den Mund.

Bei der Anwendung per Inhalation gelangen die Duftmoleküle über die Nase nicht nur in den Blutkreislauf des Körpers, sondern auch direkt in das limbische System, dem Sitz von Erinnerungen und Empfindungen. So erklärt sich der Effekt ätherischer Öle auf die menschliche Psyche. Auf diese Weise regen sie die Ausschüttung von Botenstoffen an.

Endorphine, sogenannte Glückshormone, wirken euphorisierend, schmerzmindernd. Öle für diesen Zweck sind beispielsweise Jasmin, Muskatellersalbei, Ylang-Ylang und Patchouli.

Körpereigene Opiate, sogenannte Enkephaline, fördern Lebensfreude, Selbstvertrauen, gleichen auch Stimmungsschwankungen aus. Hier sind Grapefruit, Muskatellersalbei, Rose und Rosengeranie empfohlen.

Noradrenalin macht wach und aktiv, hilft gegen jedwede Antriebsschwäche und stärkt die Abwehrkräfte des Menschen: Rosmarin, Lemongras, Wacholderbeere, Ingwer oder Kardamom.

Neurotransmitter verbessern die Gedächtnisleistung. Pfeffer, Pfefferminze, Rosmarin und Zitronenschalen-Öl stellen Mittel der Wahl dar.

Serotonin fördert Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit, mindert Angst und auch Zorn, schafft Ausgleich. Echter Lavendel, Majoran, Neroli, Römische Kamille, Vanille, Mandarine und Orange beinhalten diese Wirkweise. Nasaler Sonnenschein wider einer Depression.

**Oral** aufgenommen, beispielsweise als Inhaltsstoff von Heilkräutern, Gewürzen oder alkoholischen Auszügen, tröpfchenweise, pur oder in einem Emulgator gelöst, gelangen die ätherischen Öle in die Blutbahn und zu den Organen.

Auch bei der äußeren Anwendung über die Haut als Einreibung, Massage, Wäsche, Bad oder Kompresse erreichen die Duftmoleküle durch die Körperwärme über die Atemluft das Stammhirn. Gleichzeitig können die lipophilen Öle die Hautschranke passieren, gelangen zum Gewebe, den Gelenken, Muskeln und Organen. Ihre Wirkung im Körper lässt sich über den Atemrhythmus, die Herzfrequenz,

## Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Parallel zum Leben innerhalb der Medienwelt spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und die Heilpraktikerprüfung. Sie eröffnete eine Heilpflanzen­schule, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Darüber hinaus arbeitet sie als Journalistin und schreibt u.a. Kriminalromane.



Kontakt: [www.schuhrk.de](http://www.schuhrk.de)

die Gehirnaktivität messen. Die Ausscheidung erfolgt innerhalb von rund dreißig Minuten bis hin zu vier Stunden, meist aber nach maximal neunzig Minuten, über Haut, Blase, Darm und Lunge. Diese Ergebnisse gelten nur für reine natürliche Öle.

Aromatisierte Bäder und duftende Aromamassagen mit einer individuell angepassten Ölmischung sind die wohl angenehmste Form der Aromatherapie und zudem auch Balsam für Körper, Seele und Kopf. Die bei der Massage verwendeten wertvollen nativen Pflanzenöle (beispielsweise Mandelöl, Jojoba oder Aprikosenkernöl) wirken einerseits hautpflegend und hautberuhigend, helfen zugleich auf der anderen Seite, die fettlöslichen ätherischen Öle durch die Haut in das Gewebe und die Blutbahn zu schleusen.

Ätherische Öle entfalten dadurch ihre Kraft direkt an Ort und Stelle: bei einem verspannten Muskel, kalten Füßen, bei Kopfschmerz, Menstruationsbeschwerden oder einem verkrampften Magen-Darm-Trakt – ohne innerlich in denselben eingeschleust worden zu sein.

„Nebenbei“, soweit die Behandelten ihren Geruch als angenehm empfinden, steigern sie das allgemeine Wohlbefinden, regen so die Selbstheilungskräfte an und können daher auch als Placeboverstärker eingesetzt werden, sind zunehmend in der Diskussion bei ADHS und vor allem bei Depressionen.

## Schatten und Licht

Schatten gilt im Allgemeinen als Dunkelheit, als vermeintliche Abwesenheit von Licht. Pauschalisieren wir Depressionen nunmehr als schattiges, freudloses Dasein, bedürfte es letztlich nur einer Erhöhung des Lichtes. Vereinfacht: Sonnenpflanzen ...

Natürlich kurieren ätherische Öle allein keine Depressionen. Sie stellen (noch) keine Alternative zu einem umfassenden ganzheitlichen Konzept dar – lassen sich aber hervorragend in dieses integrieren und somit seine Wirkung verstärken. Manche ätherischen Öle können psychische und auch körperliche Symptome abschwächen, die häufig mit Depressionen einhergehen. So beispielsweise Schlafstörungen zu mindern, die Stimmung zu

heben und insgesamt die Lebensqualität des Menschen zu verbessern. Sie vermögen Angstgefühle zu reduzieren, die ebenfalls häufig bei depressiven Zuständen auftreten.

Deutsche Forscher gingen der Frage nach, ob natürliche Öle möglicherweise bei psychischen Erkrankungen helfen. In einer Doppelblindstudie, an der sich ein Hersteller für pflanzliche Arzneimittel finanziell beteiligte, verglichen sie den Effekt von Lavendelöl bei Angststörungen mit jenem des Arzneistoffs Lorazepam, einem Benzodiazepin. Demnach waren Lavendelölkapseln genauso wirksam wie Lorazepam. Im Gegensatz dazu machte die natürliche Substanz aber nicht müde oder abhängig und – so die Schlussfolgerung – „eigne sich deshalb gut für die Behandlung einer Angststörung“.

Trotzdem kam die Aromatherapie bisher nicht in der Schulmedizin an. Zwar setzen Kliniken Aromen immer häufiger als ergänzende Heilverfahren ein – etwa bei schlecht heilenden Wunden oder antibiotikaresistenten Keimen, gegen die Nebenwirkungen von Chemotherapien, bei Geburten oder in der palliativen Medizin. Doch als Arznei ziehen die meisten Mediziner synthetische Medikamente vor. „Das liegt daran, dass immer noch zu wenige beweiskräftige klinische Studien zu Wirksamkeit, Unverträglichkeit und Kosten vorliegen“, so Professor Dieter Melchart, Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde an der Technischen Universität (TU) München.

Doch die Studien laufen: „Einige ätherische Öle wirken stark auf Pilze, Bakterien und sogar Viren“, berichtet Professor Hanns Hatt, Inhaber des Lehrstuhls für Zellphysiologie der Ruhr-Universität Bochum. „Dazu werden sie unter anderem von den Pflanzen produziert: als Abwehrstoffe gegen Fremdlinge.“

## Fazit

Es scheint, als bestätige sich durch molekularbiologische Forschung eine uralte Heilkunst, die die Schulmedizin lange belächelte. Manche ihrer Effekte sind seit Langem bekannt.

Professor Hatt glaubt, dass die Aromatherapie in Zukunft noch von sich reden machen könnte – weil mehr und mehr Wirkungen entschlüsselt werden. „Wir kennen nur den Mechanismus noch nicht.“

Aromapflanzen definiert das „Deutsche Wörterbuch der Biologie“ als Lichtpflanzen, die Sonne zu speichern vermögen.

Die beste Voraussetzung, einem Schattendasein zu entkommen ...

**AKOM**

## Mehr zum Thema

Literatur bei der Verfasserin