

## Die Kraft der ätherischen Öle

Ätherische Öle aus Pflanzen entfalten erstaunliche Kräfte: Sie können Krämpfe und Schleim lösen, Ängste und Schmerzen lindern oder den Schlaf fördern. Ihre Wirkung hängt stark von der individuellen Lebenssituation und der Anwendungsform ab.

Beim Einmassieren werden die verdünnten Öle direkt über die Haut aufgenommen und als Nervenimpuls an das Gehirn weitergeleitet.



© Fotolia.com (3)

**D**üfte wirken auf jeden Menschen unterschiedlich: Die einen verbinden Lavendelgeruch mit schönen Frankreich-Ferien. Die anderen erinnern sich dabei an die unfreundliche Nachbarin mit dem Lavendelparfüm. Unbestritten ist

jedoch: Düfte haben die Kraft, besonders intensive Erinnerungen an Gefühle hervorzurufen und den gesamten Körper zu beeinflussen.

Das macht sich die Aromatherapie zunutze. «In der Aromatherapie werden ätherische Öle und natürliche Duftstoffe medizinisch-thera-

peutisch eingesetzt», erklärt Erika Haussener. Es gehe um die Erhaltung der Gesundheit, um die Linderung von Beschwerden und die Unterstützung der Heilung, so die Dozentin und Leiterin der Schweizerischen Schule für Aromatherapie (SfA) in Belp.



Das Inhalieren von Wasserdampf mit 1 bis 2 Tropfen Eukalyptusöl hilft bei Erkältung, den Schleim zu lösen.

Die erstaunliche Wirkung von Düften erklärt sich so: Duftreize werden von den Riechzellen in der Nasenschleimhaut aufgenommen und als Nervenimpuls an das Hirn weiter-

### *In der Aromatherapie werden ätherische Öle medizinisch-therapeutisch eingesetzt.*

geleitet. Die Informationen gelangen ins limbische System, wo sich die «Schaltzentrale» für Emotionen befindet. Deshalb können Gerüche angstlösend, beruhigend, stimmungsaufhellend oder besänftigend wirken. Etwa das ätherische Öl der Mandarine, das beruhigende Inhaltsstoffe enthält und sich gemäss Erika Haussener gut für eine Anwendung bei Kindern eignet.

Darüber hinaus können ätherische Öle schmerzlindernd, krampflösend und blutdrucksenkend wirken. Denn die verdünnten Öle werden – etwa beim Einmassieren – direkt über

die Haut aufgenommen und sind sogar im Blut nachweisbar. Ätherische Öle können auf das Nerven- und das Immunsystem Einfluss nehmen, die Verdauung anregen oder den Schlaf fördern, aber auch eine antibakterielle oder schleimverflüssigende Wirkung entfalten.

#### **Individuelle Wirkung**

Die Aromatherapie darf man jedoch nicht verallgemeinern. «Die Wirkung eines Duftes auf Körper und Seele ist sehr individuell und hängt davon ab, was ein Mensch an Vorgeschichten und körperlichen Voraussetzungen mitbringt», gibt

Haussener zu bedenken. Deshalb sei es ratsam, sich von Fachleuten beraten zu lassen.

Die Anwendungsformen der Therapie reichen von Massagen über Einreibungen bis zu Wickeln, Bädern und Kompressen. Das Inhalieren von Wasserdampf mit 1 bis 2 Tropfen ätherischem Öl aus Eukalyptus oder Cajeput hilft bei Erkältungen, den Schleim zu lösen. Cajeput-Öl stammt aus der gleichen Pflanzenfamilie wie Teebaumöl und wirkt schmerzlindernd. Kompressen mit Öl aus süßem Fenchel lindern Blähungen. Bei Entzündungen der Haut wie etwa Akne kann das Einreiben mit verdünntem Rosengeranien-Öl hilfreich sein. Und Lavendel hat dank seiner zentrierenden Kraft eine schlaffördernde Wirkung.

#### **Trost in schwierigen Zeiten**

Erika Haussener ist auf Psychoaromatherapie spezialisiert und arbeitet oft mit Menschen in psychisch schwierigen Situationen, etwa beim

### *Ausbildung Aromatherapie und Aromatologie*

Die **Schweizerische Schule für Aromatherapie (SfA)** in Belp bietet Grundkurse für Laien sowie den Lehrgang «Ausbildung zum diplomierten Aromatherapeuten SfA» an. An Fachleute richtet sich das Kursangebot von **Aromalife** mit den Grundkursen «Aromatologie», «Aromamassage», «Duftwerkstätten» oder «Einführung in die Chemie der ätherischen Öle» ([www.aromalife.ch](http://www.aromalife.ch)). Auch **Farfalla**, Hersteller von Naturkosmetika und ätherischen Ölen in Bioqualität, bietet in seiner Akademie zahlreiche Seminare und berufsbegleitende (Diplom-)Lehrgänge in «Aromatherapie», «Aromapflege» und «Aromaberatung» an ([www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)).

Lavendelöl hat dank seiner zentrierenden Kraft eine schlaffördernde Wirkung.



Tod eines Ehepartners. Hier werden ätherische Öle zum Stabilisieren, Trösten und Angstlösen eingesetzt.

Trotzdem sind der Aromatherapie auch Grenzen gesetzt. Erika Haussener sagt ganz klar: «Schwerwie-

gende Erkrankungen wie Krebs oder schwere Depressionen können wir nicht heilen.»

#### **Vorsicht bei Sonne und «Duftölen»**

Der Umgang mit einigen ätherischen Ölen erfordert besonderes Fachwissen. Denn bestimmte Öle wie Bergamottenöl oder einige Zitrusdüfte verursachen Flecken auf der Haut, wenn man sie der Sonne aussetzt. Erika Haussener empfiehlt zudem, auf eine gute Qualität der Öle zu achten und möglichst nur natürliche Öle in Bioqualität oder aus kontrolliertem Anbau zu kaufen. «Ist ein Fläschchen mit «Duftöl» angeschrieben, handelt es sich um ein synthetisches Produkt», warnt die Fachfrau. «Ein ätherisches Öl aus «grünem Apfel» gibt es in der Natur nicht.» *Susanne Wagner*