Preis: € 4,90 Nr. 11/2018 **MEDICO**



Alle Jahre wieder

Warum es gerade zu Weihnachten oft Streit gibt – und was man präventiv dagegen tun kann.

Diabetes

Mehr als 30 Seiten über die vielen Gesichter dieser Stoffwechselerkrankung.





Ätherische Öle vermögen es, im Rahmen einer Aromatherapie unsere Psyche positiv zu beeinflussen, unseren Schlaf oder die Konzentration zu fördern und sogar bei körperlichen Beschwerden Linderung zu verschaffen.

VON JULIA GSCHMEIDLER

) Gerade jetzt vor Weihnachten erinnern uns bestimmte Gerüche an längst vergangene Tage: der Duft von Nelken und Orangen aus unserer Kindheit, von Zimt beim Backen der Kekse und der Tanne, wenn sie in geschmückter Pracht erstrahlt. Diese Gerüche, die in der Adventzeit so omnipräsent sind, gelangen über die Riechschleimhaut in der Nase direkt in unser Limbisches System im Gehirn, wo längst verschüttete Erinnerungen augenblicklich wieder präsent sind und durch Emotionen die Neurotransmitter-Ausschüttung ausgelöst wird. Je nachdem, was jeder Einzelne mit dem Duft verbindet und ob dieser positiv oder negativ assoziiert im Gedächtnis gespeichert ist, löst der Duft unterschiedliche Reaktionen aus.

So können die Duftmoleküle im Rahmen einer Aromatherapie die Funktionen von Organsystemen oder im Gehirn selbst die Schmerzverarbei-

tung, das Gedächtnis, Antrieb und Stimmung positiv beeinflussen. Dabei ist jedoch besonders auf die Inhaltsstoffe der einzelnen ätherischen Öle undderen Wirkungen zu achten. "Das Wirkspektrum von ätherischen Ölen erstreckt sich von der Reduktion von Keimen bis hin zur entspannenden Wirkung bei körperlichen Verspannungen oder emotionalen Belastungen", sagt Christine Feik, die als Aromapraktikerin tätig ist. Die stimmungsaufhellenden und keimhemmenden Wirkungen vieler Öle werden dabei von weiteren auf die Gesundheit positiv wirkenden Eigenschaften ergänzt. So vermögen es manche ätherische Öle, schmerzdämpfend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, angst- und stresslösend, zellregenerierend oder antimykotisch zu wirken – was sie auch für die medizinische Verwendung prädestiniert. "Die verschiedenen Anwendungsarten,



wie intensives Riechen, Raumbeduftung, Inhalation, Einreibung, Massage, Wickel, Kompressen, Bäder, Zäpfchen oder Gurgellösung bringen die Duftimpulse und Wirkstoffe dorthin, wo sie gebraucht werden", sagt Wolfgang Steflitsch, Lungenfacharzt und Vize-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA). Besonders oft kommen ätherische Öle u. a. in der Geburtshilfe, Onkologie und Schmerztherapie zum Einsatz. So konnte beispielsweise in einer Studie eine signifikante Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Chemotherapie-Brustkrebspatientinnen bewiesen werden, die sich einer inhalativen Ingwer-Aromatherapie unterzogen. Das Argument, dass die medizinische Aromatherapie mit Esoterik gleichzusetzen sei, widerlegen zahlreiche wissenschaftliche Nachweise, meinen die Mitglieder der ÖGwA.

Die Aromatherapie sei eine bewährte Methode der Komplementärmedizin, weshalb an erster Stelle eine exakte Diagnose stehe, hält deren Vize-Präsident Steflitsch fest. Bei Kleinkindern, sehr alten oder geschwächten Menschen, schwangeren und stillenden Frauen, Epileptikern, psychisch kranken Menschen und Allergikern sei jedoch Vorsicht bei der Auswahl der ätherischen Ölen, deren Dosierung und Anwendungsart geboten.

ÜBER LUFT UND HAUT. Kommt eine Aromatherapie infrage, so können die Düfte sowohl über die Nase wie



"Haben Husten, Schnupfen und Co. uns fest im Griff, erleichtern Balsame, Aromabäder und Inhalationen mit ätherischen Ölen die Atmung und helfen beim Besiegen der Keime."

Christine Feik, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin



Echter Lavendel kommt bei Angst, Nervosität, Unruhe und zur Entspannung zum Einsatz. Die antibakterielle, antivirale, antimykotische, reinigende Wirkung der Lavendelarten Speik- und Schopflavendel hilft bei Atemwegserkrankungen, zur Desinfektion von Räumen sowie als Schutz vor Insekten.



Als stark antiviral, entzündungshemmend sowie antibakteriell werden die Eigenschaften des indischen Zitronengrases beschrieben. Zudem dient es zur Stärkung des körpereigenen Immunsystems und kann daher vorbeugend und nachsorgend während der Erkältungszeit eingesetzt werden.

HUNDE UND CO.

IMMER DER SCHNÜFFEL-

Die Aromatherapie kann auch bei Haus- und Nutztieren helfen.

Haben Tiere mit Angst und Stress zu kämpfen oder sollen Konzentration und Leistung gesteigert werden, können ätherische Öle einen positiven Einfluss haben. Auch als Parasitenpropyhlaxe und -bekämpfung sowie bei diversen Erkrankungen können diese helfen, dürfen aber hierfür nur in Absprache mit einem Tierarzt eingesetzt werden. "Im Gegensatz zum Menschen werden bei Tieren die ätherischen Öle in einer anderen Dosierung verwendet. Hunde haben einen viel besseren Geruchssinn als Menschen, schon deshalb ist eine geringere Dosierung wichtig", sagt Eva Posch von Hundelachen, die als Heilkräuter-, Vitalpilz- und Aromaöl-Beraterin tätig ist. Bei Hunden setzt sie vor allem Zitrone (konzentrationsfördernd), Rosmarin (belebend), Weihrauch (bei Entzündungen), Geranium (gegen Zecken) und Pfefferminze (bei Atemwegserkrankungen) ein, wobei nicht alle Aromaöle für Tiere geeignet und manche sogar giftig sind. "Beim Alleinbleib-Training für Hunde verwende ich gerne Lavendelöl. Es hat eine entspannende Wirkung und wird über Duftlampe oder Diffuser angewandt", sagt Posch. Man könne aber auch einen Tropfen Öl auf einem (Hals-)Tuch verreiben und zum Platz legen. "Wichtig dabei ist, den Hund zu nichts zu zwingen und ihm die Möglichkeit zu geben, den Raum verlassen zu können. Erfahrungsgemäß reagieren Hunde sehr individuell auf Öle", sagt die Expertin.



auch über die Haut sehr rasch aufgenommen werden. Beim Riechen entfaltet sich die Wirkung in Sekundenbruchteilen. Wird ein ätherisches Öl einmassiert oder in ein Aromabad gegeben, sind die Wirkstoffe ebenso nach einigen Minuten im Körper nachweisbar. Die nasale Anwendung kann über die Raumbeduftung geschehen oder durch Inhalation wie z.B. mithilfe eines Inhalierstifts.

Wer sich für die inhalative oder topische Anwendung von ätherischen Ölen zu Hause entscheidet, sollte beim Kauf der Öle jedenfalls darauf achten, dass es sich um ein hundertprozentig natürliches ätherisches Öl handelt, wenn möglich auch aus kontrolliert biologischem oder Demeter-Anbau, empfiehlt Ingrid Kleindienst-John, Aromatologin und ÖGwA-Mitglied. Sie rät auch dazu, auf die

botanische Bezeichnung zu achten, um zu erfahren, welche Pflanze tatsächlich der Ursprung des ätherischen Öls ist. Zudem gebe es einen Unterschied, ob das Öl aus der Blüte, dem Kraut oder gar der Wurzel hergestellt wurde, was auch Auswirkungen auf die Wirkung habe. Bleibt noch die Frage, welche Düfte sich für die kalte Jahreszeit besonders eignen. "Ich kann zur Raumbeduftung die breite Palette der Nadelöle im Zusammenspiel mit den Düften von Zitrusfrüchten empfehlen. Beide Gruppen wirken sehr keimhemmend in der Luft und unterstützen somit die Atemwege", sagt Aromaberaterin Christine Feik. Um der Mischung eine wärmende Note zu verleihen, könne auch ein Tropfen Zimthinzukommen-ein Duft, der die Wärmerezeptoren reizt und so für wohliges Wärmegefühl sorge.



Öl aus Zedernholz soll das erste aus Pflanzen hergestellte Öl gewesen sein. Es wirkt wundheilend und durch seine antiseptische und schleimlösende Wirkung wird es außerdem bei Infektionen der Atemwege wie Bronchitis und Schnupfen eingesetzt. Zudem sagt man dem Öl eine beruhigende und trostspendende Wirkung zu.



Cajeput zählt zu den Myrtengewächsen, der Duft ist eukalyptusartig, wirkt wärmend und schleimlösend. Das Öl ist auch für Kinder geeignet, wirkt fiebersenkend, krampflösend und wundheilend und ist daher beliebt bei Erkältungskrankheiten. bewährt sich aber auch bei Zahnschmerzen, Blasenentzündung und Hautausschlägen.



Thymianöl riecht krautig-würzig, hilft bei Erkältungskrankheiten, zur Immunabwehr sowie bei Konzentrationsstörungen und Erschöpfungszuständen. Weitere Anwendungsgebiete sind Leberschwäche, Durchblutungsstörungen, Akne und Gastritis - ein wahres Kraftöl.



Das ätherische Neroli-Öl wird aus den Blüten der Bitterorange gewonnen. Es wirkt durchblutungsfördernd, gegen hohen Blutdruck, Blähungen und aktiviert die Zirbeldrüse, was beim Einschlafen hilft. Neroli gilt außerdem als Seelentröster und ist deshalb das ideale Notfallöl.