



# Aromatherapie

Uraltes Naturheilkwissen

für die moderne Medizin

© RFBSP | fotolia.com

## Ergänzung und Unterstützung jeder modernen Therapiemethode ohne Mehraufwand

Der Begriff „Aromatherapie“ ist zwar erst knapp 100 Jahre alt, die Therapieform aber wurde nachweislich schon vor Jahrtausenden gepflegt. Dass das Wissen der ganzheitlichen Phytotherapie in unserer Zeit weitgehend verloren gegangen ist, ist dem medizinischen „Fortschritt“ geschuldet: pharmazeutischen Errungenschaften, welche die Weisheit der Natur synthetisch klonen wollen; neuer medizinischer Technik, die den Mensch in seine Bestandteile zerlegt; Spezialisierungen, die nur Teile sehen, den Blick für das Ganze aber verlieren. Das Naturheilkwissen der Aromatherapie, das in Zukunft sicher noch weiter entschlüsselt wird, kommt der Medizin heute zur Hilfe.

**Aromatherapie wirkt schnell und oft sogar besser** Die aus Blüten, Blättern, Bäumen, Sträuchern, Wurzeln und Harzen gewonnenen ätherischen Öle können als Essenzen der Pflanze betrachtet werden. Sie tragen zur Erhaltung der Gesundheit von Pflanze, Tier und Mensch bei. Das bewerkstelligen sie mit den ihnen innewohnenden Kräften (chemischen Bestandteilen), die zur Reinigung beitragen, besonders für die Wundheilung geeignet sind oder andere lebenswichtige Mechanismen im Organismus unterstützen.

Ätherische Öle aus der Natur scheinen den Menschen und seine Nöte oft schneller und besser zu erfassen, als er es selbst vermag.

Erkennt ein Heilpraktiker, dass sich allein über einen Aroma-Diffuser mit beruhigenden Blüten-, Zitrus- oder Nadelholzdüften (Mandarine, Lavendel, Geranie, Balsamtanne) im Behandlungsraum die Gedankenmuster und Emotionen seiner Patienten – ohne weiteres Zutun, nur durch das Einatmen – wieder in Balance bringen lassen, und das oft in Rekordzeit und nachhaltig, dann ist Aromatherapie aus dieser Praxis nicht mehr wegzudenken.

Wenn mehr Ärzte wüssten, dass ätherische Öle sehr gute Antibiotika sind (und bald vielleicht die einzigen sein werden), die Patienten mit z. B. nicht heilenden Wunden noch retten könnten, würden sie nicht zögern, eine alternative Behandlung mit passenden Ölen (z. B. Zitronengras) zu verschreiben. Die WHO und andere Gesundheitsinstitutionen weltweit warnen seit Jahren vor der Gefahr einer Pandemie, weil Antibiotika ihre Wirkung gegen tödliche Keime immer weiter verlieren.<sup>1)</sup> Ätherische Öle aus der Natur haben den Vorteil, dass sie – im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Pharmazeutika/Apothekenölen – nicht standardisierte Vielstoffgemische sind, d.h.

ihre chemische Struktur ist wesentlich komplexer und aufgrund von Umwelteinflüssen immer verschieden. Sich daran anzupassen ist viel schwieriger, und deshalb waren/sind natürliche ätherische Öle erfolgreich gegen antimikrobielle Bedrohungen.

Ein Therapeut, der die Wirkkraft der klinischen Aromatherapie kennt, wird z. B. eine Akupunkturnadel vor der Anwendung in ein geeignetes ätherisches Öl tauchen, um die neuronale Aktivität zu unterstützen. Tatsächlich können Hörschwierigkeiten oder Paresen/Missempfindungen positiv beeinflusst werden.

Heute belegen unzählige wissenschaftliche Forschungen die Wirksamkeit ätherischer Öle bei unterschiedlichsten Beschwerden, wie Depression, Angst, Stress, Herzerkrankungen oder Diabetes. Oft bieten ätherische Öle sogar Hilfe in Bereichen, wo die moderne Medizin bisher versagt, z. B. bei Alzheimer.

**Was die Wissenschaft über Aromatherapie sagt** Prof. Olivier Wenker (ehemals MD Anderson Cancer Center der Universität Texas, eine der größten Krebskliniken in den USA) ist Anästhesist, Intensiv- und Notfallmediziner sowie Aromaexperte. Er ist zusammen mit vielen anderen führenden Wissenschaftlern, die sich lange Zeit mit der

Aromatherapie beschäftigt haben, der Meinung, dass es tatsächlich möglich ist, folgende Beschwerdebilder mit Hilfe der Aromatherapie zu lindern:

- Alzheimer um 50 %,
- Diabetes um 58 %,
- Krebs um 30-80 %,
- Hüftfrakturen um 41 %,
- Angst und Depressionen um 50 %,
- Gelenkschmerzen um 47 % und
- das allgemeine Sterblichkeitsrisiko um 23 %.

Dass Lavendel- oder Mandarinduft in der Palliativmedizin für Beruhigung sorgen kann, ist bekannt. Dass Zitronenduft das Gemüt erhellert, weiß man ebenso. Dass 1 Tropfen Zitronenöl eingenommen freie Radikale einfängt und bei der Herstellung von Vitamin A hilft, ist weniger geläufig. Aber dass die ätherischen Öle von Zitrone, Orange, Lavendel, Rosmarin u.a. in klinischen Studien sogar signifikante Verbesserungen für Alzheimer-Patienten brachten, ist nahezu unbekannt.

### Alzheimer mit ätherischen Ölen behandeln

Demenz tritt auf, wenn Hirnzellen durch innere oder äußere Einflüsse geschädigt werden und es in Folge zum Verlust kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten kommt. Dies kann unterschiedliche Ursachen haben, und es können verschiedene Bereiche des Gehirns betroffen sein, sodass es auch verschiedene Arten von Demenz gibt. Die Alzheimer-Demenz ist die häufigste Form und eine fortschreitende Erkrankung, vor der viele Menschen große Angst haben. Denn sie gilt gemeinhin als Volkskrankheit, die mit medizinischen Mitteln weder verhindert, noch geheilt oder verlangsamt werden kann. Der Verfall beginnt schleichend und bleibt lange Zeit unbemerkt. Der Patient wirkt immer häufiger abwesend, vergisst mehr und mehr Alltägliches, verliert emotionale und soziale Hemmungen und verändert sich in seiner Persönlichkeit. Schließlich erkennt er selbst Angehörige nicht mehr. Ein trauriges Los.

Aber die Botschaft der Hoffnung aus alter Vergangenheit klingt über die Jahrhunderte immer wieder laut und klar bis in unsere Tage: „Gott hat für jede Krankheit eine Pflanze wachsen lassen. Sehet Euch um in der Natur und schöpft aus der Apotheke Gottes.“ (Paracelsus)

Obwohl die Medizin Demenz beklagenswert unwirksam therapiert – bei bis zu 25 % der Demenzkranken werden Antipsychotika verschrieben, die nachweislich nicht helfen – gibt es doch Hoffnung. Denn die Forschung zeigt deutlich, dass es sehr wohl möglich ist,

Aspekte des Alzheimer-Erscheinungsbildes natürlich und mit großartigen Ergebnissen zu behandeln!

Richtig eingesetzte ätherische Öle helfen tiefgreifend und unterstützen den Organismus, wieder in Balance zu kommen. In einer klinischen Studie erhielten Alzheimer-Patienten am Morgen Rosmarin- und Zitronenduft zum Inhalieren, abends Lavendel und Orange. Nach Tests und Analysen bestätigten die Autoren, dass die Patienten eine „signifikante Verbesserung der persönlichen Orientierung“ zeigten, und das ganz ohne herkömmliche medikamentöse Nebenwirkungen.<sup>2)</sup>

In der fachmedizinischen Datenbank PubMed (pubmed.gov) findet man unter dem Suchbegriff „essential oils“ derzeit 18.203 klinische Publikationen zur Wirkung ätherischer Öle. Wenn so viele wissenschaftliche Forschungsberichte vorliegen, warum – so fragt man sich – wird Aromatherapie nicht in jeder Therapiepraxis angewendet?

**Aromatherapie – eine uralte Heilkunst** Schon in der Bibel finden sich so manche Geschichten, die vom intuitiven Einsatz ätherischer Öle erzählen, z. B. jene der königlichen Braut Ester (vgl. Buch Ester, 2:12ff): Diese wurde vor ihrer Hochzeit 180 Tage lang täglich mit dem kostbaren ätherischen Öl der Myrrhe und anderen duftenden Ölen und Balsamen gebadet und gesalbt. Die heilenden Eigenschaften der Öle sollten den Körper der jungen Frau reinigen und ihr Herz mit lieblichen Gefühlen füllen. Als sie am Hochzeitstag vor den König trat, war sie nicht nur hübsch anzusehen, in ihre königlichen Gewänder gekleidet und mit kostbaren Edelsteinen geschmückt, sondern sie erstrahlte in berührender Reinheit und Schönheit und entzückte das Herz des Königs.

Wissenschaftliche Studien belegen heute die Wirksamkeit dieser Öle, die früher wie selbstverständlich angewendet wurden. Das ätherische Myrrheöl besteht zu über 90% aus Sesquiterpenen. Diese zeigen u. a. pflegende, antiphlogistische und antimikrobielle Effekte. Zudem sind sie wirksam gegen Neoplasien (maligne Tumore) und Lymphstauungen. Sesquiterpene können den Organismus gezielt bei der Gesunderhaltung, Stärkung und Heilung unterstützen. Zudem haben sie die Eigenschaft, falsche Informationen in der Zellerinnerung zu löschen und negative Zellinformationen in der DNS umzuprogrammieren, die durch traumatische Erlebnisse entstehen können.<sup>3)</sup> Der Königin Ester hatte das Öl über seinen Duft und die transdermale Anwendung

zurecht eine Stärkung auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene gebracht.

### Ätherische Öle wirken umfassend

Jede Krankheit beginnt im Kopf. Dann kommen die Emotionen dazu, und schließlich manifestiert sich die Krankheit im Körper. Das Kernstück jeder Heilung ist, die Krankheit zu ihrem Ursprung zurückzuverfolgen und dort aufzulösen. Ätherische Öle gehen genau diesen umgekehrten Weg, um die Balance wiederherzustellen. Sie stärken den leidenden Körper, klären die verletzten Emotionen und räumen mit alten, unnützen Denkmustern auf. Sie machen das wie von Feen-Hand, ohne Druck, ohne Zwang, ohne Anstrengung – also ätherisch, feinstofflich.

Schon durch bloßes Inhalieren lösen ätherische Öle eine einzigartige Wirkung auf unsere Gefühle und Gedanken aus. Geruchssinn und limbisches System sind eng verknüpft, sodass Gerüche oft sofort mit bestimmten Emotionen und Erinnerungen verbunden sind. Dies erklärt, weswegen man Menschen, die z. B. depressiv sind, mit passenden Düften wieder zum Lächeln bringen kann. Kein Wunder also, dass ätherische Öle zu einer beliebten nicht-pharmazeutischen Intervention für Patienten werden – sie sind lieblich einzatmen und machen glücklich! Ätherische Öle liefern aber auch Therapeuten, die mit den Folgen von Traumata, Angstzuständen, Depressionen u. ä. konfrontiert sind, einen einfachen und effektiven Schlüssel zur Heilung.

Nur Öle, die aus der Natur kommen und nicht im Labor synthetisiert wurden, in ihre Einzelbestandteile zerrissen und irgendwie wieder zusammengesetzt wurden, können den Anspruch erheben, ein ganzheitlich wirksames therapeutisches Öl zu sein. Es zeichnet sich dadurch aus, dass es nach der Destillation möglichst alle chemischen Bestandteile enthält, die in der lebenden Pflanze auch vorhanden waren. So entfaltet sich das volle Potenzial der Wirkstoffe.

Beispiel Myrrhe: Ein rascher Blick im Labor auf die einzelnen Bestandteile des Myrrheöls offenbart Wirkstoffe, die isoliert betrachtet giftig wären. Doch im Zusammenspiel ist Myrrhe eines der sichersten, mildesten und schonendsten Öle, welche die Natur hervorgebracht hat.

Es ist eine Kunst, die Pflanze so zu destillieren, dass man die „Lebensessenz“ im Fläschchen in Händen hält. Aber ein solches Öl von therapeutischer Qualität zeigt Erfolge in der Therapeutenpraxis!

„Die Werke zeigen Euch den Meister an.“  
(Paracelsus)

In wissenschaftlichen Forschungsberichten zu ätherischen Ölen liest man: „Die flüchtigen Verbindungen in ätherischen Ölen können potenzielle Wirkstoffe bei Therapien sein“. Ätherische Öle sind für jede Heilpraxis und jeden Patienten ein Gewinn. Das Wissen darüber ist heute vielfach noch unbekannt – weil kein Geld in die umfassende Erforschung von Naturprodukten investiert wird, weil die Anwendung von Düften im medizinischen Kontext zu einfach erscheint und weil die Anmutung der Therapieerfolge oft „zu gut ist, um wahr zu sein“. Doch ätherische Öle von therapeutischer Qualität werden sich in Zukunft als das fehlende Bindeglied zwischen uraltem Heilwissen und moderner Medizin herausstellen. Aromatherapie kann jeden modernen Behandlungsansatz ergänzen und die Therapien schnell und einfach, ohne Mehraufwand an Zeit und Ressourcen, zum Wohle des Patienten unterstützen.

#### Maria L. Schasteen

Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin mit Schwerpunkt klinische Aromatherapie, Autorin  
info@mariaschasteen.com



#### Literatur

- 1) Maria L. Schasteen: Duftmedizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung. Crotona Verlag
- 2) D. Jimbo, Y. Kimura, M. Taniguchi, M. Inoue, K. Urakami: Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease. Psychogeriatrics; 2009 Dec;9(4):173-9 / doi: 10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x.
- 3) David Stewart: The Chemistry of Essential Oils Made Simple. Care Publications, Marble Hill, Missouri, USA



#### Buch-Tipp

Maria L. Schasteen:  
Duftmedizin. Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung.  
Crotona Verlag

#### Seminare Aromatherapie

Start	Ort
08.12.	Regensburg
08.12.	Dortmund
15.01.	Hannover
21.01.	Göttingen
26.01.	Jena
26.01.	Chemnitz
29.01.	Leipzig

Alle Termine und weitere Infos auf  
[www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)