

Aromatherapie

Was ist Aromatherapie?

Es ist eine verfeinerte Heilkunst bei der ätherische Öle eingesetzt werden. Diese werden aus verschiedenen Teilen von Pflanzen und Bäumen gewonnen und sollen die Gesundheit des Körpers und die Ausgeglichenheit des Geistes fördern.

Die Aromatologie kann ein Bestandteil der ganzheitlichen Medizin sein, steht aber auch als eigene, vorbeugende Massnahme. Sie vermittelt Freude mit Hilfe der Sinne.

Angesprochen werden nicht nur der Geruchsinn (duftende Öle), sondern auch der Tastsinn (Massage), der Gesichtssinn (angenehme Umgebung) und manchmal auch der Gehörsinn (sanfte Musik). Die Aromatologie wird also oft auch zusammen mit anderen Therapieformen, wie Farbtherapie oder Musiktherapie, angewandt.

Die Aromatherapie trägt, ob eigenständig oder kombiniert angewandt, dazu bei, günstige Bedingungen für Körper, Geist und Seele zu schaffen, damit die Heilung ganz natürlich von statten gehen kann.

Grundprinzipien der Naturheilverfahren

"Der Körper heilt sich selbst, wenn er eine Gelegenheit dazu bekommt." So lautet das wichtigste Prinzip der Naturheilkunde. Ob in der Pflege oder in der Gesundheitsvorsorge ist es notwendig, stets im Einklang mit der Natur zu leben und zu wirken. Dies erreicht man durch vernünftige Ernährung, angemessene Bewegung, Sonne, frische Luft und vor allem Entspannung und Ruhe.

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Was den einen beeinflusst, wirkt sich auch auf den anderen aus. Also ist eine positive Einstellung sehr wichtig. Mit anderen Worten: "Die Kraft des positiven Denkens."

Die Aromatologie unterliegt denselben Grundprinzipien: Die verwendeten ätherischen Öle entfalten ihre Wirkung nur im Einklang mit den natürlichen Kräften des Körpers.

Geschichte der Aromatologie

Die duftenden Heilpflanzen waren schon vor Zehntausenden von Jahren des Menschen Begleiter. Er wurde mit seinem Geruchsinn von wohlthuenden, gut riechenden Pflanzen angezogen, unangenehm riechende mied er. Aus der Erfahrung müssen die Menschen schon früh giftige und heilende Pflanzen gekannt haben. Wann die Pflanzen jedoch erstmals im medizinischen Sinne angewandt worden sind, ist unmöglich zu sagen. Ihre Heilkraft muss im Verlauf von Jahrtausenden nach und nach entdeckt worden sein.

Lange Zeit wurden Essenzen ausschliesslich für religiöse Rituale gebraucht, was zum Teil bis zum heutigen Tag Gültigkeit hat. So wird zum Beispiel in der katholischen Kirche Weihrauch nach wie vor zu speziellen Zeremonien gebraucht.

Im Gegensatz zu anderen Ländern empfanden es Chinas Gelehrte schon längere Zeit interessant, sich mit Gerüchen zu befassen. Deshalb entwickelten sie schon sehr früh eine einmalige Kunst der harmonischen Abstimmung verschiedener Sinneseindrücke und befassten sich mit vielen Formen der Alternativtherapie, intensiver als es in allen europäischen Ländern der Fall war.

Im Mittelalter verstärkte sich die Haltung der Kirche, gegenüber der alten Naturreligionen. Viele pflanzenkundige Frauen, welche aromatische Salben und Kräuterauszüge herstellten, sowie Kräuterdämpfe zur Heilung von Kranken benutzen, wurden verfolgt. Diese Hexenverfolgung zerstörte in Europa den grössten Teil einheimischer Naturreligionen und damit das reiche Wissen dieser "Hexen" um die Heilkraft der Kräuter.

Im 16. Und 17. Jahrhundert erlebte die Pflanzenheilkunde einen erneuten Aufschwung. Sie war so populär, dass Scharlatane und Quacksalber sie missbrauchten, um Vorteile daraus zu ziehen. Dadurch verlor die Pflanzenheilkunde bei den Ärzten viel von ihrem Ansehen und wurde schon bald von der Chemie in den Schatten gestellt.

Der Lyoner Chemiker René Maurice Gattefossée verwendete 1936 erstmals den Begriff Aromatherapie für einen Buchtitel. Ihm verdanken wir einen grossen Teil des heutigen Wissens.

Wer mehr wissen möchte, zur Geschichte der Aromatologie, kann dies im fünfzigseitigen Buch, mit dem Titel "heilende Kraft der Wohlgerüche und Essenzen" von Martin Henglein nachlesen.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind das Rohmaterial der Aromatologie. Sie werden poetisch als "Seele der Pflanzen" bezeichnet. Nach naturwissenschaftlichen Vergleichen stellen sie deren Blutversorgung und Hormone dar.

Die Bezeichnung Essenz weist auf die verdichtete, geistige Kraft der Öle hin. Sie enthalten das essentielle, das wesentliche der Pflanze.

In den wohlriechenden, im höchsten Grade flüchtigen Ölen konzentriert sich die Heilkraft aromatischer Pflanzen. Sie unterscheiden sich von ihrer eher wasserähnlichen Konsistenz von den üblichen, fetten Pflanzenölen aus Mandel, Soja oder Weizenkeimen.

Die Essenzen können in den Wurzeln (Baldrian), den Blättern (Pfefferminze), den Blüten (Jasmin), dem Harz (Myrrhe), der Rinde (Sandelholz) und der Schale der Früchte (Zitrone) vorkommen. Sie sind in Form von winzigen Tröpfchen in den Pflanzenteilen vorhanden. Ihr Konzentration ist bei warmem Wetter am höchsten, und die chemische Zusammensetzung ändert sich je nach Tages- oder Jahreszeit. Deshalb müssen die Pflanzen, um qualitativ gute ätherische Öle gewinnen zu können, zu bestimmten Jahreszeiten, Wetterbedingungen und zum Teil sogar zu einer bestimmten Tageszeit gepflückt werden. Der Duft und die Kombination ändern sich je nach Boden, Anbaumethode und klimatischen Verhältnissen.

Die Menge des in der Pflanze enthaltenen Öls schwankt zwischen 0,01 und 10 %. Die Blütenblätter der Rose zum Beispiel enthalten nur ganz wenig Öle. Um ein halbes Kilogramm von diesem Öl zu gewinnen, braucht es ca. 1 Tonne Blütenblätter. Dies erklärt auch, warum das Rosenöl eines der teuersten ätherischen Ölen ist.

Gewonnen werden die Öle am besten durch Destillation.

Nicht nur zeitgerechte Ernte und schonende Herstellung ist wichtig, sondern auch die richtige Lagerung der Essenzen. Hitze, Licht, Luft und Feuchtigkeit wirken zumeist schädlich und zerstören die Öle.

Keine Wundermittel

Ätherische Öle sind keine Wundermittel. Bei der Anwendung sollte man sich deren Grenzen bewusst sein und versuchen, davon den bestmöglichen Gebrauch zu machen. Ätherische Öle haben gegenüber den pharmazeutischen Mitteln den Vorteil, dass sie mit dem Körper und nicht gegen ihn arbeiten. Sie haben weniger die Tendenz, Symptome zu unterdrücken, ohne die Ursache zu beheben. Auch tragen sie nicht immer neue Gifte in den Körper, mit denen dieser genauso fertig werden muss, wie mit der Krankheit selbst.

Eine Behandlung mit natürlichen Heilmitteln, wie die Aromatologie, dauert meistens länger als die heute übliche chemische Medikation. Aus diesem Grund wird die Aromatologie heute vorwiegend als Unterstützung bei psychosomatischen Erkrankungen, zur Körperpflege und zur Linderung bei sogenannten kleineren Beschwerden eingesetzt.

Allgemeine Wirkungsweisen

Die Wirkungsweise richtet sich nach dem anatomisch-physiologischen Vergleich zwischen Mensch und Pflanze. So entsprechen sich in ihrer Funktion

Kopf – Blüte (Frucht und Samen)

Oberkörper – Spross (Blatt)

Unterkörper – Holz (Wurzel)

Die Öle wirken beruhigend, anregend, krampflösend, keimtötend und vieles mehr.

Ihre Wirkungen sind so vielfältig, wie die Auswahl an ätherischen Ölen selbst.

Um die Heilkraft der Öle voll ausschöpfen zu können genügt es nicht, nur eine der vielen Heilpflanzen heraus zu greifen. Die richtige Wahl muss nach der Ähnlichkeit zwischen dem Charakter der Pflanze und der Persönlichkeit des hilfesuchenden Menschen geschehen.

Man kann die Essenzen in zwei Wirkungsgruppen unterteilen: die physiologisch und die psychologisch Wirksamen.

Die erste Gruppe wirkt direkt auf den Organismus. Diese Wirkungsweise kann wiederum in zwei Gruppen unterteilt werden: Diejenige über das Nervensystem und diejenige die direkt auf ein Organ oder Gewebe einwirken. Es ist nicht immer ganz einfach zu unterscheiden, mit welcher Wirkungsart wir es in einzelnen Fällen zu tun haben.

Verdünnt mit Pflanzenölen sind die Essenzen harmlos für das Gewebe und dennoch kraftvolle Angreifer auf mikrotische Keime. Sie fördern die Heilung, indem sie die körpereigenen Mechanismen anregen und stärken.

Kamille und Thymian beispielsweise können die Produktion von weissen Blutkörperchen anregen. Diese sind bekanntlich unentbehrlich sind für die Bekämpfung von Krankheiten.

Die Öle verteilen sich nach dem Durchdringen der Haut via Blut, oder sie werden von der Lymphe und der, in den Zellen ungebundenen Flüssigkeit aufgenommen und zu anderen Körperteilen transportiert. Der Weg, den sie von der Aufnahme bis zur Ausscheidung gehen, kann sehr verschieden sein. Die Öle werden durch die Lunge, den Urin, die Haut und oft auch auf mehreren Wegen zusammen wieder ausgeschieden.

Ätherische Öle können auch innerlich verabreicht werden. Allerdings ist bei solchen Methoden asiatischer Herkunft Vorsicht geboten, da die häufig benutzen Lösungsmittel Rückstände hinterlassen können.

Im Allgemeinen ist die Wirkung am besten, wenn die Essenzen via Haut oder Nase aufgenommen werden. Durch die Atmung, wie es bei jeder Art der Anwendung unweigerlich geschieht, beeinflussen sie nicht nur wohltuend die Luftwege, sondern auch die Psyche.

Bäder und Massagen

Es gibt viele Gründe, Essenzen ins Badewasser zu geben. Zum Beispiel aus Spass, um besser einschlafen zu können, um Hautreizungen zu lindern, um Muskel- oder andere Schmerzen zu lindern. Die Essenzen sollten immer in einem Emulgator (z.B. Milch oder Honig) aufgelöst werden. Aromatische Bäder beeinflussen uns auf Verschiedene Weisen. Erstens durch den Duft der verwendeten Essenzen. Wenn dieser angenehm ist, für die Nase, dann wirkt er auch wohltuend auf den Geist. Dazu kommt die physiologische Wirkung auf das Nervensystem und den Körper, die schon eintritt, wenn nur geringe Mengen des Öls von der Haut aufgenommen werden.

Die Massage ist eine uralte Therapieform. Es ist eine Weiterentwicklung der instinktiven Bedürfnisse, eine schmerzhaft Stelle des Körpers zu berühren. Die Verwendung eines ätherischen Öls steigert den Wert der Massage. Die Essenzen durchdringen die Haut, und der Duft ruft einen gewissen psychischen Effekt hervor.

Der Rücken kann als Zugang zum ganzen Menschen gesehen werden, zu Körper, Geist und Seele. Die Hauptnerven des Körpers liegen sehr dicht unter der Hautoberfläche und sind leicht zu erreichen. Diese Nerven verzweigen sich an beiden Seiten der Wirbelsäule und versorgen alle inneren Organe.

Die Auswahl der Essenzen richtet sich so weit wie möglich nach dem körperlichen und seelischen Befinden des zu behandelnden Menschen.

Gezielte Anwendung

Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten: Als Bad, als Massage, als Einreibung, als Inhalation oder als Kompressen.

Im folgenden Kapitel beschreibe ich einige Anwendungsmöglichkeiten aufgeteilt in Psyche, Organe und Organsysteme.

Psyche

Der wirksame Einfluss der Essenzen in die Psyche erfolgt über die Wahrnehmung, über den Geruchssinn. Das heisst, die ätherischen Öle werden inhaliert und beeinflussen so unser psychisches Befinden.

Indem Essenzen unsere Psyche aufhellen, üben sie gleichzeitig eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem aus.

Viele Erkrankungen haben ihren Ursprung im psychischen Bereich. Angstzustände, nervöse Spannungen, Melancholie, Stress und Hetze, sowie emotionale Unruhe finden sich immer öfter in der heutigen Zeit.

Zeigt die Psyche sowie der Körper Symptome nennen wir dies eine psychosomatische Krankheit. Krämpfe, Verstopfung, Durchfall, Asthma und die grosse Mehrzahl anderer Krankheiten zählen zu solchen Erkrankungen.

Folgende Essenzen können als "milde Sedativa" (= Beruhigungsmittel) eingesetzt werden. (Bei Angst, Hysterie, Nervosität). Rose, Majoran, Geranie, Neroli, Basilikum, Lavendel, Melisse

Als Gegenteil werden folgende Essenzen als sogenannte anregende Mittel eingesetzt. (Bei Melancholie, Schwäche, Depressionszuständen, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche). Pfefferminze, Patschuli, Bergamott, Weihrauch, Sandelholz, Kamille, Jasmin, Zitrone, Zimt, Rosmarin

Die Haut

Ätherische Öle verbinden sich leicht mit Salben und pflanzlichen Ölen aller Art.

Folgende Essenzen führen zu einem hohen Grad der Entspannung und regulieren die Tätigkeit der Kapillaren und stellen somit die Vitalität der Haut wieder her. Ebenfalls haben sie verjüngende Wirkstoffe und sind hervorragende Hautpflegemittel: Jasmin, Orangenblüte, Rose, Kamille, Lavendel

Das Öl des Lavendels und der Orangenblüte haben eine besonders ausgeprägte Eigenschaft, die Neubildung der Zellen zu beeinflussen und fördern, somit im Speziellen die Heilung von Verbrennungen der oberen Hautschichten.

Kampfer und Wacholderöl können im Besonderen zu Vermeidung von Wundliegen verwendet werden.

Wenn eine Entzündung vorliegt (auch Akne) sollte man die anregenden Stoffe mit milderem Substanzen verdünnen. Folgende Essenzen sind geeignet: Kamille, Rose

Bei übermässigem Körpergeruch (z.B. Fussschweiss) können folgende Essenzen das Wachstum der Bakterien hemmen: Bergamott, Lavendel, Zypresse

Verdauungssystem

Essenzen haben eine relativ milde Wirkung, die sich auf das Verdauungssystem, die Darmtätigkeit auswirkt. Dabei ist nicht klar, ob die Veränderung über das Nervensystem und das Blut also direkt, oder über die Psyche indirekt erfolgt.

Bei Verstopfung und Blähungen können folgende Essenzen helfen: Fenchel, Majoran, Kampfer, Rosmarin, Zimt

Bei Durchfall zur Reduzierung des Spannungszustandes der glatten Muskulatur: Lavendel, Zypresse, Geranie, Myrrhe

Nelkenöl wirkt der Uebersäuerung des Magens entgegen (evtl. auch schwarzer Pfeffer und Zimt)

Die Behandlung von Verdauungsstörungen erfolgt oral und als Einläufe. Ebenso Können Kompressen auf Magenregion und Bauch sowie Einreibungen entlang der Lendenwirbelsäule die gewünschte Wirkung erzielen.

Die Atmung

Die Anwendung ätherischer Öle gegen Erkrankungen der Atemwege Erfolg durch Inhalation, Massage, Einreibungen, Kompressen oder auch oral.

Achtung: Bei der oralen Anwendung und beim Inhalieren kann es bei zu konzentrierter Anwendung zu lokaler Schleimhautentzündung kommen.

Als Antiseptika (Infektionshemmer) können folgende Öle eingesetzt werden: Bergamott, Kampfer (speziell bei Pneumokokken), Zimt (Lungenentzündung), Eukalyptus (regt die Atmung an)

Der Harntrakt

Die Anwendung der Essenzen erfolgt oral, als Sitzbad, als Vaginalspülung, über Massage der Lumbal-Sakralgegend und Kompressen.

Bei Harnwegsinfekten (Brennen beim Wasserlösen, häufiges Urinieren in kleinen Mengen usw.) können folgende Öle eingesetzt werden: Wacholder, Salbei, Zeder, Thymian, Sandelholz

Das lymphatische System

Diverse Öle besitzen die Eigenschaft, die natürliche Abwehr der Körpers gegen Infektionen zu stärken. Ihr Anwendung ist als Prophylaxe von grossem Nutzen. Folgende Essenzen haben eine antibakterielle Wirkung: Zimt, Oreganum, Zitrone, Eukalyptus, Bergamott, Kamille, Thymian, Lavendel

Dosierung

Im Normalfall mischt man eine 1 – 2 % Lösung, d.h.: auf 100 ml Basisöl nimmt man ca. 20 Tr. Essenzen um ein Massageöl herzustellen.

Bei sehr potenzierten, oft auch sehr teuren Essenzen wie Jasmin, Rose, Neroli usw. sind 2 – 4 Tr. auf 100 ml Basisöl ausreichend.

20 Minuten massieren.

Für Kompressen mischt man eine 3 – 5 % Lösung (immer mit Emulgator auflösen)
½ lt. Wasser mit 4 – 5 Tr. Essenz.

Die Dosierung für ein Vollbad liegt bei 6 – 10 Tr. der gewünschten Essenz (Emulgator verwenden). 15 – 30 Minuten baden.

Bei der oralen Einnahme reicht 1 Tr. auf ein Glas Milch.

Für die Inhalation 1 lt. Wasser mit 4 – 8 Tr. Essenz, Dämpfe einatmen

Für Kinder unter 10 Jahren halbiert man die Dosierung, bei Kleinkinder verwende man ¼ der Menge.

Emulgatoren

Essig: ist zu empfehlen, wenn es darum geht, den Körper zu reinigen oder zu entgiften und das Immunsystem zu stärken. D.h. bei Infektionen und Pilzerkrankungen. Besonders geeignet sind Apfel- und Obstessig.

100 ml für ein Vollbad oder 3 Esslöffel für ein Sitz resp. Fussbad.

Milch/Sahne: 250 ml auf ein Vollbad. Ist sehr hautschonend.

Honig: 2 – 3 Esslöffel für ein Vollbad, 1 Esslöffel für ein Fuss- oder Sitzbad (Vorallem bei Nervosität, Schlaflosigkeit).

Ein Aromabad sollte ca. 20 Minuten dauern. Den Körper anschliessend nur abtupfen. Vorteilhaft wäre, wenn man anschliessend 30 Minuten ruhen könnte. Nicht mehr als drei Vollbäder pro Woche.

Massage: Techniken und Regeln

- Die Grundregeln der Massagetechnik gelten auch bei einer Aromamassage. Es sollte nur in ungestörter, entspannter Atmosphäre massiert werden. Ruhige Musik kann die Entspannung fördern.
- Damit die ätherischen Öle optimal aufgenommen werden können, sollte der Körper warm sein. Ebenfalls sollte der Masseur warme Hände haben.
- Jede Bewegung sollte langsam und rhythmisch ausgeführt werden. Meist Streichungen und Zirkelungen.
- Reichlich Öl verwenden. Am Schluss sollte das gesamte Öl jedoch vollständig aufgesogen sein. Am besten wird das Öl an Füßen, Händen, Unterarmen in der Gegend des Sonnengeflechts, im unteren Rückenbereich, sowie Schultergürtel und im Brustbeinbereich aufgenommen.
- Auswahl der ätherischen Öle ist nach therapeutischen Gesichtspunkten, Vorlieben für Düfte (Dufttest) oder Intuitive Auswahl.
- Basisöl nach Wahl; Mandel-, Weizenkeim-, Oliven-, Aprikosen-, Johannis-, Jojobaöl usw.
- Eine Massage sollte mindestens 20 Minuten dauern – Solange braucht der Körper um das Öl aufzunehmen.

Vorsichtsmassnahmen

- Den gleichen Duft nicht länger als 4 Wochen gebrauchen.
- Dosierung unbedingt beachten (Bei Überdosierung oder zu langer Anwendung kann es zu Hautreizungen oder Schleimhautirritationen kommen).
- Eine orale Einnahme möglichst nur mit Absprache eines Aromatologen verabreichen.
- Essenzen ausser Reichweite von Kindern aufbewahren. Pure Essenzen können tödlich sein.
- Bei Epilepsiekranken vorsichtig umgehen mit Rosmarin, Ysop, Salbei und Fenchel.
- Während der Schwangerschaft nur sanfte Öle wie Rose, Sandelholz, Lavendel, Kamille, Rosenholz in geringer Dosierung verwenden.
- Kamille, Minze und Kampfer nicht zusammen mit homöopathischen Mitteln verwenden.
- Asthmatiker sollten bei Inhalationen vorsichtig sein (kann Anfall auslösen).
- Bei Fieber auf Massage verzichten. Vermehrt Bäder und Kompressen verwenden.