

Düfte mit Heil-Potenzial



Was haben Duftlampen, Kerzen, Räucherstäbchen, Parfums, Gewürze und Tees gemeinsam? Richtig, sie duften unheimlich gut. Doch Düfte und ätherische Öle sind nicht nur eine olfaktorische Wohltat, sondern werden auch gezielt eingesetzt, da sie das Wohlbefinden steigern.

TEXT SYLVIA BENEKE, MAG. KATHRIN PÜHRINGER

Ab ins Reich der Düfte.

Zitrone wirkt erfrischend, Eukalyptus fördert die Konzentration. Nützen Sie die Kraft und den Duft der ätherischen Öle für Ihr Wohlbefinden.

Schon im alten Ägypten hieß es: „Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch.“ Seit einigen Jahren nun ist das Interesse an ätherischen Ölen aus seinem Dornröschenschlaf erwacht und die wohltuende Wirkung von guten Düften wird besonders in der vorweihnachtlichen Zeit sehr geschätzt.

PFLANZEN ALS HEILER

Immer mehr Menschen bemerken, dass die Bedeutung von Naturheilmitteln zunimmt und nutzen diese entsprechend häufiger. Naturheilkunde, die auf die Wirkstoffe von Heilpflanzen anstelle von Medikamenten setzt, hat eine lange Tradition. Und diese Heilpflanzen sind auch die Quelle der wertvollen ätherischen Öle, die wir als Badezusatz oder Raumduft im Duftlämpchen verwenden. Außerdem kann man sie in Körperölen, bei Massagen, zum Inhalieren, beim Herstellen von Naturkosmetika und sogar beim Kochen als aromatische Würze einsetzen.

Die ätherischen Öle werden hauptsächlich durch Wasserdampfdestillation aus Pflanzen gewonnen. Sie enthalten viele unterschiedliche Heilwirkungen, kein Wunder, sind die Aromaöle doch für die Pflanzen selbst Motor ihrer Existenz: Sie fungieren als Temperaturregler, Informationsträger, Energiespeicher und Krankheitsschutz. Deshalb hat jedes ätherische Öl nicht nur seinen eigenen und unverwechselbaren Duft, sondern auch seine spezifische Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Ganz gleich, ob Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun wollen oder Beschwerden lindern oder behandeln wollen, entscheidend ist da die Wahl des zu verwendenden ätherischen Öles. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Ätherische Öle können ausgleichend, harmonisierend, anregend, aber auch beruhigend und entspannend wirken, sie heben die Stimmung, haben Einfluss auf unser Hormonsystem, können aber auch in der Raumluft reinigend und desinfizierend wirken.

WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE?

Die Aromatherapie geht davon aus, dass ätherische Öle den Körper auf zwei Wegen beeinflussen: Einerseits werden sie beim Einatmen von der Schleimhaut, beim Einreiben von der Haut und beim Einnehmen von Magen ▶



PRIMAVERA®

Natürlich wohltuend
in der Erkältungszeit

EUKAWOHL

Wohlfühlen mit
Kissenspray Eukawohl

- mit Bio-Eukalyptus

Mehr Infos unter
www.primaveralife.com



Pure nature.
Perfect balance.





Weniger ist mehr. Ätherische Öle duften intensiv, für ein Vollbad sind daher nur acht bis zwölf Tropfen nötig. Die beste Wirkung erzielt man, indem man das Öl zuvor mit einem Emulgator – Milch, Obers oder Honig – vermischt und dann in das Badewasser gibt.

und Darm aufgenommen und gelangen so in den Blutkreislauf und in die verschiedenen Organe. Außerdem erreichen ätherische Öle auch über die Nase die Riechnerven. Diese wandeln die Informationen in elektrochemische Signale um und leiten sie weiter in das Gehirn. Weil beim Riechvorgang auch jene Hirnareale beteiligt sind, in welchen unsere Emotionen sitzen – zum Beispiel das limbische System – sind über Düfte auch Gefühle und Stimmungen beeinflussbar. Zum Beispiel kann man Orange für gute Laune und Wohlbefinden einsetzen oder um Blockaden zu lösen, Rosmarin hilft bei der Aktivierung von Körper und Geist und der Duft von Rosen ist behilflich, um zu seinem Inneren zu gelangen. Vanille regt die Verdauung an und Latschenkiefer wirkt schleimlösend und konzentrationsfördernd. Ätherische Öle kann man in kleinen Fläschchen zum Beispiel in Reformhäu-

sern oder Apotheken erwerben. Dabei sollte man unbedingt auf die Qualität dieser Produkte achten und sich beraten lassen. Die Auswahl der ätherischen Öle ist riesig und man kann auch durchaus etwas falsch bei der Anwendung machen. Denn ätherische Öle sind immer hochkonzentrierte Substanzen. Pur können sie Reizungen der Haut und Atemwege hervorrufen. Deshalb sollten ätherische Öle immer nur verdünnt – in einer so genannten Basis (Öle, Honig, Obers, Milch) verwendet werden.

EINSATZGEBIETE DES MULTITALENTS

Der Aromatherapie kommt zu Gute, dass sie nie nur eine Einzelwirkung ins Auge fasst, sondern immer die Gesamtheit im Vordergrund steht. Anstatt nur ein einzelnes Symptom zu bekämpfen, wird bei jeder Behandlung immer auch auf Abwehrsteigerung und Kräftigung des Körpers abgezielt, um so gegen eine

erneute Erkrankung gewappnet zu sein. Welcher Duft kann wogegen eingesetzt werden? Über Forschungen an der Kieler Universität wurde nachgewiesen, dass sich zum Beispiel Pfefferminzöl, sanft auf Schläfen, Stirn und Nacken aufgetragen, in seiner Wirkung gegen durch körperlichen und psychischen Stress entstandenen Spannungskopfschmerz nicht von der Wirkung des schmerzstillenden Arzneimittels Paracetamol unterscheidet. Es ist aber wesentlich verträglicher. Zudem ist wissenschaftlich bewiesen, dass die meisten ätherischen Öle sehr effizient Krankheitserreger töten oder zumindest in Schach halten können. Eine antibakterielle Wirkung haben zum Beispiel die ätherischen Öle Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Nelke, Teebaumöl und Zimt.

AROMEN IN DER PFLEGE

Doch Aromapflege kann noch mehr. Nicht nur private Haushalte, auch immer mehr Pflegeeinrichtungen, Seniorenheime und Kliniken entdecken die Aromapflege für sich, da sie gerade in der Pflege von älteren oder kranken Menschen enormes Potenzial bietet. Denn mit der Aromapflege ist es möglich, den Anvertrauten ein Stück Liebe und Geborgenheit, Wärme und Mitgefühl, wie auch Hilfe und Unterstützung zu geben. Im Unterschied zur Aromatherapie dient die Aromapflege also dazu, primär die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und die ätherischen Öle vor allem auch prophylaktisch einzusetzen. Sie wirken zum einen durch ihren Duft auf Geist und Seele und zum anderen physiologisch auf den Körper. Und so sind ätherische Öle in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern und auch Hospizen nicht nur Duftverbesserer, sondern tragen auch erheblich als Stimmungsheber zum Wohlbefinden bei, sowohl auf psychischer, als auch auf physischer Ebene. Denn neben dem Duft, der den Menschen erfreut, erfahren die Menschen durch die Aromapflege auch Berührungen, die trösten. Sowohl körperliche, als auch seelische Beschwerden können dadurch gelindert werden. Aber

auch prophylaktisch sind Düfte einsetzbar, denn mit ätherischen Ölen kann man so manchem Wehwechen vorbeugen oder Einhalt gebieten.

Anhand unterschiedlicher Studien wurde bereits belegt, dass beim Einsatz von aromatherapeutischen/aromapflegerischen Maßnahmen der Medikamentenbedarf deutlich und nachhaltig reduziert werden konnte. So war Frau Helen Passant eine der ersten Krankenschwestern, die schon in den Achzigerjahren in der geriatrischen Abteilung erfolgreich Massagebehandlungen mit pflanzlichen Ölen anbot. Sie erkannte dabei, dass die Massage bei den Bewohnern die Haut widerstandsfähiger machte und diese so weniger anfällig für Blutergüsse und Gewebeschädigungen war. Wenig später begann man, die pflanzlichen Öle mit ätherischen Ölen anzureichern und deren Wirkstoffe so zu nutzen.

Ziel der Aromapflege ist die Erhaltung von Gesundheit und Linderung von Beschwerden mittels natürlicher Duftstoffe, überwiegend ätherischer Öle. Dabei gilt zu beachten: Aromapflege ist immer als eine adjuvante, als eine begleitende Maßnahme zu verstehen. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung. Im Umgang zwischen Pfleger und Patient spielt die Aromatherapie aber eine wichtige Rolle, da sie nicht nur Wohlgeruch verbreitet, sondern auch die persönliche Interaktion, die Hinwendung zum Menschen fördert. Therapeutische Berührung bei der Massage, bei Einreibungen oder dergleichen wirken bei Patienten und Bewohnern, aber auch bei den Pflegekräften stimmungsaufhellend, aktivierend, erdend. So kann eine Massage mit einem ätherischen Öl die Türen zu einer engeren vertrauensvolleren Beziehung öffnen.

WIE RIECHT DER MENSCH?

Aromen, Düfte und Gerüche – wie werden diese überhaupt aufgenommen und verarbeitet? Im oberen Teil der Nasenhöhle befinden sich die Geruchsrezeptorzellen mit unzähligen haarähnlichen Fortsätzen (Zilien), die in die Nasenhöhle hineinragen. Auf deren Oberfläche befinden sich Rezeptoren, die Duftmoleküle binden können. Der Mensch besitzt etwa 400 solche Duftrezeptoren, die in unterschiedlicher Zahl angeregt werden, abhängig davon, ob ein Duft aus mehreren chemischen Komponenten besteht. Am anderen Ende der Geruchsrezeptorzellen befinden sich Nervenfasern, die direkt ins Gehirn reichen, denn dort werden die Gerüche verarbeitet. Die Duftinformation wird in elektrische Signale übersetzt und nimmt diesen langen Weg über den Nervenfortsatz bis ins Riechhirn auf sich. Dort werden die elektrischen Impulse analysiert und in ein neues Erregungsmuster übersetzt, um die Informationen für höhere Gehirnzentren lesbar zu machen. Gerüche spielen auch in der Partnerwahl eine entscheidende Rolle, denn wenn man jemanden sympathisch findet, kann man diese Person tatsächlich „gut riechen“.

tetesept:

NEU! Erleben Sie eine Weltreise der Sinne.

Tauchen Sie zuhause ganz entspannt in den Zauber fremder Kulturen ein - mit Bädern der Welt - neu von tetesept. Natürliche ätherische Öle und exotische Düfte verwöhnen Körper und Geist. Kostbare Essenzen und patentierte Bade-Liposome versorgen Ihre Haut mit reichhaltiger Pflege. Wann lassen Sie sich verführen?



- Natürliche, aromatisch duftende ätherische Öle
- Frei von Paraffinen, Silikonen und Mineralölen
- Bade-Liposome mit nachhaltiger Pflegewirkung



www.tetesept.at