

# Aromatherapie und die Heilwirkung von Pflanzen

Wege zur Heilung



Aromatherapie und die Heilwirkung von Pflanzen

Wege zur Heilung

**Schon seit Jahrhunderten werden die ätherischen Öle der Pflanzen von den Menschen genutzt. Mittlerweile finden sich die Aroma-Fläschchen sogar in Geschenkläden, auf Weihnachtsmärkten usw. Doch ätherische Öle sind weitaus mehr als nur angenehme Wohnraumdüfte – vorausgesetzt, sie sind naturrein. Die Südtiroler Aromatherapeutin Doris Karadar rückt in diesem Beitrag die ätherischen Öle ins rechte – therapeutische – Licht und zeigt ganz praxisbezogen, welche besonders wertvoll sind und woran wir hochwertige erkennen.**

Ätherische Öle, Essenzen, Harze, Balsame und Öle wurden schon vor Tausenden von Jahren für Heilzwecke, zur Körperpflege und für Rituale verwendet. Bereits bei den alten Ägyptern, Indern und Chinesen finden sich Berichte über die Anwendung von heilenden und duftenden Essenzen. Im 20. Jahrhundert und speziell seit etwa 30 Jahren haben ätherische Öle und das Thema Aromatherapie wieder deutlich mehr Aufmerksamkeit gewonnen, vor allem im Bereich der Wohnraumbeduftung, für die Massage und zur Aromapflege und natürlichen Heilung.

Den Begriff »Aromatherapie« prägte der französische Chemiker und Parfümeur René Maurice Gattefossé 1937 durch sein Buch »Aromathérapie – les huiles essentielles hormones végétales«. Allerdings ist der Begriff Aromatherapie im deutschsprachigen Raum ausdrücklich Therapeuten, Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten!

**Anwendungen unterscheiden**

Um dem fachlichen Umgang mit ätherischen Ölen einen Namen zu geben, gibt es für verschiedene Anwendungen und Berufsgruppen unterschiedliche Begriffe. Wir finden zum Beispiel Aromapflege, Aromawellness, Aromaküche, Aromatherapie, Aromaberatung, Duftberatung, Aromamassage, Aromakunde, Aromakosmetik und Aromatologie. Seit vielen Jahren wird in zahlreichen Krankenhäusern, Kliniken, Pflegeheimen, Seniorenhäusern, Palliativstationen und psychiatrischen Einrichtungen in Österreich, Deutschland, der Schweiz und in Südtirol immer häufiger von geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Aromapflege betrieben. Eigens ausgebildetes Pflegepersonal weiss um den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen und kann somit die Lebensqualität der Patienten und Bewohner um ein Vielfaches verbessern.

Ich habe selbst einige solcher Kurse gegeben, auch für medizinisches Personal, und kenne deshalb die positiven Rückmeldungen dazu. Da ätherische Öle flüchtig sind, wirken sie sehr schnell über unsere Nase – über den Geruchssinn. Das ist der älteste Sinn des Menschen, der direkt auf das Gehirn wirkt. Wir werden sogar von Gerüchen gesteuert. Inzwischen weiss man, dass Düfte Erinnerungen wecken können. Forscher haben festgestellt, dass Menschen bis zu 10'000 (!) Düfte wahrnehmen und unterscheiden können. Gerüchen kann sich niemand entziehen! Schon eine gezielte Wohnraumbeduftung mit hochwertigen ätherischen Ölen kann sich positiv auf Psyche, Körper und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

### **Wissenschaft weist nach: Aromatherapie wirkt**

Der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftler und bekannteste deutsche Duftforscher Prof. Dr. Dr. Dr. med. Hanns Hatt konnte durch seine molekularbiologische Forschung bestätigen, dass und wie die von der Schulmedizin oft belächelte Aromatherapie wirkt. Humorvoll vermittelt Hanns Hatt seine Forschungen mit folgenden Worten: »Frauen, die blumige Düfte tragen, werden von Männern bis zu sechs Kilo leichter geschätzt. Und Damen, die Pampelmusen-Duft verströmen, erscheinen den Herren der Schöpfung gar sechs Jahre jünger.«

Da im Alter unser Geruchssinn etwas nachlässt, ist es sinnvoll, täglich mehrmals für fünf Minuten Riechübungen durchzuführen. Dies trainiert unser Gehirn und wirkt besser als beispielsweise Sudoku (so Prof. Hatt). Alle vier Wochen werden alle 30 Millionen Riechzellen in der Nase komplett erneuert. Da unsere Nase niemals schläft, ist es auch wichtig, wie es in unserem Schlafzimmer riecht. Denn der Duft beeinflusst unseren Schlaf.

Da ätherische Öle Vielstoffgemische sind und somit sehr komplex, konnten sie bisher noch nicht vollständig erforscht werden. Gerade dieses Vielstoffgemisch – also die Vielfalt an Inhaltsstoffen – macht ein ätherisches Öl jedoch so wirkungsvoll. Klinische Untersuchungen belegen für einige ätherische Öle eine therapeutische Wirksamkeit, zum Beispiel für das rein ätherische Pfefferminzöl. Es ist erwiesen, dass es aufgrund seines natürlichen Inhaltsstoffes Menthol bei akuten Kopfschmerzen sehr lindernd wirken kann. Weiter unten finden Sie ein einfaches Rezept für einen Kopfschmerzroller. Weiters ist schon lange die entspannende, schlaffördernde und beruhigende Wirkung von echtem Lavendel (*Lavandula angustifolia*) belegt. Besonders beim ätherischen Lavendelöl ist darauf zu achten, um welche Lavendelart es sich handelt. Lavandin (*Lavandula intermedia*) und Speik-Lavendel (*Lavandula latifolia*) haben nämlich unterschiedliche Wirkungen. Mittlerweile findet man in der Apotheke Lavendel-Kapseln für einen besseren Schlaf.

[Weiterlesen im Heft Nummer 36](#)

### **Die Autorin**

Doris Karadar ist Heilpraktikerin, Aromatologin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, dipl. Kräuterexpertin, Drogistin und Aura Soma-Beraterin. Mehr über Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen und zu

Seminaren: [www.bioparadies.it](http://www.bioparadies.it), [info@bioparadies.it](mailto:info@bioparadies.it)

### **Rosenreise im Mai 2018**

Wer selbst einmal eine typisch bulgarische Rosenernte und Rosendestillation erleben möchte, kann sich zur Studienreise im Mai 2018 anmelden. Die Rosenbotschafterin Ekaterina El Batal organisiert Rosenreisen ([www.rosenreise.de](http://www.rosenreise.de)). 2018 organisieren wir zusammen unsere Rosenreise nach Bulgarien (s. [www.bioparadies.it](http://www.bioparadies.it)).