

„Zitronenöl auf dem Schneidbrett aromatisiert Kräuter“

TA-FORUM GESUNDHEIT Die Aromatherapie mit all ihren Möglichkeiten wurde im Krankenhaus Apolda vorgestellt

VON INGO GLASE

Die traditionellen Naturheilverfahren mit ganzheitlichem Ansatz – Körper, Geist, Seele – haben es gegen die wissenschaftliche Schulmedizin nicht leicht, auch wenn es seit einigen Jahren erste, zaghafte Annäherungsversuche gibt. Umso lobenswerter ist, dass im Robert-Koch-Krankenhaus Apolda die Aromatherapie, die auf der Anwendung naturreiner ätherischer Öle beruht, einen festen Platz im Therapiekonzept hat. Annabelle Colmán und Nicole Fischer, die Aromatologinnen aus dem Robert-Koch-Krankenhaus Apolda, stellten beim TA-Forum Gesundheit die natürliche Aromatherapie vor und beantworteten die Fragen der Zuhörer.

Werden die Öle aus den entsprechenden Pflanzen herausgepresst?

Nein, sie werden meist durch die Wasserdampfdestillation der Blüten, Blätter, Samen und Wurzeln gewonnen. Allerdings ist der Aufwand teilweise sehr hoch – für einen Liter ätherisches Rosenöl braucht man rund 5000 Kilogramm Rosenblüten. Durch ist das Öl dann auch entsprechend teuer. Als Nebenprodukt entstehen dabei die Hydrolate, besser bekannt als Pflanzen- oder Blütenwasser.

Einige Öle werden kaltgepresst, etwa Zitruschalenfrüchte wie Zitrone, Grapefruit oder Orange. Für einen Liter Zitronenöl braucht man 200 Kilogramm Zitronenschalen.

Wirken diese Öle nur durch ihren Duft?

Nein. Naturreines ätherisches Öl enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen – im Rosenöl beispielsweise können 400 verschiedene Stoffe nachgewiesen werden. daraus ergibt sich das große Wirkungsspektrum der Öle. Es wirkt zum einen körperlich, etwa gegen Bakterien, Viren oder Pilze, schmerzlindernd oder entkrampfend, entzündungshemmend oder pflegend. Es wirkt aber auch psychisch, also antidepressiv, beruhigend, angst- und stresslösend, aufhellend, konzentrationsfördernd, inspirierend oder auch tröstend.

Wo werden die Öle eingesetzt?

Bei Waschungen und zur Raumbeduftung, zur Mundpflege und zur Dekubitusprophylaxe und zur Hautpflege. Da einige Öle sehr stark wirken, sollte man sich vor der Anwendung gut informieren. Zum Waschen sollte Pfefferminze zum Beispiel nicht am ganzen Körper eingesetzt werden, weil es sehr auskühlend wirkt, sondern etwa nur an den Armen und Beinen.



Annabelle Colmán und Nicole Fischer, die Aromatologinnen aus dem Robert-Koch-Krankenhaus in Apolda, stellten beim TA-Forum Gesundheit die natürliche Aromatherapie vor. Foto: Ingo Glase

Welche Eigenschaften sagt man denn bestimmten Ölen nach?

Zitrone etwa wirkt stimmungsaufhellend und desinfizierend, steht für Sauberkeit und Frische. Pfefferminze wirkt verdauungsfördernd, schmerzstillend und entblähend, die süße Orange dagegen harmonisierend und entspannend.

Welches Öl hat den größten Wirkungskreis?

Das ist wohl Lavendel. Es wirkt antibakteriell, gegen Viren und Pilze, löst Ängste und Depressionen, ist schlaffördernd und hat einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck. Bei kleinen Verletzungen kann es auch pur aufgetragen werden. Aber davor sollte man sich gut informieren.

Tropfe ich das Öl einfach ins Wasser, um es zu verwenden?
Nein, es würde auf der Wasseroberfläche schwimmen. Es löst sich nicht in Wasser auf, braucht also einen Träger, etwa Milch, Kaffeesahne oder Honig.

Kann ich das Öl auch in der Küche anwenden?

Ja, ein Tropfen Zitronenöl auf dem Kräuterschneidbrett verleiht den Gewürzen ein zusätzliches Aroma. Auch Honig, vorzugsweise milder Akazienhonig, lässt sich mit diesen Ölen verfeinern. In ganz geringer Dosierung kann man etwa Zitrusöle auch ins Wasser geben und zur Erfrischung trinken – ein Tropfen Öl auf einem Liter Wasser ist dabei völlig ausreichend.

Meine Oma kann nicht mehr riechen. Lohnt sich das Waschen mit Öl trotzdem?

Ja, weil die Wirkstoffe auch über die Haut in den Körper ziehen und dort ihre Wirkung entfalten.

► Das nächste TA-Forum Gesundheit findet am 18. September um 17 Uhr in der Obereichsfeldhalle Leinefelde statt. Thema: Das schwache Herz – Ursachen, Folgen und Therapien. Es spricht Dr. Alae Bourakkadi, Chefarzt der Kardiologie im Eichsfeld-Klinikum.