



Aromatherapie – mit Düften das Wohlbefinden steigern

Mit einem interessanten Vortrag zum Thema Aromatherapie begann die diesjährige Veranstaltungsreihe des Mutlanger Freundeskreises für Naturheilkunde. Gabi Gehm, die Referentin des Abends, kommt aus Untergröningen-Rötenbach und ist ausgebildete Aromatherapeutin.

Düfte, und nichts anderes sind Aromen, begleiten unseren Alltag. Wir verwenden sie als Parfum, Duschgel, Erkältungsbad, Hautöl, als Tee, in Form von Gewürzen, in Duftlampen und vielem mehr. Wer dagegen mit Aromen therapieren will, braucht gründliche Kenntnisse über die Wirkungsweise und Eigenschaften von ätherischen Ölen.

Duftstoffe lösen bei uns Menschen immer Empfindungen aus, positive und negative. Gerüche werden ohne Umwege ins limbische System geleitet, einem Bereich unseres Gehirns, das unter anderem für Gefühle und Instinkt verantwortlich ist. Über die Lunge gelangen die Inhaltsstoffe ins Blut. Bei Massagen mit Duftölen geschieht dies vor allem über die Haut. Auch bei einem Bad mit ätherischen Ölen ist dies möglich. Im Privathaushalt können wir ätherische Öle also in der Aromalampe verdampfen und mit der Raumluft einatmen oder bei einer Massage in die Haut einreiben. Eine innerliche Anwendung kommt für Laien nicht in Frage.

Gezielt eingesetzt steigern Aromen unser Wohlbefinden und leisten damit einen Beitrag zur Gesunderhaltung oder gar Heilung. Dafür verantwortlich sind die ätherischen Öle. Sie kommen in Pflanzen als winzige Öltröpfchen vor und werden durch Wasserdampfdestillation herausgelöst. Die große Menge an gutem Pflanzenmaterial, die für die Destillation erforderlich ist und das aufwendige Herstellungsverfahren machen reine ätherische Öle teuer. Synthetische Öle dagegen sind sehr viel preiswerter. Sie werden zwar von unserem Körper aufgenommen, aber nicht verarbeitet, sondern verbleiben als „Müll“ in unserem Gewebe. Deshalb der dringende Rat der Referentin nur hochwertige Produkte zu kaufen. Sie sind an der Kennzeichnung „100 % naturrein“ und der Angabe des lateinischen Pflanzennamens erkennbar.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen und werden nur stark verdünnt eingesetzt. Wenige Tropfen in einem Trägeröl (z.B. Mandel-, Jojoba-, Sesam-, Nachtkerzenöl) oder einer Basiscreme (ohne Paraffin oder Lanolin) reichen völlig aus. Ein unbedenkliches, gut verträgliches ätherisches Öl kommt aus der Rose mit ihren über 600 verschiedenen Inhaltsstoffen. Salbei dagegen hat einen hohen Gehalt an Thujon und muss vorsichtig dosiert werden.

Ob Haarausfall oder Einschlafstörungen, ob Angstzustände oder Atemwegsprobleme - für alles finden sich die passenden Öle. Viele Öle wirken antibiotisch (z.B. Teebaum), andere regen an (Rosmarin), stärken die Abwehr (Bergamotte, Geranium), befreien die Atemwege (Nadelhölzer), muntern auf (Rosenholz, Orangenblüte) oder pflegen die Haut (Lavendel, Rose). Je nach Stimmung und Gesundheitszustand kann man sich seine eigene Ölmischung zusammenstellen. Dabei spielt die gewünschte Wirkung eine Rolle, aber auch persönliche Vorlieben. Denn Düfte werden ganz unterschiedlich wahrgenommen. Das wurde sehr schnell deutlich, als Gabi Gehm Duftproben herumreichte und damit rege Diskussionen auslöste.

Nach einer ausgiebigen Fragerunde bedankte sich der Vorsitzende des Freundeskreises Harald Welzel für einen aufschlussreichen Vortrag mit vielen neuen Anregungen.

Die Veranstaltungsreihe des Freundeskreises Naturheilkunde wird am 17. Februar mit einem Vortrag von Frau Dr. med. Gisela Schneider über die fünf Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin fortgesetzt. Infos gibt's im Internet unter www.freundeskreis-naturheilkunde.de.