

Aromatherapie – die duftende Medizin

Ätherische Öle erfreuen sich großer Beliebtheit – zu Recht, denn Düfte haben eine langjährig untersuchte Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Doch es gibt einige wichtige Unterschiede zu beachten.

Die Aromatherapeutin und Heilpraktikerin **Kristin Küster** erklärt, was die Qualität guter Öle ausmacht, wofür und wogegen die Düfte helfen und wie Sie ätherische Öle richtig anwenden.



KRISTIN KÜSTER

ist als Heilpraktikerin und Tierheilpraktikerin in ihrer Praxis für traditionelle abendländische Naturheilverfahren in Hamburg tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind u.a. die Resonanzdiagnostik, die Apitherapie, die Aroma- und die Mykotherapie sowie das Schiele-Bad. Auch als Autorin befasst sie sich mit naturheilkundlichen Themen.

Die Aromatherapie, die Anwendung ätherischer Öle, ist sicher eine der schönsten Therapieformen, denn: Düfte können unsere innere Welt bewegen – Wohlgefühl und Geborgenheit vermitteln, Erinnerungen wecken, den Geist klären, uns entspannen, beruhigen oder anregen. Gleichzeitig wirken ätherische Öle kraftvoll auf der körperlichen Ebene, manche stark antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend, andere schmerzstillend, krampflösend oder antikanzerogen.

Das ätherische Öl ist der intensiv duftende, flüchtige Inhaltsanteil einer Pflanze, gewonnen durch Destillation, Kaltpressung oder Extraktion. Ätherische Öle werden in Naturheilpraxen, Kliniken, Seniorenheimen und Hospizen eingesetzt. Aktuell gewinnen sie im klinischen Bereich auch aufgrund ihrer nachgewiesenen Wirkung gegen antibiotika-resistente Keime an Bedeutung (vgl. auch unseren Artikel über Antibiotika ab Seite 20 in dieser Ausgabe). Die Aromatherapie wird nicht

riechen intensiv, sind sehr preisgünstig – und haben keinerlei Heilwirkung. Im Gegenteil, da unser Organismus sie nicht verstoffwechseln kann, können sie sich anreichern – mit unabhärbaren Folgen im Gewebe.

Auch sogenannte „standardisierte Öle“, hergestellt nach den Vorschriften des Deutschen Arzneibuches (DAB), sind nicht mehr „natürlich“. Denn zur Standardisierung der Inhaltsstoffe und Eigenschaften werden sie chemisch verändert.

Therapiegeeignet sind nur unveränderte, zu 100 Prozent naturreine ätherische Öle. Ihre Herstellung ist aufwendig und sie sind relativ teuer. Duft und Inhaltsstoffe unterliegen natürlichen Schwankungen. Mit ihnen aber kann unser Organismus interagieren, er kann sie „verstehen“ und so können sie heilsam wirken. Die kleinen Unterschiede sind therapeutisch wertvoll, denn sie erhalten die Aufmerksamkeit und Reaktionsfreudigkeit unseres Organismus. Höchste Therapiequalität haben Öle aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung.

nur bei psychischen und physischen Erkrankungen angewendet, sie kann alle Lebensphasen von der Geburt bis zum Sterbeprozess wohltuend begleiten. Auch im Alltag stärkt sie unser seelisches und körperliches Wohlbefinden, wenn wir ein paar Grundsätze beachten.

Von der unterschiedlichen Qualität ätherischer Öle

Die meisten heute erhältlichen Düfte wurden aus Erdöl synthetisiert. Sie

„Höchste Therapiequalität haben Öle aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung“

Immer der Nase nach – wie finde ich meine Düfte?

Welche Düfte wir mögen und welche nicht, ist individuell sehr verschieden und eng verknüpft mit Erinnerungen, schönen wie unangenehmen. Ein guter Weg zur persönlichen Duftauswahl ist es, sich Fragen zu stellen, beispielsweise: Um welche Situationen oder Beschwerden geht es mir? Was möchte ich erreichen?

Innerhalb des infragekommenden Spektrums wählt man zunächst Öle, die man kennt und mag, und erweitert seinen Duft-horizont dann von Zeit zu Zeit

mit einem neuen. Die Duftwelt ist spannend und so vielfältig, dass man für denselben Zweck immer ein sympathischeres Öl finden wird. Der beste Kompass dafür ist die eigene Nase.

Haltbarkeit und Lagerung

Naturreine ätherische Öle sind generell begrenzt haltbar, Zitrusöle nur ein bis eineinhalb Jahre. Für Hautanwendungen sind diese Öle danach nicht mehr geeignet! Andere Öle sind bis zu drei Jahre haltbar, Öle aus Blüten, Holz und Harzen mitunter deutlich länger. Am besten be-

TIPP:
Antimikrobielle Öle wie Thymian, Manuka, Lärche oder Riesentanne reduzieren die Ansteckungsgefahr in Kindergärten, Schulen und Büros. Für kurze Distanzen, etwa am Arbeitsplatz, tut es ein Duftstein oder ein Raumspray.

schriftet man die Fläschchen mit dem Anbruchdatum, um den Überblick zu behalten. Öle lagern Sie am besten dunkel, relativ kühl und unzugänglich für Kinder.

Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause

Die Moleküle ätherischer Öle werden vor allem über Nase und Haut aufgenommen. Das eröffnet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Beliebt und bewährt für die **Raumbeduftung**

ist die klassische Duftlampe. Fünf bis zehn Tropfen Öl in ausreichend Wasser, das nicht zu heiß werden darf, sorgen ein bis drei Stunden für Wohlgeruch.

Es gibt außerdem eine Vielzahl elektrischer Geräte zur Raumbeduftung. Sofern diese jedoch nur mit Euroflachstecker und nicht mit einem geerdeten Schuko-Stecker ausgerüstet sind, emittieren sie starke elektrische Felder, sobald der Stecker in der Dose steckt. Das bedeutet Stress pur für unseren Organismus und kann unsere aromatherapeutischen Bemühungen ad absurdum führen.

Ölmassagen und Einreibungen

wirken intensiv auf Körper, Geist und Seele. Die Wirkung des Öls verbindet sich mit dem sinnlichen Erleben des Duftes, der

Zuwendung und der Berührung. Zur Anwendung mischt man die hoch konzentrierten ätherischen Öle mit hautpflegenden fetten Basisölen, zum Beispiel Jojobawachs oder Mandelöl. Dabei ist weniger in der Aromatherapie oft mehr. Für Kinder, Schwerkranke, alte Menschen und eine eher psychische Wirkung sollte die Mischung maximal einprozentig sein, das heißt, Sie mischen etwa 20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 Milliliter fettes Öl. Für Erwachsene und eine mehr körperliche Wirkung kommen etwa 60 Tropfen ätherisches Öl auf 100 Milliliter fettes Öl infrage. Da wir uns schnell an Düfte gewöhnen und diese nach kurzer Zeit nicht mehr bewusst wahrnehmen, sollten Sie Öle häufiger wechseln.



WIE FINDE ICH GUTE AROMATHERAPEUT*INNEN?

Bei Erkrankungen, die über Alltagsbeschwerden hinausgehen, findet man professionelle Hilfe bei gut ausgebildeten Fachpersonen. Die Aromatherapie mit dem Ziel, Krankheiten zu behandeln, ist in Deutschland Ärztinnen und Heilpraktikern vorbehalten. Zur ganzheitlichen Gesundheitspflege arbeiten auch Aromapraktiker*innen mit ätherischen Ölen, ebenso viele Hebammen, Masseur*innen, Gesundheits- und Krankenpfleger*innen sowie Kosmetiker*innen.

Aromatherapeut*innen findet man über Heilpraktikerverbände, etwa den Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V. (FDH, heilpraktiker.org) und den Bund Deutscher Heilpraktiker e.V. (BDH, bdh-online.de). Aromapraktiker*innen sind unter anderem in der Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche AromapraktikerInnen (VagA, aromapraktiker.eu) und dem Berufsverband der Gesundheitspraktiker (BfG, dgam.de) organisiert.

WELCHER DUFT HILFT IN WELCHER SITUATION?

BESCHWERDEN

Nervosität, Stress, Schlafstörungen

Ängste, Depression

ADHS

Müdigkeit

Konzentrationsschwierigkeiten

Kopfschmerzen, Migräne

Nackenverspannungen

Menstruationsschmerzen

Übelkeit

Verdauungsstörungen, Blähungen

Atemwegserkrankungen, grippale Infekte

ÄTHERISCHES ÖL

Sandelholz, Lavendel, Myrrhe, Römische Kamille, Ylang Ylang, Zirbelkiefer, Lärche

Bergamotte, Neroli, Petit Grain, Lavendel, Rose, Atlaszeder, Angelikawurzel

Melisse, Petit Grain, Römische Kamille, Mandarine, Vanille, Lavendel

Rosmarin, Zitrone, Grapefruit, Lärche

Rosmarin, Lorbeer, Zypresse

Pfefferminze, Basilikum, Grapefruit

Lorbeer, Pfefferminze

Muskatellersalbei, Ylang Ylang, Majoran, Mandarine rot, Rosengeranie

Ingwer, Fenchel, Pfefferminze

Fenchel, Anis, Orange, Koriander, Kümmel

Riesentanne, Douglasfichte, Manuka, Niaouli, Ravintsara, Zistrose (helfen auch vorbeugend)



FOTO: ucchie79 | jacobestock.com

MAUNAWAI
mein Wasser



MAUNAWAI® Kini

- Weiches, bekömmliches Wasser wie aus Bergquellen
- Analysen und Langzeittests belegen die Filterleistung
- Probieren Sie MAUNAWAI® und überzeugen sich!



Natürlich gefiltert

Exklusiver Code **Bio012021** für Bio-Magazin-Leser
Sie erhalten 5% Rabatt auf Ihre nächste Online-Bestellung!

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da!
Telefon: +49 3327 570880 · www.maunawai.com

Für **Bäder** müssen die wasserunlöslichen ätherischen Öle zunächst mit etwas Sahne, Honig oder Salz vermischt werden, etwa fünf bis sieben Tropfen Öl für ein Vollbad. Für **Inhalationen** gibt man ein bis drei Tropfen Öl in eine Schüssel mit heißem Wasser. Wer mag, kann **duftende Kosmetik** selbst herstellen und ätherische Öle in neutrales Duschgel, Bodylotion, Cremes & Co einarbeiten. Für **unterwegs** lassen sich Düfte auf einem Taschentuch, einem Weinkorken oder in einem Inhalierstift mitführen.

Spezielle Anwendungen

Ohne Verordnung durch einen Therapeuten oder eine Therapeutin sollten ätherische Öle nur in begründeten Fällen **ingenommen** werden, mit aller gebotenen Vorsicht und niemals pur, sondern stark verdünnt in fettem Öl oder Honig. Im Fachhandel sind einige Mischungen mit Honig erhältlich. Babys, Kleinkindern und Tieren sollten auch verdünnt nie ätherische Öle eingegeben werden.

Die unverdünnte Anwendung ätherischer Öle auf der Haut ist meist weder nötig noch sinnvoll. Es gibt wenige Ausnahmen, wie die altbewährten **Schiele-Bäder**, die mit einer speziellen Fußbadewanne durchgeführt werden. Die unverdünnte Einreibung der Öle in die Fußsohle zu Behandlungsbeginn ist integraler Bestandteil der Therapie, die besonders bei chronischen Erkrankungen eine tiefgreifende Umstimmung bewirken kann. Ein besonderes Erlebnis sind **Öldispersionsbäder nach Junge**. Der spezielle Jungebade-Apparat verteilt die Öle im Wasser so fein, dass sie den ganzen Körper wohltuend einhüllen.



HOCHWERTIGE ÖLE & ZUBEHÖR

Hochwertige ätherische Öle erhalten Sie bei der WADI GmbH – Etherische Öle von Prof. Wabner (**etherischeoele.de**) und der Maienfesler Naturkosmetik Manufaktur (**maiefesler-naturkosmetik.de**). Bei Oshadhi (**oshadhi.de**) gibt es überdies Zerstäuber und Duftsteine. Neutrale Duschgels und Shampoos stellt Sanoll Biokosmetik Österreich her (Vertrieb über **gsund-und-schoen.at**).

GEWINNSPIEL
Wir verlosen 3 x das „Duftende Zitrusglück“ von Primavera unter **biomagazin.de/gewinnen***



Der Duft der ätherischen Öle und die automatisch ansteigende Wassertemperatur beim Schiele-Bad sorgen für ein unvergleichliches Wohlfühl.

BUCHTIPP



HANDBUCH ÄTHERISCHE ÖLE
Katharina Zeh,
Joy Verlag 2018,
222 Seiten, 22 Euro

* Bitte beachten Sie unsere Informationen zur Gewinnspielteilnahme auf Seite 96.

FOTOS: pilippphoto | adobestock.com; Simon Baumann; die Produkthersteller

REZEPTE

Frische Augen

Etwas **Orangenblüten-** oder **Rosenhydrolat** auf die Lider gesprüht oder einige Minuten als Kompresse aufgelegt, erfrischt müde Augen.

Bei Mittelohrentzündung

3 Tropfen Cajeput und **5 Tropfen Manuka** in **5 ml Johanniskrautöl** geben, kleine Wattebäusche damit tränken und in den Gehörgang einführen.

Kleiner Taschenmuttmacher

Wenn man mit Ängsten ringt, ist dieser Duft ein ermutigender, stärkender Begleiter.

- 2 Tropfen Atlaszeder**
- 3 Tropfen Lariciokiefer**
- 1 Tropfen Angelikawurzel**
- 3 Tropfen Bitterorange**

in einen Inhalierstift tropfen, bei Bedarf daran riechen.

Straffendes Körperöl

- 100 ml Mandelöl**
- 5 Tropfen Zypresse**
- 5 Tropfen Grapefruit**
- 4 Tropfen Wacholder**
- 4 Tropfen Weihrauch arab.**
- 5 Tropfen Ylang Ylang**
- 4 Tropfen Rosengeranie**

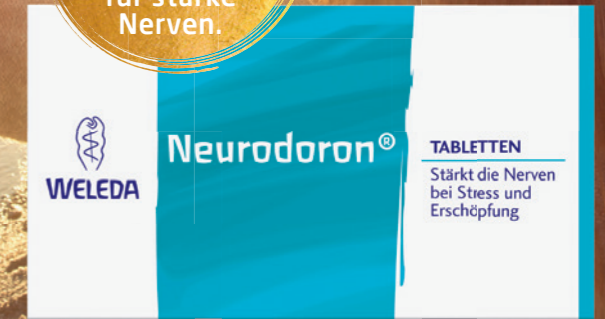
Kräftigendes Haarwasser

Pflegt Haar und Kopfhaut, regt die Durchblutung an.

- 100 ml Atlaszeder-Hydrolat**
- 6 Tropfen Rosmarin**
- 4 Tropfen Wacholder**
- 6 Tropfen Zitrone**
- 4 Tropfen Lorbeer**



Mit potenziertem **GOLD** für starke Nerven.



STÄRKE DEINE NERVEN BEI STRESS UND NERVOSITÄT.

Neurodoron®

- WIRKT AUSGLEICHEND UND STABILISIEREND**
- ✓ Reduziert Unruhe und Gereiztheit
 - ✓ Unterstützt die Erholung überreizter Nerven
 - ✓ Lindert stressbedingte Kopfschmerzen

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**