

Es gibt Aromen, von denen können wir nicht genug bekommen. Sie können uns in Form ätherischer Öle auf emotionaler Ebene unterstützen.

IM REICH DER Düfte

Wenn sich die Gerüche der Natur im Winter zurückziehen, haben Duftlampen und Co Hochsaison. Doch warum sind Gerüche für uns so bedeutsam? Aromatherapie hat spannende Antworten darauf.

1007 Lindt & Spry

82 April & Mai



Ätherische Öle können eine Wirkung auf Körper und Geist entfalten, wenn sie zur Raumbelegung eingesetzt werden.

ÜBER 20.000 STUDIEN BELEGEN, DASS ÄTHERISCHE ÖLE EINE PHARMAKOLOGISCHE WIRKUNG HABEN.

Ingrid Karner, Aroma-Expertin

SIE KENNEN SICHER auch einen solchen Moment: Sie sind in Eile, und plötzlich steigt Ihnen dieser Duft in die Nase! Sie bleiben stehen, und plötzlich ist die Hektik vergessen. Ihre Nase versucht, den Geruch zu halten, bis Ihr Gehirn sich erinnert. An das Bild, das der Duft in Ihnen auslöst. Da ist die Seite, die so sehr nach den liebevollen Händen der Oma riecht. Oder das Parfum der ersten großen Liebe. Düfte können uns innerhalb von Sekunden in ein klar bildhaftes und teilweise sogar spürbares Reich der wohligen Erinnerungen versetzen.

Große Kraft der Düfte

Duft Erinnerungen funktionieren freilich auch im Negativen. So reicht für viele Menschen allein die Vorstellung des Geruchs beim Zahnarzt, um innerlich die Flucht zu ergreifen. Aber abgesehen von Erinnerungen, woran liegt es nun, ob wir einen Duft schätzen oder ihn geringschätzen? „Düfte stehen für verschiedene Themen. Aus der Aromatherapie wissen wir,

dass Gerüche, die wir lieben – also sogenannte Hungerdüfte –, uns auf zellulärer Ebene helfen. Gerüche, die wir als unbedeutend wahrnehmen, haben wenig Bezug zu uns. Und Düfte, die wir ablehnen, zeigen auf, in welchen Bereichen wir Probleme haben“, weiß Ingrid Karner. Die gewerbliche Masseurin ist seit 20 Jahren Aromapraktikerin, hat die Plattform aromainfo.at gegründet und ist als Referentin tätig.

Wirkung ätherischer Öle

Diese Behauptung fällt längst nicht mehr in den Bereich der Esoterik, wie die wissenschaftliche Datenlage zeigt. Die aus pflanzlichen Ausgangsstoffen gewonnenen, hochkonzentrierten ätherischen Öle sind spätestens eine halbe Stunde nach der Inhalation oder der Einreibung im

Körper der Patienten nachweisbar. „Da gibt über 20.000 zum Teil hochqualitative Studien, die zeigen, dass die ätherischen Öle eine pharmakologische Wirkung haben“, so Ingrid Karner. „Deshalb werden sie heute auch in Krankenhäusern im Kampf gegen multiresistente Keime eingesetzt, indem mittels Raumbelegung die Keimzahl von Bakterien, Viren und Pilzen gesenkt wird.“

DIE AROMA-EFFEKTEIN gibt ihr Wissen heute auch in speziellen Lehrgängen an Ärzte und Pflegepersonal in Österreich und der Schweiz weiter. „Ärzte und ätherische Öle, das ist eine Kombination, die wir auch schon aus der Historie kennen“, sagt Karner. „Man weiß zum Beispiel, dass sich Ärzte zu Pestzeiten in die Schmelz der typischen Masken Kränze gelegt haben, deren ätherische Dämpfe als Krankheitsabwehrer galten. Und auch die Parfümeure der Städte, die ständig mit ätherischen Ölen zu tun hatten.“

Lindt & Spry 83

Wenn sie richtig eingesetzt werden, können ätherische Öle wertvolle Dienste leisten. Vorsicht gilt bei Kindern und Schwangeren.



Aromatherapie kann Selbstmitleid sein

Natürlicher Imprägnierspray für Gesichtsmasken

SIE BRAUCHEN FÜR EIN 50-ML-FLÄSCHCHEN

- 2 Tropfen Weihrauch
- 2 Tropfen Lemongrass (Cymbopogon flexuosus)
- 2 Tropfen Eucalyptus globulus
- 6 Tropfen Orange
- Alkohol – z. B. Wodka – zum Auffüllen

Verwenden Sie 100 % naturreine ätherische Öle!

UND SO GEHT'S:

Die Öle in ein 50-ml-Sprayfläschchen geben und das Gefäß mit Alkohol auffüllen. Gut schütteln und die Maske besprühen. Nur wären die Öle auf der Maske viel zu intensiv, da könnte man nicht atmen. Der Alkoholduft verfliegt nach dem Sprühen rasch!

GEFahren VERMEIDEN

Manche Düfte und ätherischen Öle können Hautirritationen verursachen, für Schwangere bedenklich sein oder sich gefährlich auf Kinder und Haustiere auswirken. Die Dämpfe einiger bei Erkältungen bewährter ätherischer Öle können z. B. bei Kleinkindern einen lebensgefährlichen Stimmritzeranfall auslösen oder sind für Asthmatiker ungeeignet. Sprechen Sie also immer erst mit erfahrenen Aromatherapeuten, bevor Sie sich über andere mittel- oder langfristige Einwirkungen, wie Kopfschmerzen oder Raumdüfte, selbst behandeln. Geprüfte und hochqualifizierte Aromaterapeuten werden beim unabhängigen Verein www.aromage.at/0800-20-6010 gelistet.

ES GIBT EINE VERBINDUNG ZWISCHEN GERUCHSSINN UND GEFÜHLEN. DARUM VERSUCHT MAN, MIT RIECHTRAININGS DEPRESSIONEN ZU BEHANDELN.

Ingrid Karner, Aromapraktikerin

haben sich in diesen Zeiten schmerz angesteckt.“ Neben der körperlichen Ebene sei aber vor allem der Zusammenhang zwischen Duft und Emotion in der Aromatherapie ein wesentlicher. „Man hat festgestellt, dass depressive Menschen einen eingeschränkten Geruchssinn haben“, so Karner. „Das macht deutlich, dass ein Verbindung zwischen Geruchssinn und Gefühlen gibt. Kein Wunder, denn genau die Gehirnzellen, die für die Verarbeitung elementarer Emotionen wie Angst zustän-



Aroma-Expertin Ingrid Karner ist Gründerin von aromainfo.at und Referentin für Aromapraxis sowie medizinische Aromatherapie.

dig sind, sind auch an der Geruchswahrnehmung beteiligt. Darum versucht man heute, mit sogenannten Riechtrainings Depressionen zu behandeln.“



Probi-Tipp: Wenn geruchlos die Flaschen riechen, die auf dem Markt liegen, verkaufen diese oft originalverpackte Flaschen.

Was ein gutes Öl ausmacht

Von Profis werden für Aromatherapie am liebsten alle Arten immer nur hochwertige pflanzliche ätherische Öle verwendet. Aber wie kann ein Duft-Latein verwendetes Öl von bedenklichen, unethischen Duftzusammensetzungen unterscheiden? „Ich rate immer dazu, nicht nur auf die Bezeichnung 100 % naturreines ätherisches Öl Wert zu legen. Für ein wirklich wertvolles Öl sollte man auch auf eine Bio-Zertifizierung achten. Auf der ganz sicheren Seite sind Sie, wenn auf einem Fläschchen auch Halbwertsdatum, Abfülldatum und Chargennummer zu finden sind“, sagt Ingrid Karner, die gleich auch noch einen Profi-Tipp parat hat: „Egal ob im Geschäft oder auf irgendwelchen Märkten, ich würde mir ein Öl kaufen, bei dem ich Gefühle habe, das schon jemand die Nase erproben hat und es somit vielleicht verwertungsfähig“, so die Expertin. „Wenn ein Verkäufer also einen Aufsteller hat, in dem Sie nur Trichter finden und er Ihnen das tatsächliche Öl dann original verschlossen überreicht, ist das ein gutes Zeichen.“ Ein gutes Zeichen seien übrigens im Gegensatz zur allgemeinen Wahrnehmung auch die typischen Gefahrenzeichen auf den Fläschchen. Ätherische Öle sind Chemikalien, die zwar von Pflanzen produziert werden, aber in der