

Aromatherapie - Mit Blumenduft gegen Stress?

Eine Duftkerze oder ein wohlriechender Badezusatz hellen an grauen Tagen die Stimmung auf. Düfte beeinflussen unsere Emotionen und unser Wohlbefinden. Japanische Forscher konnten nachweisen, dass das Inhalieren bestimmter Düfte die Genaktivität und die Blutchemie beeinflusst. Kann Blumenduft also Stress reduzieren?

Von Gunther Franke - Stand: 01.03.2010

Schon seit 1995 werden in der Städtischen Klinik München-Neuperlach Aromastoffe bei der Behandlung von Patienten eingesetzt. Unterstützt und empfohlen von der Pflegedienstleitung der Klinik, konnte die Krankenschwester Cornelia Mögel, die in der Klinik als Beraterin für Aromatherapie tätig ist, die Einsatzbereiche dieser alternativen Maßnahmen auf die Fachgebiete Innere Medizin, Notaufnahme und Geriatrie ausweiten. Zum Einsatz kommen Zitronen-, Orangen-, Lavendel- und viele andere ätherische Aromastoffe auf rein pflanzlicher Basis.

Aromatherapie - wissenschaftlich umstritten?



Lavendel



Jasmin



Lotos

Die anfängliche Skepsis der Münchner Klinikärzte hat sich inzwischen gelegt. Obwohl laut einer Empfehlung der Universitätsklinik Giessen und Marburg "eine eindeutige Empfehlung für die Aromatherapie aus wissenschaftlichen Sicht wegen der unzureichenden Evidenz nicht ausgesprochen werden kann", so Dr. Thomas Neubert, sieht der Gefäßchirurg Dr. med. Andreas Maier-Hasselmann vom Städtischen Klinikum München-Neuperlach viele Vorteile für die alternativmedizinische Methode, besonders im Vorfeld eines operativen Eingriffs.

Zitat:

"Ich glaube, dass die Patienten tatsächlich ruhiger werden; zumindest aber empfinden sie die Einreibungen und Massagen mit Lavendelöl als angenehm und komfortabel. Aus meiner Sicht rechtfertigt das allein schon die Anwendung. Denn der Patient sollte vor der OP so entspannt wie möglich sein. Das gelingt mit Aromaöl."

Dass die Aromatherapie einen positiven Einfluss auf Patienten - besonders im Bereich der Inneren Medizin - haben kann, wird allerdings auch von einer Empfehlung des Universitätsklinikums Giessen und Marburg nicht ausgeschlossen.

Dr. Thomas Neubert, Universitätsklinikum Giessen und Marburg: "Der Einfluss von Aromatherapie als Massage auf psychologische, physiologische und behavioristische Parameter scheint auf die Angst reduzierende Wirkung begrenzt zu sein."

Mit Düften gegen Angst

Vor dem Schlafengehen werden am Abend vor einer OP auf den Stationen der Münchner Klinik besondere aromatische Mittel, Duftlampen und Lavendelkompressen, verteilt. Die Patienten

genießen das entspannende Raumklima im Krankenzimmer. Manchen Patienten fällt es durch das Einatmen der Aromastoffe besonders leicht, schnell einzuschlafen. Sie begrüßen es, dass ihnen zur Beruhigung anstelle einer Schlaftablette gut verträgliche Aromastoffe angeboten werden. Über den Riechnerv gelangen die Duftimpulse ins Gehirn und führen dort zu positiven Reaktionen und lösen ein Gefühl des Wohlbefindens für Körper und Seele aus.

Eine Patientin schildert einen Tag nach der OP ihre Empfindungen. Sie hatte trotz anfänglicher Sorgen und Nervosität wegen des operativen Eingriffs keinerlei Schlafstörungen.

Zitat:

"Mir haben die alternativen Medikamente der Aromatherapie sehr gut geholfen. Es war ein Wohlgefühl und eine Erleichterung und ich habe relativ gut geschlafen."

In der Notaufnahme bewährt



Bildunterschrift:Duftlampe

Gute Erfolge mit den Aromamitteln konnten auch auf der Notaufnahme des Klinikums München-Neuperlach erzielt werden. Bei schweren Blutergüssen oder Verbrennungen werden spezielle Mischungen aus der hauseigenen Apotheke angeboten. Schwester Cornelia trägt bei einer Patientin mit Schlüsselbeinbruch nach der OP auf die besonders geschwollenen Stellen an Oberarm und Schulter das sogenannte "Hämatom-Öl" auf. Die Mischung aus Heilpflanzenextrakten - sie besteht hauptsächlich aus Strohblumenextrakt, Lavendel und Kajeput aus dem weißen Teebaum - soll gegen die Schmerzen helfen und angeblich effektiver als herkömmliche Salben wirken.

Aromatherapie - für den Hausgebrauch

Aber nicht alles, was zu Hause aus den Duftlampen aufsteigt, um die Luft zu aromatisieren, ist auch gesund. Bei der Aromatherapie ist darauf zu achten, dass nicht minderwertige Duftöle, sondern nur ätherische Öle pflanzlichen Ursprungs verwendet werden.

Aromamittel sind Hausmittel - ob sie aus Lavendel, Minze, Zimt, Eukalyptus oder Fenchel gewonnen wurden. Sie dienen der Infektionsabwehr, lindern Magenbeschwerden und wirken beruhigend auf die Psyche. Zu Hause setzt die Krankenschwester Cornelia Mögel die ätherischen Aromastoffe gegen Schlaflosigkeit, Stress und Schnupfen ein. Aber auch vorbeugend, um die Abwehrkräfte zu stärken. Für ein Entspannungs- oder Fußbad empfiehlt sie Eukalyptus mit Vanille, Benzoe- und Ravensara-Öl. Ravensara-Öl ist ein Nussbaumöl aus Madagaskar, das vor Infektionen schützen soll. Benzoeextrakte aus der Rinde thailändischer Styragewächse wirken antibakteriell und entspannend.

Weil die ätherischen Aromaöle der Heilpflanzen über die Haut besonders gut aufgenommen werden können, empfiehlt sich eine Rückenmassage mit einer Mischung aus Jojoba-Mandel- und diverse Blüten- und Zitrusölen. Diese Aromastoffe verstärken den Massageeffekt und verbessern das seelische und körperliche Befinden.

Quelle: <http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen>

Winter, Wellness, Wohlbefinden - Aromatherapie - Im Reich der Sinne



Jeder kennt das: Ein bestimmter Geruch, ein bestimmtes Parfum wecken Erinnerungen an eine Person, an die man jahrelang nicht gedacht hat, und lösen nostalgische Gefühle aus.



Stimulieren Sie ihre Gefühle doch mal bewusst durch Düfte. Verwöhnen Sie sich, entfliehen Sie für einen kurzen Moment dem verregneten hektischen Alltag und genießen Sie mit allen Sinnen. Lavendel kann in der stressigen Weihnachtszeit beruhigend wirken, während Rosmarin das Nervensystem stimuliert, Aufmerksamkeit und Konzentration fördert. Mittlerweile sind einige 100 Essenzen im Angebot, die Stress, innere Unruhe, Angst und Traurigkeit "verduften" lassen.

Bitte keine Überdosis

Vorsichtig sollte man jedoch bei der Dosierung sein. Ätherische Öle sind hochkonzentriert. Wenige Tropfen sind genug. Eine Überdosierung kann zu Kopfschmerzen führen. Diese Nebenwirkung kann auch durch Duftlampen hervorgerufen werden. Beim Erhitzen zerfallen ätherische Öle in ihre chemischen Bestandteile, verändern sich und können eine ganz andere Wirkung erzielen als das reine Öl. In so einem Fall hilft dann nur noch zu lüften.

Duftlegende Jasmin



Der Duft dieser Pflanze ist schwer und süßlich. Das Öl wirkt entspannend und tonisierend. Es gilt als Aphrodisiaka und hat euphorisierende Wirkungen.

Quelle: <http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen>