

Sehnsucht nach wärmenden Düften in der kalten Jahreszeit

Mit der kalten Jahreszeit steigt bei zunehmender Dunkelheit und Kälte die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit. Wir suchen nach Möglichkeiten den „Winter-Blues“ und Erkältungskeime zu vertreiben. Das alles und noch viel mehr bieten uns ätherische Öle in ungeahnt vielen Variationen und Anwendungen.

Viele ätherische Öle duften betörend und allein schon ihr Duft kann ganz persönliche Geschichten ins Bewusstsein rufen. Die zahlreichen unterschiedlichen Anwendungen der Aromatherapie lassen sich für den individuellen Bedarf synergistisch verknüpfen.

Die Aromatherapie selber findet sich auch gerne als Instrument im Orchester der Komplementärmedizin ein und steht der konventionellen Medizin ergänzend zur Seite. Die Aromatherapie erfüllt als Regulationsmedizin für physische und psychische Funktionskreisläufe alle Voraussetzungen für die Ganzheitsmedizin.

Einfach ausgedrückt, ätherische Öle vermögen als Vielstoffgemische durch ihr duales Wirkprinzip, nämlich olfaktorisch und pharmakologisch, ihre regulierenden Effekte sowohl auf körperlicher Ebene als auch auf geistig-emotionaler Ebene zielgerichtet einzusetzen.

Ziele sind dabei Störfelder durch äußere und innere Einflüsse. Störende Impulse von außen sind oftmals Krankheitserreger oder Nahrungsmittel, von innen hingegen zum Beispiel überschießende oder geschwächte Funktionsabläufe von Organsystemen wie Immunsystem, Kreislauf, vegetatives Nervensystem, Stoffwechsel oder Entgiftung. Ganzheitlich bedeutet, dass die Störfelder durch den dualen Wirkmechanismus der ätherischen Öle an mehreren Angriffspunkten und mit unterschiedlichen „Geschützen“ bekämpft werden.

IMTAT PATIENTENSERVICE - Aromatherapie – Autor: Dr. med. Wolfgang A. Schuhmayer (Stand 5/2019)

Das Wirkprofil von pflanzlichen Heilmitteln setzt sich einerseits aus der Wirkung seiner einzelnen Inhaltsstoffe („Geschütze“) und andererseits aus dem Zusammenspiel, also der Synergie dieser Einzelkomponenten oder Einzelduftstoffe (strategische Planung) zusammen. Bei fachkundiger Komposition mehrerer ätherischer Öle können sich diese synergistischen Effekte potenzieren.

Moderne Grundlagenforschung und klinische Untersuchungen bestätigen viele traditionell bekannte Wirkungen von ätherischen Ölen und ihren Inhaltsstoffen. Besondere Bedeutung haben dabei antimikrobielle, analgetische, antiinflammatorische, antioxidative und immunmodulierende Effekte erlangt. Durch die vielfältigen Möglichkeiten der Anwendung, z. B. Einreibung, Wickel, Kompresse, Dunstwickel, Bäder, Inhalation und Raumbeduftung ergeben sich Indikationen auf vielen Fachgebieten. Trotz niedriger Allergierate bei ätherischen Ölen empfiehlt sich bei allergisch vorbelasteten Menschen vor der praktischen Anwendung ein einfacher Verträglichkeitstest.

Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten

Die klassischen Anwendungen der Aromatherapie für die Bekämpfung von Erkältungskeimen, zur Linderung der akuten Beschwerden und zur Wiederherstellung der immunologischen, körperlichen und emotionalen Integrität sind Raumbeduftung mittels Duftlampen oder Raumsprays, Saunaaufgüsse, Inhalationen, Voll- oder Teilbäder, Einreibungen und Massagen.

IMTAT PATIENTENSERVICE - Aromatherapie – Autor: Dr. med. Wolfgang A. Schuhmayer (Stand 5/2019)

Mit Hilfe dieser Anwendungen kommen die ätherischen Öle rasch an ihren Bestimmungsort und können dort ihre gewünschten Wirkungen entfalten. Mittels Raumbeduftung und Inhalation lassen sich die Erkältungsviren, aber auch Influenzaviren, bereits „im Anflug“ bekämpfen. Durch deutliche Verminderung der Viren in der Raum- und Atemluft kommt es seltener zu Infektionen, denn für die Auslösung einer Infektion wird eine bestimmte Menge an Keimen benötigt. Die Anzahl der notwendigen Krankheitserreger hängt aber unter anderem von der Aggressivität der Keime und von der Leistungsfähigkeit der Körperabwehr ab.

Und da trifft es sich gut, dass zahlreiche ätherische Öle das Immunsystem stärken können. Da Infektionskrankheiten oftmals zusätzlich die Oberfläche, zum Beispiel die Schleimhäute, der betroffenen Organsysteme zerstören und die Organfunktionen beeinträchtigen, kann man die Förderung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch ausgewählte ätherische Öle und ganz gezielt entzündungshemmende, analgetische und regenerationsfördernde Wirkungen nutzen.

Bei Grippe oder grippalen Infekten bedeutet dies, dass die zerstörten Schleimhäute der Atemwege wieder aufgebaut werden, die Nerven in den Atemwegen wieder geschützt, Hustenreiz gemildert und das Abhusten erleichtert wird. Auch Kopfschmerzen, Fieber, Kreislaufschwäche, Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen und allgemeines Krankheitsgefühl sind Ansatzpunkte für ätherische Öle.

Auswahl bewährter ätherischer Öle: Angelikawurzel, Cajeput, Eukalyptus, Fichtennadel, Ingwer, Latschenkiefer, Lorbeer, Manuka, Melisse, Niaouli, Pfefferminze, Ravintsara, Rosmarin, Salbei, Speiklavendel, Teebaum, Thymian, Zimt, Zitrone

Rezeptvorschläge aus dem Buch „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“ (Stadelmann Verlag, 2013):

- ***Brust- und Rückenöl zum Einreiben für Erwachsene, 1 bis 3x täglich***

7 Tr. Cajeput, 4 Tr. Eucalyptus globulus, 5 Tr. Latschenkiefer in 50 ml Sesamöl

- ***Brust und Rückenöl zum Einreiben für Kinder ab dem 3. Lebensjahr, 1 bis 3x täglich***

Tr. Eucalyptus citriodora, 3 Tr. Latschenkiefer, 3 Tr. Thymian Ct. Linalool in 50 ml Sesamöl

IMTAT PATIENTENSERVICE - Aromatherapie – Autor: Dr. med. Wolfgang A. Schuhmayer (Stand 5/2019)

- ***Inhalation auf traditionelle Art, ab 10. Lebensjahr:*** 1 Schüssel heißes Wasser, ätherisches Öl auf 1 Teelöffel Meersalz, einrühren, Badetuch über den Kopf, angenehme feuchte Wärme für 5 bis 15 Minuten; 1 bis 3x täglich)
2 Tr. Ravintsara, 2 Tr. Eucalyptus globulus / 2 Tr. Thymian, 2 Tr. Zitrone / 2 Tr. Salbei, 2 Tr. Latschenkiefer
- ***Raumbeduftung (danach kurz Stoßlüften)***
3 Tr. Eucalyptus globulus, 3 Tr. Myrrhe / 4 Tr. Latschenkiefer, 3 Tr. Thymian (in die mit Wasser gefüllte Kelle für den Saunaaufguss) 6 bis 10 Tr. ätherische Öle aus der oben genannten Auswahl
- ***Vollbad: ätherisches Öl in ¼ Liter Obers (Sahne), diese Mischung im warmen Badewasser verteilen 4 Tr. Eucalyptus globulus, 5 Tr. Latschenkiefer, 3 Tr. Rosmarin***

Kein „Winter-Blues“ durch „duftende Sonnenstrahlen“

In der von Kälte und Dunkelheit beherrschten Jahreszeit sinken Lust, Leidenschaft und Freude leicht ins Bodenlose. So lassen sich weder Advent und Weihnachten noch Silvester und Fasching genießen.

Es gibt jedoch viele ätherische Öle, die vor allem durch ihre olfaktorische Wirkung als „duftende Sonnenstrahlen“ gute Stimmung verbreiten können. Dabei findet sich für jede Duftvorliebe ein passender Stimmungsaufheller aus der Natur. Ausgezeichnete Qualität sollte aber gewährleistet sein.

Auswahl bewährter ätherischer Öle: Benzoe Siam, Bergamotte, Grapefruit, Kardamom, Limette, Mandarine, Myrte, Neroli, Orange, Rosengeranie, Sandelholz, Tonkabohne, Tuberose, Ylang Ylang, Zitrone, Zitronenverbene

Rezeptvorschlag:

- 4 Tr. Mandarine, 2 Tr. Neroli, 6 Tr. Sandelholz in 30 ml Sesamöl (3x täglich auf den Pulsbereich am Handgelenk auftragen und danach zusätzlich daran riechen)

IMTAT PATIENTENSERVICE - Aromatherapie – Autor: Dr. med. Wolfgang A. Schuhmayer (Stand 5/2019)

Kein Platz für Stress und Burnout

Je mehr unsere Kraftreserven im Winter abnehmen, umso schneller geraten wir in gefährlichen Dysstress und gleiten mitunter unwillkürlich in die Burnout-Zone. Es ist nicht immer notwendig, bei exogenen Belastungsreaktionen zu sedierenden und angstlösenden Medikamenten zu greifen. Energieerschöpfungszuständen kann man auch mit Hilfe der Aromatherapie vorbeugen.

Auswahl bewährter ätherischer Öle: Atlaszeder, Basilikum, Benzoe Siam, Bergamotte, Grapefruit, Jasmin, Koriander, Limette, Litsea, Melisse, Neroli, Patchouli, Rose damaszener, Rosengeranie, Sandelholz, Tonkabohne, Vetiver, Weihrauch, Ylang Ylang, Zitronenminze

Rezeptvorschlag

- **Raumbeduftung:** 2 Tr. Benzoe Siam, 4 Tr. Bergamotte, 3 Tr. Sandelholz
- **Sanfte Massage:** 2 Tr. Basilikum, 5 Tr. Litsea, 2 Tr. Rose damaszener 10%, 3 Tr. Sandelholz in 30 ml Johanniskraut, Mazerat ölig
- **Vollbad:** ätherisches Öl in ¼ Liter Sahne im warmen Badewasser verteilen: 3 Tr. Kardamom, 4 Tr. Rosengeranie, 4 Tr. Ylang Ylang

Quelle: Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie & Pflege (Autor: W. Stefflitsch)

Rezeptvorschläge aus dem Buch „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“ (Stadelmann Verlag, 2013)