

## Aromaöle

## Düfte, die Sinn machen

**SCHLÖGEN – Seit Menschengedenken sind Gerüche ein hervorragendes Alarmsystem. Sie vermitteln uns, noch bevor etwas zu sehen ist, ob Gefahr lauert oder nicht. Das ist auch nach wie vor der Grund für die rasche und effektvolle Wirkung von Aromaölen auf den menschlichen Organismus. Was es mit diesen wertvollen Essenzen auf sich hat und warum gewisse Aromaöle sich für spezielle TCM-Syndrome besonders eignen, erläuterte Dr. Cordula Greger-Arnhof eingehend beim 14. Jahressymposium, das jährlich von der Österreichischen Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur und TCM (OGKA) organisiert wird.**

Dass die Nase als erstes entwickeltes Sinnesorgan seit Urzeiten das Überleben sicherte, ist einer der Gründe, warum Düfte einen direkten sowie relativ kurzen „Draht“ zum Gehirn haben. „Sobald ein Mensch die ersten Schritte in einen Wald geht, macht er instinktiv einen tiefen Atemzug“, schildert Dr. CORDULA GREGER-ARNHOF, Vortragende beim TCM-Jahressymposium in Schlögen, die Vorgänge im menschlichen Körper. „Er riecht die ätherischen Öle der Tannen und kann gar nicht anders als tief einatmen. Dadurch bewegt sich das Zwerchfell nach unten, die Lungenkapazität wird größer, der Darm wird zusammengedrückt, der dadurch wieder zu arbeiten beginnt und die Darm-schlingen aktiviert. Die Bewegung des Darmes aktiviert das parasympathische Nervensystem, der Tonus des Sympathikus sinkt ab und das bedeutet Entspannung. Das passiert automatisch und reflexartig.“

## Gerüche sind Gefühle

Nach wie vor „wittern“ wir also mit unserem „Urinstinkt“ immer und überall, ob das Ambiente für uns angenehm ist oder nicht, d.h. ob wir uns entspannen können oder nicht. Genauso wie wir dann je nach Erfahrung Düfte mit gewissen Situationen und Menschen in Zusammenhang bringen. Faszinierend dabei ist, dass, sobald das Hirn einen Geruchsreiz bekommt, uns sofort Bilder und Erinnerungen dazu in den Sinn kommen. „Was passiert, wenn Sie an den Schlafzimmerschrank Ihrer Großmutter denken?“, veranschaulicht Dr. Greger-Arnhof weiter. „Es fällt Ihnen der Duft z.B. nach Lavendel ein. Sie haben Bilder vom Kasten, der Wohnung und natürlich von der Großmutter selbst. Das passiert auch um-

gekehrt, wenn man Lavendel riecht. Je nachdem, ob nun die Beziehung zur Großmutter als Kind angenehm empfunden wurde oder Furcht erregend war, wird sich der Mensch verhalten. D.h., dass nicht jedes Öl bei jedem Menschen entspannend wirkt, auch wenn Lavendel generell eine entspannende Wirkung aufzeigt, kann es aus persönlichen Erfahrungen heraus das Gegenteil bewirken.“ Das liegt daran, dass die Erinnerungszentren in unmittelbarer Nachbarschaft des Riechhirns im Großhirnrindenareal liegen. Somit wird jedes Erlebnis intensiver empfunden, wenn zusätzlich ein Duftreiz gesetzt wird.

Der Vorteil: Das Riechen von Aromaölen hat so gut wie keine Nebenwirkungen. Bekommt jemand von einem Duft ein unangenehmes Gefühl, atmet er schnell etwas anderes ein und das unangenehme Gefühl verschwindet wieder. „Das unangenehme Gefühl zeigt nur auf, dass man dieses bestimmte Öl für diesen Menschen nicht zur Anwendung für die Behandlung bringen kann“, so Dr. Greger-Arnhof.

## In Düften baden

Laut Wissenschaft können Menschen an die 33.000 verschiedene Düfte differenzieren. Nun riechen aber sehr viele Menschen heutzutage schlecht bis gar nicht. Was aber die Wirkung der Aromaöle nicht beeinträchtigt, denn Anwendungsmöglichkeiten gibt es viele. Die Essenzen können über die Haut bzw. Schleimhaut mittels Körperöl, Kompressen oder Bad aufgenommen werden. Dadurch können auch Menschen behandelt werden, die unter einer Anosmie leiden. Ähnlich wie beim homöopathischen Rescue-Öl wirken ätherische Öle bei Schocksituationen und Ohnmachtsgefüh-

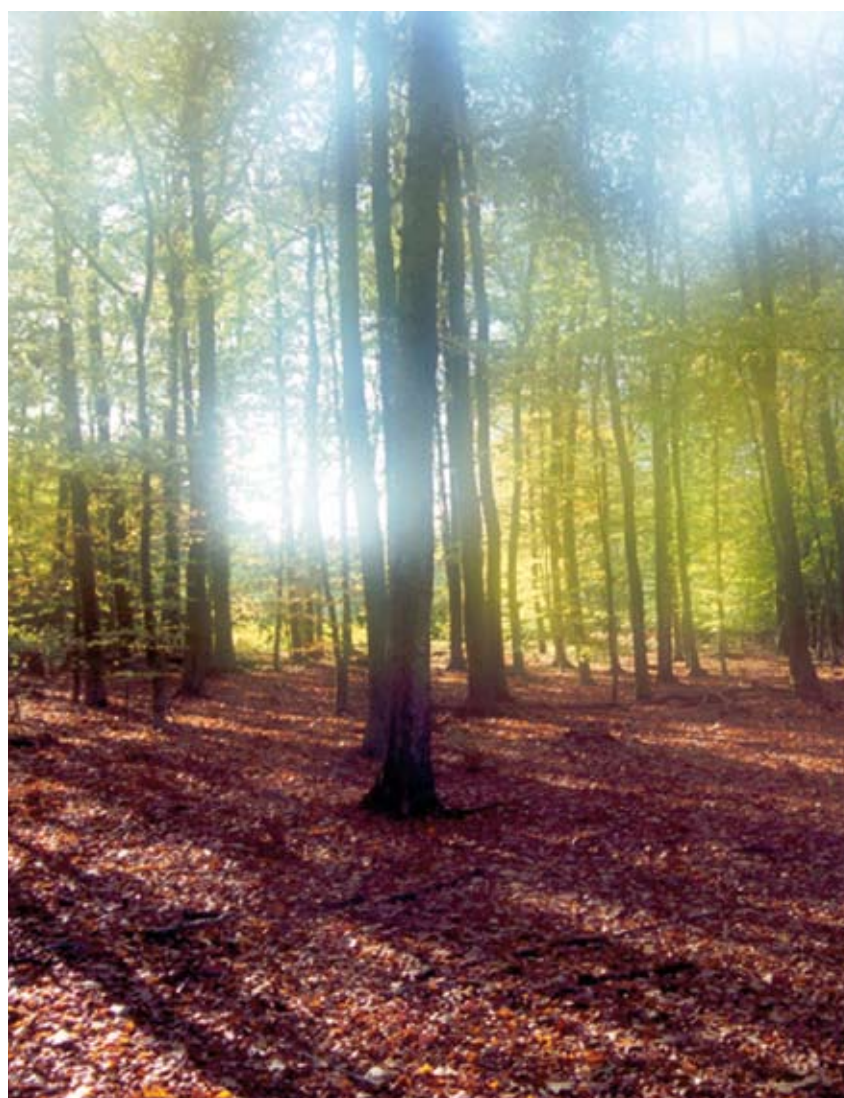


Foto: BilderBox.com

Sobald Menschen in den Wald kommen und die reine Waldesluft mit den ätherischen Ölen der Bäume einatmen, entspannt sich der gesamte Organismus.

len. Hier ist die Trockeninhalation schnell und effektiv – einen Tropfen auf ein Taschentuch geben und einatmen. „Weiters kann man ätherische Öle einnehmen, dazu ist allerdings ein profundes Wissen nötig“, erklärt Dr. Greger-Arnhof. „Erfreulicherweise gibt es nun die ersten wissenschaftlichen Studien dazu. Ein altbekanntes Beispiel ist die Einnahme von Salbeiöl in Form von Kapseln, die man zur Regulation des Schwitzens verwendet.“

## Aromaöle und die TCM

Die Stärken der Aromaöle sind, wie von Dr. Greger-Arnhof verdeutlicht, ihre große Wirkung auf die Emotionen. Deswegen sind sie, wie es auch in der chinesischen Medizin gesehen wird, sehr effektiv in der Behandlung von Pathologien in der Lunge und in der Leber. Die chinesische Medizin schreibt jedem Organ ein bestimmte Emotion zu. Emotionen wie Wut und Zorn betreffen die Leber. Aromaöle können durch das Einatmen Freudenimpulse setzen oder schnell entspannen.

Der Lunge wird die Emotion der Traurigkeit zugeschrieben. Die Lunge ist sehr leicht durch äußere pathogene Erreger beeinflussbar. Das lange Sitzen am Schreibtisch, das Einatmen von Nikotin sowie Trauer oder Traurigkeit schwächen das Lungen-Qi, Sorgen verknoten das Qi, und es kommt zu einer Qi-Stagnation im Thorax. Dagegen kann man das Öl der Silbertanne, Teebaumöl und Thymianöl einsetzen. „Alle diese Öle haben – wie die chinesischen Heilkräuter – eine sehr starke Heilwirkung auf

die Atemwege, Durchblutungsstörungen, Gicht- und Gelenksentzündungen und Schleimerkrankungen“, erklärt Dr. Greger-Arnhof. Das Teebaumöl ist zudem antiseptisch, wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze, ist entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und sollte in jeder Reiseapotheke immer vorhanden sein. „Thymianöl begünstigt das Harntreiben oder die Schleimlösung. Es fördert die Bildung der Leukozyten, steigert die Abwehr, ist gegen Konzentrationsmangel und Müdigkeit wirksam“, so die Expertin abschließend. *elcri*

## Tipp für Duftlampen

Wenn man das ätherische Öl in das Wasser der Duftlampe tropft, darf die Kerze maximal zwanzig Minuten brennen – nicht warten, bis die Kerze ausgeht, da sonst das ganze Wasser verdampft. Ätherische Öle sind Chemikalien – spätestens nach einer Dreiviertelstunde riecht es unangenehm, weil der erste Verbrennungsmechanismus am Rande der Schale unangenehme Rauchstoffe und Rauchinhaltsstoffe freisetzt. Außerdem lassen sich die Schalen dann nur schwer reinigen.

## Die Geschichte der Aromaöle

Der Vater der modernen Aromatherapie ist der Chemiker Rene-Maurice Gattefossé, der in einem französischen Lavendelwerk arbeitete. Er stieß durch Zufall auf die Wirkung von Lavendel, als er sich bei der Arbeit die Hand verbrannte und diese in das einzige Flüssige tauchte, das in der Nähe stand – ein Fass mit Lavendelöl. Er stellte fest, dass der Schmerz dadurch schneller verging und die Wunde innerhalb kürzester Zeit sehr gut verheilte. Das veranlasste ihn, die verschiedenen Substanzen und chemischen Verbindungen zu analysieren, und er erkannte, dass die Kombination aus verschiedenen Wirkstoffen in den Pflanzen die Gesamtwirkung ausmachen. Das macht bis heute den Unterschied zu synthetischen Aromaölen aus, die nur aus Einzelsubstanzen bestehen.

## Impressum

PHARMACEUTICAL  
TRIBUNE

Internationale Zeitung für Pharmazie  
in Österreich

[www.pharmaceutical-tribune.at](http://www.pharmaceutical-tribune.at)

Verlag und Herausgeber:  
Medizin Medien Austria GmbH

Anschrift:  
1050 Wien, Wiedner Hauptstraße 120 – 124,  
Telefon: (01) 54 600-0,  
Fax: (01) 54 600-710

Geschäftsführer:  
Thomas Zembacher

Verkaufsleitung:  
Reinhard Rosenberger  
Telefon: (01) 54 600-210  
E-Mail: [rosenberger@medizin-medien.at](mailto:rosenberger@medizin-medien.at)

Anzeigenverkauf:  
Johannes Oberndorfer  
Telefon: (01) 54 600-225  
E-Mail: [oberndorfer@pharmaceutical-tribune.at](mailto:oberndorfer@pharmaceutical-tribune.at)

Anzeigenabwicklung:  
Mag. Edyta Konarzewska  
Telefon: (01) 54 600-111  
E-Mail: [ek@medizin-medien.at](mailto:ek@medizin-medien.at)

Chefredaktion:  
Thomas Stodulka  
Telefon: (01) 54 600-320  
E-Mail: [redaktion@pharmaceutical-tribune.at](mailto:redaktion@pharmaceutical-tribune.at)

Chefin vom Dienst:  
Eliana Crisafulli  
Telefon: (01) 54 600-324  
E-Mail: [crisafulli@medizin-medien.at](mailto:crisafulli@medizin-medien.at)

Redaktion: Eliana Crisafulli, Mag. Anita Groß,  
Dr. Luitgard Grossberger, Mag. Silvia Jirsa,  
Dr. Silvana Schwitzer  
Fax: (01) 54 600-750  
E-Mail: [redaktion@pharmaceutical-tribune.at](mailto:redaktion@pharmaceutical-tribune.at)

Lektorat: Mag. Eva Posch

Layout und Herstellung:  
Eliana Crisafulli, Johannes Spandl

Ständige Mitarbeiter: Mag. Silvia Jirsa, Reno  
Barth, Dr. med. Johannes Bilek, Mag. Klaus  
Dundalek, Mag. Susanne Fleissner, Univ.-Doz.  
Dr. Heinz F. Hammer, Univ.-Doz. Dr. Johann  
Hammer, Mag. Mark Hammer, Mag. Dr. med.  
Rüdiger Höflechner, MMag. Doris Koller,  
Mag. Klaus Michler, Dr. Andreas Nechansky,  
Mag. Edeltraud Nikolowsky, Dr. med. Anita  
Kreihuber, Dr. Irene Promussas, Martina  
Reitingger, Dr. Wilhelm Schlagintweit, Hannes  
Schlosser, Mag. Tanja Schuch, Mag. Eva Seisser

Druck:  
Friedrich VDV, 4020 Linz

Bankverbindung:  
Hypo Bank Tirol, Konto-Nr.: 520 11 014 031  
BLZ: 57000

ISSN 0344-8304

Mit der Einsendung eines Manuskriptes erklärt sich der Urheber damit einverstanden, dass sein Beitrag ganz oder teilweise in allen Ausgaben, Sonderpublikationen und elektronischen Medien der Medizin Medien Austria GmbH und der verbundenen Verlage veröffentlicht werden kann.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt, verwertet oder verbreitet werden.

Anmerkung der Redaktion: Zur besseren Lesbarkeit wurde an einigen Stellen die männliche Schreibweise gewählt, z.B. „Apotheker“ statt „Apothekerinnen“. Dabei handelt es sich ausdrücklich um keine Bevorzugung eines Geschlechts.