

Aromatherapie: Über die Wirkung ätherischer Öle

Gerüche sind oft untrennbar mit Orten, Erlebnissen oder Emotionen verbunden. Unsere olfaktorische Wahrnehmung kann uns helfen, nach Stresssituationen zu entspannen, uns frisch und belebt zu fühlen oder nervöse Anspannungen zu überwinden. MEINE VITALITÄT zeigt, wie Sie mithilfe von Duftölen Körper und Seele in Einklang bringen.

13.04.2017 - von Sabine Glasauer

Sich nach einem anstrengenden Arbeitstag in einem Bad mit Kerzen und Lavendelduft entspannen, im Winter mithilfe von Duftlampen eine wohlige Atmosphäre schaffen oder müde Füße mit einer Massage wieder munter machen: Womit wir unserem Körper und unserer Seele manchmal ganz intuitiv etwas Gutes tun, ist eigentlich eine Naturheilmethode.

Balsam für die Seele

Bereits im alten Ägypten wusste man um die heilsame Wirkung von Duftstoffen. Ebenso im alten Griechenland - das Wort ätherisch wird vom griechischen "aither" = Himmelsduft abgeleitet. Und auch bei den Römern waren wohltuende Bäder und die Verwendung bestimmter Aromaöle beliebt.

Die Wirkungsweisen der Aromatherapie

Grundsätzlich unterscheidet man bei der Aromatherapie zwei Wirkungsweisen: Bei der komplementären Aromatherapie soll durch die Anwendung von ätherischen Ölen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Der Duft wirkt im Gehirn quasi wie ein Medikament, so werden Körper und Seele in Einklang gebracht.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/217>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Bei der wissenschaftlichen Aromatherapie wird die Wirkung zum einen durch die eingeatmeten Gerüche ausgelöst. Zum anderen sollen die Duftmoleküle der Inhaltsstoffe ins Blut übergehen und so die Funktionen der Organe positiv beeinflussen.

Die Öle können im Rahmen der Aromatherapie sowohl äußerlich als auch innerlich angewandt, also beispielsweise einmassiert, als Kompresse aufgelegt, inhaliert oder getrunken werden. Doch Vorsicht: Auf die richtige Dosierung der Öle ist besonders zu achten, sonst können als Nebenwirkung Hautreizungen oder toxische Erscheinungen auftreten.

Unsere Expertin, Ayurveda-Therapeutin Sandra Jüngling, erklärt, worauf es bei der Aromatherapie ankommt, wie die verschiedenen Öle wirken und wie sie anzuwenden sind.

Frau Jüngling, seit Jahrhunderten werden Duftstoffe für therapeutische Zwecke genutzt. Was versteht man heutzutage unter einer Aromatherapie?

Unter Aromatherapie versteht man die gezielte Behandlung von Krankheiten mit ätherischen Ölen. Sie ist ein fester Bestandteil der Phytotherapie, also der Therapie mit natürlichen Pflanzenstoffen. Ziel ist die Heilung, Linderung oder Vorbeugung von Krankheiten. In der Aromatherapie werden - in der Regel verdünnte - ätherische Pflanzenöle verwendet, deren Wirkstoffe über die Nase oder über die Haut aufgenommen werden. Erste Hinweise auf angewandte Aromatherapien findet man bereits in der ägyptischen Heilkunde. Schon dort dienten Salben aus zerstampften Blüten zur Linderung verschiedenster Beschwerden. Im 13. Jahrhundert erlebte die Methode in Frankreich einen Höhepunkt, geriet jedoch wieder in Vergessenheit. Durch den Trend zur Naturmedizin wurde die Aromatherapie in den letzten Jahren wieder entdeckt.

Welche ätherischen Öle haben denn welche Wirkung auf unseren Körper?

Ein breites Sortiment steht für die verschiedensten Indikationen zur Verfügung. Bekannt sind zum Beispiel die desinfizierende und antiseptische Wirkung von Kamillen-, Nelken- oder Zitronenöl. Andere Substanzen wirken krampflösend, entspannend oder anregend. Aromen wirken auch auf der "feinstofflichen Ebene" und bewirken so die seelisch-geistige Harmonisierung. So finden zum Beispiel Aromen wie Basilikum, Ingwer, Orange oder Rosmarin ihre Anwendung bei der Therapie von Burn-out-Patienten.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/217>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Düfte sind für uns ja oft mit Orten, Erlebnissen oder Emotionen verbunden. Wie wirken sich die verschiedenen Duftstoffe auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus?

Dass Gerüche auf unsere Psyche wirken, ist eine alte Erkenntnis. Jeder kennt das: Ein Duft erinnert einen plötzlich an früher – das kann Kaffeeduft sein, ein Blütenduft wie zum Beispiel Flieder oder auch ein Parfum. Rein wissenschaftlich betrachtet werden die Duftmoleküle über die Riechschleimhaut ganz oben in der Nasenhöhle aufgenommen. Dort angekommen leiten die Riechzellen einen elektrischen Impuls direkt an das Gehirn, in das sogenannte limbische System. Hier sind unsere Gefühle und Erinnerungen gespeichert, die durch bestimmte Impulse aktiviert werden und wir uns deshalb an Gerüche so gut erinnern und bestimmte Gerüche auf unsere Psyche wirken. Dies kann in der Therapie gezielt eingesetzt werden. So besitzt Lavendel eine beruhigende Wirkung, Orangen- und Zitronenöl wirken stimmungsaufhellend.

Wie werden bei der Aromatherapie die verschiedenen Öle eingesetzt?

In der therapeutischen Arbeit finden die Öle Anwendung als Balsam zum Auftragen auf die Haut, als Inhalation und in einer sehr intensiven Behandlung über die Aromamassagen. Für eine Anwendung zu Hause empfehlen sich Duftlampen oder auch aromatische Bäder. Absolut abzuraten ist von der innerlichen Einnahme der ätherischen Öle oder davon, die ätherischen Öle unverdünnt direkt auf die Haut aufzutragen. Manche Öle sind stark ätzend und eine innere Anwendung sollte ausschließlich durch einen Arzt oder Heilpraktiker erfolgen.

Haben Sie ein paar Tipps, wie man auch zu Hause die positive Wirkung von ätherischen Ölen nutzen kann?

Gerade in der Erkältungszeit eignen sich Öle wie Thymian, Lavendel und Nelke zur Inhalation bei Atemwegserkrankungen. Bei depressiven Frühjahrsverstimnungen hilft eine Duftlampe mit Sandelholz, Jasmin oder Mandarine. Das Lymphsystem wird angeregt und unterstützt durch eine Massage mit Rosmarin, Kiefer oder Grapefruit.

Worauf sollte man achten, wenn man auf bestimmte Duft- oder Aromastoffe allergisch reagiert?

Alle Zitrusöle wie Orange, Mandarine oder Grapefruit können Allergien auslösen und sind von Allergikern am besten ganz zu meiden, auch in der Duftlampe. Grundsätzlich wirken alle ätherischen Öle hautreizend, was bis zu einem gewissen Grade ja auch erwünscht ist, da diese

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/217>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Reizung eine belebende und durchblutungsfördernde Wirkung auf die Haut hat. Bitte beim Kauf von Ölen im Fachhandel die Verwendung der Öle angeben und sich beraten lassen. Sollte doch einmal eine allergische Reaktion auftreten, empfiehlt sich ein Aloe Vera Gel zur Soforthilfe.

Fazit: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, heißt es im Volksmund. Vertrauen Sie also auf Ihren Geruchssinn und gönnen Sie sich im Alltag kleine Auszeiten, in denen Sie mithilfe von Düften und Aromen sowohl Körper als auch Seele etwas Gutes tun. Einfach der Nase nach eben.

Erfahren Sie mehr zum Thema Wellness-Anwendungen:

Räuchern: Kraft und Ruhe im hektischen Alltag

Wie Sie zu Hause die Wirkung ätherischer Öle für sich nutzen können und worauf Sie dabei achten sollten, erfahren Sie in Katharina Zehs "Handbuch Ätherische Öle" (Joy-Verlag, 22 Euro) oder in Gerti Samels "Die heilende Energie der ätherischen Öle" (Südwest Verlag 14,95 Euro).