

# Immer der Nase nach

REDAKTION: ANDREA BERNING

Aromen können viel mehr als nur Entspannung bringen oder Erinnerungen hervorrufen. Mit **Duftmedizin** lassen sich körperliche Beschwerden lindern und sogar Krankheiten heilen

**D** Pfefferminz. Das Aroma weckt jedes Mal die Erinnerung an den ersten „richtigen“ Kuss (an „Ihn“ und seine Kaugummis). Oder frisch gebackener Apfelkuchen – danach duftete es jeden Sonntag bei Oma. Und Lavendel schickt uns zurück in die Arme von Tante Lisbeth, bei der immer ein Säckchen in der Wäschekommode lag. Riechen ist eine komplexe Sinneswahrnehmung, wir brauchen dafür mehr als nur die Nase. Zwar sitzen

dort Riechzellen und Proteinrezeptoren, die das Duftmolekül aufschlüsseln. Aber dann führt der Weg weiter ins Gehirn, zum Riechkolben (Bulbus olfactorius). Der analysiert die eingegangenen Daten und schickt die Informationen ans limbische System, wo auch die Emotionsverarbeitung stattfindet. Deshalb können uns Gerüche schlagartig zurück in die Kindheit oder einen lange vergangenen Urlaub katapultieren (Kokos-Sonnenöl, noch so ein Beispiel). →



Die Summe unserer subjektiven Erlebnisse und Erfahrungen bestimmt, welche Assoziation ein Duft in uns auslöst. Ob wir ihn als angenehm empfinden oder eher die Nase rümpfen, kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Doch dass Düfte einen Effekt auf Körper und Seele ausüben, ist unbestritten. Die Aromatherapie nutzt ihn seit vielen Jahrhunderten. Heute lässt er sich vielfach auch objektiv nachweisen.

### Verblüffende Erkenntnisse aus der Wissenschaft

Aber nicht nur in unserer Nase, auch in anderen Geweben kommen Riechrezeptoren vor, zum Beispiel im Darm, der Niere und sogar auf Spermien. Prof. Dr. Dr. Hanns Hatt von der Ruhr-Universität Bochum forscht seit Jahren auf diesem Gebiet. So fanden er und sein Team heraus, dass ein spezieller Rezeptor in der äußersten Schicht unserer Haut auf Sandelholzduft reagiert. „Der aktivierte Rezeptor löst einen Signalweg aus, sodass sich Hautzellen vermehrt teilen und schneller wandern. Prozesse, die typischerweise die Wundheilung verbessern“, erklärt der Wissenschaftler.

Auch die Muskelzellen der Bronchien nehmen Düfte wahr, wie das Team um Prof. Hatt kürzlich entdeckte. Der eine Typ Riechrezeptor etwa spricht auf Amylbutyrat, einen fruchtigen Bananen- und Aprikosenduft an. Er entspannt und erweitert die Bronchien. „Das könnte bei Asthma helfen die Luftzufuhr zu verbessern“, so Hanns Hatt. Den gegenteiligen Effekt zeigt der zweite Rezeptor, der auf blumige Aromen wie Lilial oder Bourgeonal reagiert: Er lässt die Bronchialmuskeln kontrahieren und entzündungsfördernde Stoffe ausschütten. Schon vor 15 Jahren konnten japanische Wissenschaftler nachweisen, dass vor allem Zimtrinde, Zitronengras und Thy-



Düfte können Körper und Seele harmonisieren

mian stark gegen Pneumokokken wirken, das sind Bakterien, die Lungen- und Hirnhautentzündungen auslösen.

### Pflanzen produzieren Düfte zum Selbstschutz

Wie andere klinische Studien zeigen, wirkt das in Eukalyptus oder Myrte enthaltene Cineol antimikrobiell, entzündungshemmend und schleimlösend. Es hilft daher Erkältungskrankheiten zu bekämpfen. Ebenfalls belegt: Nelkenöl nimmt Zahnschmerzen, Schwarzkümmelöl hilft Allergikern. Auch zur medizinischen Wirksamkeit von Anis- und Pfefferminzöl bei Verdauungsbeschwerden und krampflösendem Thymianöl liegen pharmakologische Nachweise vor.



### BUCH-TIPP

#### HEILENDE AROMEN

Viele Rezepte zur Behandlung von körperlichen und seelischen Leiden: „Duft-Medizin. Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung“, von Maria L. Schasteen, Crotona, 192 Seiten, 19,95 Euro


Das, was den Duft von natürlichen Aromastoffen ausmacht, sind die enthaltenen ätherischen Öle. Sie bestehen zum großen Teil aus sekundären Pflanzenstoffen, in erster Linie Monoterpene. Pflanzen stellen sie her, um sich entweder vor Fressfeinden und Krankheiten zu schützen oder um Nützlinge anzulocken. Die starke antibakterielle, antifungale und sogar antivirale Wirkung vieler ätherischer Öle sollte uns daher nicht überraschen – sie ist schließlich Sinn und Zweck des Ganzen.

### Das richtige Aroma lässt uns zur Ruhe kommen

Manche Kliniken und Pflegeeinrichtungen nutzen Aromaöle mitunter sogar, um multiresistenten Erregern, den sogenannten Krankenhauskeimen, Herr zu werden oder um Wunden besser heilen zu lassen. Aromapflege nennt sich das. Und auch bei der Wirkung auf seelischer Ebene zeigen klinische Studien, dass natürliche Duftstoffe bei Ängsten (siehe auch Seite 88), Schmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen Linderung bringen. Der Einsatz von Grapefruitöl in Demenz-Stationen zeigt zum Beispiel

sehr gute Ergebnisse. Die Patienten finden dadurch zur Ruhe und können behandelt werden, ohne zuvor sediert werden zu müssen.

Der Begriff „ätherisch“ stammt übrigens vom griechischen Wort „aither“ ab und bedeutet in etwa „Himmelsluft“ – ätherische Öle sind leicht flüchtig und kaum wasserlöslich. Durch menschliches Gewebe können die Moleküle dagegen leicht dringen und so in den Blutkreislauf gelangen. Bis zu 80 Minuten bleiben sie dort nachweisbar, in der Atemluft sogar mehrere Stunden.

Auf geistig-seelischer Ebene wirken viele Düfte entspannend, beruhigend oder stimmungsaufhellend, sobald wir sie einatmen. Dazu gehören zum Beispiel Mandarine, Muskatellersalbei oder Ylang-Ylang. Andere schenken Klarheit und fördern die Konzentrationsfähigkeit (z. B. Rosmarin, Niaouli). Die Wirkung erreicht uns, egal ob über die Nase oder die Haut. Wir können ätherische Öle in heißes Wasser geben, auf ein Tuch oder eine Duftlampe träufeln und einatmen. Die andere Möglichkeit: Wir genießen eine Massage oder ein Wannenbad – alles mit dem gewissen (Aroma-)Extra. 



**Prof. Dr. Dr. habil. Hanns Hatt,**  
Lehrstuhl für Zellphysiologie, Fakultät für Biologie und Biotechnologie an der Ruhr-Universität in Bochum

Zu den Anwendungs-Tipps bitte umblättern →

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf\*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. L/01/08/15/08

www.lasea.de



## DIE KLEINE AROMATHERAPIE- HAUSAPOTHEKE

Mit den folgenden sieben Ölen haben Sie eine **gute Grundausstattung für alle Fälle** zur Hand. Andere lassen sich mit der Zeit ergänzen. Sammeln Sie dazu einfach eigene Erfahrungen

### Eukalyptus für die Atemwege

Cineol, das ätherische Öl des Eukalyptusbaumes, wirkt **bei Bronchitis** intensiv gegen die Entzündung und Verschleimung der oberen Atemwege. Auch pflanzliche Arzneimittel enthalten es (z. B. „Soledum forte“, in Apotheken). In einem Raumspray lässt es uns nicht nur aufatmen, es reduziert gleichzeitig die Keimbelastung in der Luft und kann somit die Ansteckungsgefahr mindern (z. B. „E2 Essential Elements“, in Bioläden).

### Zitrone für Magen und Darm

Limonen (Betonung auf der letzten Silbe), der Hauptbestandteil von reinem Zitronenöl, ist stark antioxidativ, antimikrobiell und unterstützt das Lymph- und Immunsystem. Auf Reisen haben Sie damit ein natürliches Erste-Hilfe-Mittel **bei Durchfall** zur Hand. Einfach einige Tropfen auf die Zunge geben, das macht die Bakterien unschädlich und beruhigt die alarmierten Verdauungsnerven.

### Pfefferminze bei Kopfweg

Klarheit, Frische – Pfefferminze macht hellwach. Verdünnt auf die Schläfen aufgetupft lässt der sofortige Kühleffekt **Spannungskopfschmerzen** nachweislich vergehen. Auch bei **Hitzewallungen** in den Wechseljahren bringt das Öl (auf nassen Waschlappen geben und Arme abreiben) Linderung. Bei innerer Anwendung hilft es **bei Bauchweh** durch eine vermehrte Gallensäurebildung.

### Wintergrün gegen Schmerzen

Ob uns **Muskelkater, ein verspannter Nacken oder rheumatische Beschwerden** plagen – mit Wintergrünöl auf den schmerzenden Stellen geht es uns bald besser. Es enthält als aktiven Wirkstoff Methylsalicylat, der auch in vielen Rheumalosen steckt. Neben seinen schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften regt Wintergrün die Durchblutung an. Heißer Tipp daher **bei kalten Füßen**: Auf die Fußsohle reiben und das Frieren hat ein Ende.

### Lavendel in Notfällen

Bei **Hautirritationen, kleinen Verletzungen, Schnitten und Kratzern** bringt Lavendelöl rasch Linderung. Dabei mildert die beruhigende Wirkung zugleich Schreck und Aufregung. Viele nutzen es gerne als **Schlafhelfer**, der Anspannungen löst – entweder in der Badewanne (z. B. „Weleda Entspannungsbad“, in Apotheken) oder in Kapselform zum Einnehmen (z. B. „Lasea“ in Apotheken).

### Bergamotte als Gute-Laune-Garant

Sie verleiht nicht nur dem berühmten Earl-Grey-Tee das unverwechselbare Aroma. Schon in den 70er-Jahren wurde der positive Einfluss von Bergamotte **bei Ängsten und Depression** erforscht. Seine stimmungsaufhellende Wirkung macht sich auch bei den damit zusammenhängenden Beschwerden wie **Appetitlosigkeit und Konzentrationschwierigkeiten** bemerkbar.

### Weihrauch als Alleskönner

Schon die Bibel erzählt von der Gabe der Weisen aus dem Morgenland, mit Weihrauchöl wurden seinerzeit Könige gesalbt. Es wappnet uns für jede Lebenslage, **stabilisiert die Seele**. So können wir mit den Füßen fest auf dem Boden stehen und dabei geistige Höhenflüge schaffen. Auf körperlicher Ebene entfaltet es **immunstärkende, schmerzstillende, entzündungshemmende Eigenschaften** und pflegt die Haut.





DER RICHTIGE UMGANG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

## FÜNF GOLDENE REGELN

Damit wir neben ihrem schönen Duft auch ihre **volle Heilkraft genießen** können, sollten wir diese Punkte bei Kauf und Anwendung beachten

### 1 Hochwertige Qualität kaufen

Synthetische Duft- oder Parfümöle haben keinerlei medizinische Wirkung. Sie tragen häufig Fantasienamen wie „Frühlingstraum“ oder „Glücks-Sinfonie“. Achten Sie beim Kauf (in Apotheken oder online) auf die Angabe **100 % naturreines ätherisches Öl**. Auch „genuin“ oder „authentisch“ weist auf eine unverfälschte Qualität hin. Auf dem Etikett sollte immer die vollständige botanische Bezeichnung sowie das Herstellungsverfahren, eine Chargennummer, das Herstellungsland und ein empfohlenes Verbrauchsdatum stehen, ebenso der Hinweis auf kontrolliert biologischen Anbau.

### 2 Einen Emulgator verwenden

Wenn Sie einige Tropfen ätherischen Öls in das Badewasser geben, werden sie in kleinen Pflüzen auf der Wasseroberfläche schwimmen und sich nicht auflösen. Ätherische Öle sind lipophil, also **fettlöslich**. Das heißt, damit sie sich mit Wasser verbinden können, brauchen sie ein wenig Fett. Um bei dem Beispiel mit der Badewanne zu bleiben: Gießen Sie einen Schuss Milch oder Sahne mit ins Wasser und schon klappt's mit dem Aromabad. Das führt uns gleich zu Punkt drei.

### 3 Nicht nur auf die Haut geben

Weil ätherische Öle hoch konzentrierte Wirkstoffe enthalten, können sie die Haut zum Teil stark reizen. Sie sollten sie daher bis auf wenige Ausnahmen (Teebaum, Rose, Sandelholz und Lavendel gehören zu den weniger reizenden Ölen) nur in verdünnter Form anwenden. Um den Körper damit einzureiben, zum Beispiel bei Massagen, brauchen Sie ein **Trägeröl**. Für diesen Zweck eignen sich am besten fette Pflanzenöle, wie Argan-, Jojoba-, Mandel- und Sesamöl oder Sheabutter.

### 4 Sorgsam dosieren

Je nach Anwendungsart sollte das **Verdünnungsverhältnis** nur zwischen 0,3 bis 1 Prozent, in Ausnahmen auch 5 Prozent ätherisches Öl im Basisöl betragen. Wenn Sie einen Raum beduften möchten, reichen wenige Tropfen aus. Vorsicht: Bei empfindlichen Personen kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Und für Babys und Kleinkinder sind ätherische Öle generell nicht geeignet.

### 5 Richtig lagern

Gute Öle füllen die Hersteller in dunkle Glasfläschchen ab. Das soll den **Inhalt vor Licht schützen**. Weil sie zudem temperaturempfindlich sind, sollten sie kühl, aber nicht kalt stehen. In den Kühlschrank gehören sie daher nicht. Richten Sie sich nach dem **Haltbarkeitsdatum** auf dem Etikett. Manche Öle sollten nach sechs Monaten verbraucht sein (z. B. Mandarine), andere halten viele Jahre.



# Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



## Klimaktoplant® N

Die **Nr. 1** bei homöopathischer Behandlung von Wechseljahresbeschwerden<sup>1</sup>

- ✓ Hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- ✓ Ohne Hormone
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de



<sup>1</sup> IMS Pharmascope 10/2016 PZN 04187656  
**Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe** mh\_1216\_4\_EV