



DUFTÖLE ZUR AROMATHERAPIE

Aromatherapie ist die gezielte Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen mit ätherischen Ölen. Sie ist Bestandteil der Phytotherapie [Pflanzenheilkunde] und Teil komplementärmedizinischer Methoden.

In der Regel wird das Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung ätherischer Öle den Ägyptern, Assyrern, Chinesen, Römern und Polynesiern zugeschrieben und auch das altindische Ayurveda darf nicht vergessen werden.

Wenn man jedoch genau darüber nachdenkt, wird man zu dem Schluss kommen müssen, dass diese Therapie noch älter ist. Aus Höhlenfunden weiß man, dass bereits die Urmenschen aromatische Pflanzen und Kräuter verbrannten. Man muss also annehmen, dass es sich bereits damals um eine Art Therapie gehandelt haben kann. Der eigentliche Begriff Aromatherapie geht jedoch auf den französischen Arzt *Rene-Maurice Gattefossé* zurück.

Lange Zeit wurde diese Therapie von der Schulmedizin belächelt und als Scharlatanerie abgelehnt. Die "Ablehner" mussten sich eines besseren belehren lassen, denn mittlerweile sind einige Anwendungen der flüchtigen Stoffgemische wissenschaftlich belegt.

Dr. Hanns Hatt, Professor an der Ruhruniversität Bochum sagt: "Es gibt in vielen Bereichen eine nachweisbare Wirkung, und selbst in Kliniken wird die Aromatherapie im Rahmen der physikalischen Therapie seit Jahrzehnten eingesetzt."

"Bei Anwendungen wie beispielsweise Massagen und Bädern profitiert sie auch von der Entspannung und der menschlichen Zuwendung", so Hatt.

Dennoch ist die Aromatherapie nur eine Hilfsmethode und sollte zur Behandlung von Krankheiten nie alleine eingesetzt werden. Zur Ergänzung verschiedener Therapieformen, werden heute - im Gegensatz zum ursprünglichen einfachen Verbrennen - ätherische Öle in Form von Ganz- und Teilbädern, als Kompressen und Wickel, zum Inhalieren oder als Massageöl eingesetzt. Nicht zu vergessen, die Verwendung in Duftlampen.

Die Wirkung der ätherischen Öle ist einfach zu erklären. Es ist bekannt und bewiesen, dass Gerüche unser Leben beeinflussen. Stärker als jeder andere Sinn wecken Düfte Assoziationen und Emotionen. "Geruchserinnerungen" bleiben uns ein ganzes Leben erhalten.

Der *Nervus olfactorius* - der Riechnerv - ist mit der wenige Quadratmeter großen Riechschleimhaut verbunden. Hier entdeckten die Wissenschaftler rund 30 Millionen winziger Riehzellen, die wiederum mit vielen Zilien bestückt sind. Das sind spezialisierte Zellfortsätze, die in die Nasenhöhle hineinragen und von einer dicken Schleimschicht umgeben sind. Auf der Oberfläche befinden sich Rezeptoren, die Duftmoleküle binden können. Der Mensch besitzt ca. 400 verschiedene Duftrezeptoren.

Durch die Olfaktometrie kann die Wahrnehmungs- u. Erkennungsschwelle von Riechstoffen festgestellt werden. Die Duftinformation wird durch Reaktionskaskaden in elektrische Signale übersetzt, die an das Riechhirn [*Bulbus olfactorius*] weitergeleitet und dort entschlüsselt werden.

In den meisten ätherischen Ölen sind Monoterpene enthalten. Sie können leicht durch die Zellmembranen dringen und es ist möglich, sie bereits nach wenigen Minuten im Blut nachzuweisen. Eine besonders intensive Wirkung haben die Terpene in einem Vollbad, denn hier werden sie über die Haut und über die Atemwege zur gleichen Zeit aufgenommen. Klinische Studien belegen eindeutig die therapeutische Wirksamkeit von Eukalyptus-, Pfefferminz- oder Lavendelöl. Die Zahl der durchgeführten Studien ist jedoch klein. Den Grund dafür erklärt der Bochumer Professor Hanns Hatt: "Der Mangel an exakten wissenschaftlichen Daten ist dadurch verursacht, dass sich die ätherischen Öle nicht ohne weiteres vergleichen lassen. Selbst das Öl einer einzigen Firma unterliegt Schwankungen in der chemischen Zusammensetzung".

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen sollten einige Punkte beachtet werden:

- ✓ Es macht keinen Sinn eine Duftlampe den ganzen Tag brennen zu lassen und somit Öle in höchster Konzentration einzusetzen.
- ✓ Wer zu Allergien neigt, sollte Duftstoffe nur zu therapeutischen Zwecken einsetzen.
- ✓ *Reinhard Saller*, Naturheilkunde professor und Aromatherapieexperte in Zürich sagt: "Das Risiko einer unerwünschten Wirkung und Allergie ist höher, wenn ätherische Öle in hohen Konzentrationen oder gar unverdünnt verwendet werden".
- ✓ Die orale Anwendung ätherischer Öle sollte nur durch Ärzte, Heilpraktiker oder spezielle Aromatherapeuten erfolgen, die das jeweilige ätherische Öl in allen therapie relevanten und toxikologischen Aspekten genau kennen.