

Ätherische Öle können Stress lindern

Aromatherapie. Seit Langem ist bekannt, dass Düfte Körper und Seele beeinflussen. Sogar Wissenschaftler nehmen das jetzt ernst.

URSULA KASTLER

SALZBURG, WIEN (SN). Orange, Sandelholz, Lavendel, Patschuli, Rose, Wacholder: Allein das Lesen dieser Namen lässt in uns ein duftendes Potpourri entstehen. Wir sehen die Orange vor uns und erinnern uns an ihren Geruch. Wenn wir ein Fläschchen mit Orangenöl öffnen, haben wir dazu noch ganz andere Assoziationen: heimelige Winterabende oder ein schöner Urlaub im Süden vielleicht.

Seit Langem ist bekannt, dass Düfte Seele und Körper beeinflussen. Sie gelangen über die Riechzellen in der Nase ins limbische System des Gehirns sowie ins Mittelhirn. Es spielt für die Verarbeitung von Emotionen, für Lernen und Erinnerung eine zentrale Rolle. Die Gehirnregion steht in enger Beziehung zur Hormonproduktion und dem Immunsystem. Duftstoffe vertiefen die Atmung oder regen die Verdauung an. Sie wirken entspannend, machen munter, stärken die Nerven und lösen Verspannungen.

Jeder Laie mit Grundkenntnissen in der Aromatherapie kann sich die Vorteile der ätherischen Öle mittlerweile zunutze machen. Doch zunehmend wird die Aromatherapie auch von der Wissenschaft ernst genommen. Wolfgang Steflitsch, Lungenfacharzt im Otto-Wagner-Spital in Wien und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGWA), setzt sich seit Langem dafür ein, dass die Wirkung der Aromatherapie seriös unter-

sucht wird. „Ätherische Öle können sehr gut ergänzend zu anderen medizinischen, physikalischen oder psychologischen Therapieformen eingesetzt werden“, sagt er.

Er selbst hat zusammen mit Kollegen die Wirkung bei Ärzten und dem Pflegepersonal im Otto-Wagner-Spital untersucht. Stress haben in einem Krankenhaus nicht nur die Patienten. Große Anforderungen, hohe Erwartungshaltung, eine zunehmende Knappheit an personellen Ressourcen und das Miterleben dramatischer Schicksale machen den

Ätherische Öle ergänzen sehr gut andere Therapien.

Wolfgang Steflitsch, ÖGWA

medizinischen Mitarbeitern zu schaffen. An der kleinen Untersuchung nahmen 88 Mitarbeiter teil. Von 55 Mitarbeitern kamen auswertbare Fragebögen zurück.

84,1 Prozent der Teilnehmer waren Frauen. 48,9 Prozent gehörten dem Pflegepersonal an, 9,1 Prozent dem Ärztestand und 38,6 Prozent anderen Berufsgruppen im Krankenhaus. 58 Prozent der Testpersonen waren 18 bis 49 Jahre alt, 38,6 Prozent älter als 50.

Die Teilnehmer bekamen den in Apotheken erhältlichen SOS-Stress-Roll-on mit zwölf ätherischen Ölen. Der Roll-on wurde



Lavendel und Zitrusöle duften nicht nur besonders fein. Sie wirken nachweislich entspannend.

Bild: SN/HETIZIA - FOTOLIA

zumindest drei Mal täglich einen Monat lang auf den Pulszonen der Handgelenke aufgetragen.

Das Ergebnis: Bei 32 Personen (58,2 Prozent) veränderte sich das Stresserleben positiv, während 19 Teilnehmer (34,5 Prozent) keine signifikanten Veränderungen bemerkten. Bei dieser Frage fiel das Ergebnis beim Pflegepersonal (62,5 Prozent) und in der Altersgruppe 18 bis 49 (65,6 Prozent) besonders deutlich zugunsten der Aromatherapie aus. „Wir wollen schauen, ob man die ätherischen Öle vorbeugend gegen Stress einsetzen kann“, sagt Wolfgang Steflitsch. Folgende Öle haben sich bei Stress bewährt: Atlaszeder, Benzoe, Bergamotte, Grapefruit, Jasmin, Koriander, Melisse, Rose damaszener, Rosengeranie, Sandelholz, Ylang Ylang, Tonkabohne und Neroli. Zur Entspannung kann man auch Melisse, Atlaszeder, Benzoe und Sandelholz in die Duftlampe träufeln oder zum Auf-

tragen auf den Körper mit Mandelöl mischen.

In der Grundlagenforschung und in klinischen Studien nehmen Wissenschaftler das bildgebende Verfahren der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT), zu Hilfe. Damit lässt sich feststellen, welcher Duft in welchen Arealen des Gehirns eine verstärkte Durchblutung auslöst und welche Botenstoffe vermehrt freigesetzt werden. „Man hat festgestellt, dass Düfte etwa dort nützen, wo Antidepressiva wirken. Antidepressiva sorgen dafür, dass das stimmungsaufhellende Serotonin vermehrt zur Verfügung steht. Ätherische Öle machen das auch“, sagt Wolfgang Steflitsch.

Mit den Ölen lässt sich zudem die Situation von Demenzzkranken ändern. Studien zeigen, dass ihre Gedächtnisleistung sich verbessert, dass sie insgesamt ruhiger, entspannter, weniger verzweifelt und missgestimmt sind. Stim-

mungsauffhellend wirken etwa alle Zitrusöle und Blütenöle von Rose bis Ylang Ylang.

Voraussetzung für die Wirkung ist, dass alle Öle immer von guter Qualität und zu hundert Prozent rein pflanzlich hergestellt sind. „Ätherische Öle sollte man auch vorsichtshalber nicht pur auf die Haut auftragen. Wer zu Allergien neigt, kann an die Innenseite des Unterarms ein bis drei Tropfen hintupfen. Bei Unverträglichkeit hätte man innerhalb von fünf Minuten eine Sofortreaktion und innerhalb von 24 Stunden eine Spätreaktion“, erklärt Wolfgang Steflitsch.

Info: Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz und Gerhard Buchbauer haben ein wissenschaftlich fundiertes Buch zum Thema herausgegeben, das auch für Laien geeignet ist und zahlreiche Rezepte enthält: „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“, Stadelmann Verlag.

WISSEN KOMPAKT



Japan jagt wieder Delfine

TAIJI (SN, dpa). Ungeachtet weltweiter Proteste sowie jüngst sogar der Kritik der neuen US-Botschafterin in Japan, Caroline Kennedy, an dieser Jagd schlachtet Japan weiter Delfine ab. Seit Beginn der Jagdsaison im September sind mehr als tausend der intelligenten Meeressäuger getötet worden.

Die Methode: Nachdem die Meeressäuger in die Bucht des japanischen Hafens Taiji getrieben wurden, wählen Tiertrainer die schönsten Tiere für

Delfinarien im In- und Ausland aus. Der Rest wird mit Speeren, Haken und Messern getötet. In dem mit einem Oscar gekrönten Dokumentarfilm „Die Bucht“ zeigt der Unterwasserfotograf Louie Psihoyos mittels versteckter Kameras dieses Gemetzels.

Auch Peru jagt Delfine. 15.000 jedes Jahr. Ihr Fleisch dient der Haijagd. Haifischflossen sind auf dem asiatischen Markt sehr begehrt. Im Mittelmeer sind Delfine mittlerweile streng geschützt.

Neue Krebstherapie mit Curry erfolgreich

WIEN (SN-bm). Mit Curry kann man den Krebs bekämpfen. Natürlich nicht mit dem Pulver, das man in jedem Supermarkt erhält, sondern mit einem speziellen Wirkstoff im Curry, dem Curcumin. Mithilfe der Nanobiotechnologie gelang es Forschern des Instituts für Synthetische Bioarchitekturen an der Universität für Bodenkultur in Wien, den Wirkstoff in sogenannte Fett-Nanopartikel einzupacken. Nanopartikel sind winzige Teilchen, die nur aus ein paar Atomen bestehen und alles durchdringen können.

Daher dringen sie auch in die Körperzellen, mit im Gepäck befindet sich der Wirkstoff des Currys. Curcumin wird aus dem Wurzelstock der Gelbwurz (Kurkuma) gewonnen und man weiß schon länger über seine antikanzerogenen Eigenschaften Bescheid. Doch eine medizinische Anwendung ist wegen der sehr geringen Wasserlöslichkeit begrenzt. Während Curcumin in der Speise also nicht ohne Weiteres von Krebszellen aufgenommen wird, dringen diese CurcuEmulsomen der Forscher

rasch in die Zellen ein. Dort löst sich der Fettkern des Teilchens langsam auf und gibt das Curcumin langsam ab. Eine mehrfache Anwendung dieser Methode dürfte nicht notwendig sein. Die Aussicht, den Naturstoff Curcumin mittels dieser CurcuEmulsomen in den Körper zu transportieren, ist deshalb so aufregend, weil mit weniger unerwünschten und gesundheitsgefährdenden Nebenwirkungen zu rechnen ist und es zu einer erhöhten Wirksamkeit des Curcumins über einen längeren Zeitraum führen kann.

Viren lassen Flamingos in Afrika verschwinden

WIEN (SN-bm). Die Forscher Peter Peduzzi und Michael Schagerl von der Universität Wien fanden die Ursache für das massenhafte Verschwinden der in den Sodaseen des ostafrikanischen Rift Valley beheimateten Flamingopopulationen: Hauptnahrung der Flamingos sind Cyanobakterien, das sind Blaualgen, die den Vögeln auch ihre rosa Farbe geben. Werden die Blaualgen von Viren befallen, verschwinden damit auch Hunderttausende Flamingos.

Himmelskarte wird neu erstellt

WIEN (SN-bm). Die Technische Universität Wien entwickelte Computerprogramme, mit denen noch genauere Positionsbestimmungen im Weltraum möglich werden. Anstatt der Sterne verwendet man dafür weit entfernte Radioquellen. Sie werden von verschiedenen Observatorien der Welt



Radioteleskop mit 12 m Durchmesser in Tasmanien. Bild: SN/TU WIEN

gleichzeitig vermessen, aus diesen Daten lässt sich dann ihre Position am Himmel sehr exakt berechnen. Die TU-Forscher sind an diesen Messungen beteiligt. Tausende Jahre lang orientierte man sich an den Sternen. Doch unser Sonnensystem und die Sterne bewegen sich, sodass es im Lauf der Jahrhunderte zu eklatanten Verschiebungen kam. Die Sternbilder sehen heute völlig anders aus als in der Antike.