

INFOS ZUR AROMATHERAPIE

Ätherischen Ölen wird eine Vielzahl an Wirkungen zugeschrieben. Manchmal wird der Begriff „Aromatherapie“ allerdings missverständlich verwendet.

Aromatherapie

Im „strengen“ Sinn ist mit Aromatherapie die gezielte Anwendung von ätherischen Ölen zu therapeutischen Zwecken gemeint. Dazu gehören Einnahme, Bäder, Massage, Inhalation und Raumbedampfung.

Die wissenschaftliche, in der konventionellen Medizin angewendete Aromatherapie beruht dagegen ausschließlich auf der Wirkung von eingeatmeten ätherischen Ölen. Andere Anwendungsarten gelten im medizinisch-wissenschaftlichen Sinn nicht als Aromatherapie.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind Bestandteil vieler Pflanzen und werden üblicherweise durch Destillation oder Pressung gewonnen, oder sie werden mit einem Lösungsmittel aus den ölhaltigen Pflanzenteilen extrahiert. Im Handel sind allerdings auch Essenzen - in Alkohol gelöste Riechstoffe. Sie werden als naturidentische Öle bezeichnet. Oft ist in Firmeninfos zu lesen, dass sich die angestrebte Wirkung nur mit „echten biogenen therapeutischen Ölen“ erreichen lässt, nicht mit synthetischen Ölen und nicht mit den isolierten Hauptbestandteilen des Öles. Auch die in Apotheken verkauften ätherischen Öle in geprüfter Arzneibuchqualität werden von einigen Vertretern der Methode nicht unbedingt als geeignet angesehen, da sie „nicht immer die therapeutisch wirksamsten“ seien. Welches allerdings das nachprüfbar und regelhaft getestete Kriterium für ein „therapeutisch wirksames“ Öl ist, wird nicht angegeben. Bei dieser Kritik bleibt unberücksichtigt, dass die speziell zur Aromatherapie eingesetzten Öle nicht nach einem nachvollziehbaren und für alle einheitlichen Verfahren kontrolliert sind.

Sie müssen beispielsweise nicht mit jenen identisch sein, mit denen die Studien zur Wirkung und therapeutischen Wirksamkeit durchgeführt wurden. Rechtlich gesehen können ätherische Öle jedenfalls als ganz verschiedenartige Produkte im Handel sein: als rezeptpflichtige Arzneimittel, frei verkäufliche Arzneimittel, Lebensmittel oder Bedarfsgegenstände, zu denen auch kosmetische Waren und Hygieneprodukte gehören.

Selbstbehandlung

Aromatherapie im weitesten Sinn ist als Selbstbehandlungsmethode sehr verbreitet. Bücher, in denen die Eigenschaften von Pflanzen und ihre Anwendbarkeit bei diversen Störungen beschrieben sind, leiten dazu an. Verschiedene Einrichtungen halten Kurse und Seminare für Selbstanwender ab.

Eine offiziell anerkannte Ausbildung zum „Aromatherapeuten“ gibt es nicht.

Private Institutionen, Hersteller von ätherischen Ölen und Vereine bieten jedoch Kurse an, in denen sie Interessierten die Anwendung von ätherischen Ölen nahe bringen. Am Ende dieser Ausbildungen werden Bezeichnungen wie „Aromaexperte, Aromapraktiker und Aromatherapeut“ vergeben.

Hinweise zur Behandlung

- Für Kinder unter 14 Jahren:

Ätherische Öle, die Cineol, Kampfer oder Menthol enthalten, dürfen bei Säuglingen und Kleinkindern nicht angewendet werden. Die Inhaltsstoffe können Verkrampfungen der Stimmritze, des Kehlkopfes und der Atemwege und damit eine lebensbedrohliche Atemnot auslösen. Wenn Kinder von Kampfer oder kampferhaltigen Produkten versehentlich eine größere Menge einnehmen, können schwere Nervenschäden bis hin zu Krampfanfällen und Koma auftreten.

- Für Schwangerschaft und Stillzeit:

In der Schwangerschaft sollten ätherische Öle nicht verwendet werden.

Zur Verkehrstüchtigkeit

Es ist denkbar, dass beruhigend wirkende Öle, wie zum Beispiel Lavendelöl, die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen.

Sanfter Duft mit Nebenwirkungen

Hautreaktionen: Vorsicht ist bei der Anwendung von ätherischen Ölen geboten, bevor man sich dem UV-Licht der Sonne oder des Solariums aussetzt. Einige Öle können die Haut sehr lichtempfindlich machen, dann kann es zu schweren Hautreaktionen kommen. Ätherische Öle dürfen auf der Haut nicht unverdünnt angewendet werden.

Wechselwirkungen

Es ist nicht ausgeschlossen, dass es zwischen ätherischen Ölen und Arzneistoffen spezifische Wechselwirkungen gibt und dass die Öle deren Wirkung abschwächen oder verstärken. Lavendelöl beispielsweise kann die Effekte von zentral dämpfenden Medikamenten wie Psychopharmaka verstärken.

Allergie

Ätherische Öle können allergische Reaktionen auslösen. Typischerweise handelt es sich dabei um Ekzeme, aber auch Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock sind denkbar.

Übelkeit

Menschen, die sich längere Zeit in Räumen aufhalten, in denen kontinuierlich ätherische Öle verdampfen, können darauf mit Kopfschmerzen und Übelkeit reagieren.