

Aromatherapie

Ein wohltuender Duft liegt in der Luft

Mit ätherischen Ölen lässt sich gut eine Wohlfühl-Atmosphäre zu Hause gestalten. Als Aromatherapie werden sie auch medizinisch genutzt.

VON INGRID TEUFL

Wenn die Tage kürzer werden, schaffen sich viele zu Hause mit Duftölen eine Wohlfühl-Atmosphäre. Dass die ätherischen Öle aber in Form der Aromatherapie auch therapeutische Wirkungen (und Nebenwirkungen) haben, wissen die meisten nicht.

„Viele glauben, das ist ja eh nur ein Tropferl, das kann ja keinen Schaden anrichten“, sagt Dr. Wolfgang Steflitsch,



Wolfgang Steflitsch: „Es gibt vielfältige Anwendungsbereiche“

litsch, Vorsitzender der „Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege“ (ÖGWA). „Die Aromatherapie ist ein eigenständi-

ger Bereich der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde, Anm.). Man versteht darunter die kontrollierte Anwendung ätherischer Öle, um die Gesundheit zu fördern, Be-

schwerden zu lindern und Krankheiten zu behandeln“, definiert er. Neben der medizinischen Anwendung durch Ärzte nimmt in Krankenhäusern auch die Aro-

mapflege zu. „Es ist ein anerkanntes Pflegekonzept“, sagt Elisabeth Marenitz. Die Krankenschwester ist in der ÖGWA für Pflege zuständig. „Die Anwendungen in bei-

ratung geht, sollten nur Ärzte oder in Aromapflege Ausgebildete vornehmen“, so die Experten. „Wenn schlecht ausgebildete Leute Anwendungsfehler machen, fällt alles auf die Aromatherapie zurück.“

Denn es gibt auch Gegenanzeigen. „Gewisse Öle können etwa bei Schwangeren frühe Wehen auslösen. Oder es wird überdosiert“, so Steflitsch. Ätherische Öle seien Vielstoffgemische „mit 50 bis 300 Wirkstoffen“. Deshalb steht die ÖGWA auch manchen Anwendungen wie etwa der „Raindrops Technique“ kritisch gegenüber: „Die Dosierungen sind viel zu hoch



STEPHAN BOHOCZEVNY

Auswahl: Was die Öle bewirken

Stimmung Zitrusölen wird eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. „Sie eignen sich auch als Vorbeugung gegen eine saisonabhängige Herbst- oder Winterdepression“, so Aromatherapie-Expertin Dr. Wolfgang Steflitsch.

Entspannung Lavendel galt immer schon als Entspannungs- und Beruhigungsmittel. Als ätherisches Öl empfiehlt Steflitsch „Lavendel fein“.

Nach Jahreszeit Im Winter greift man zu wärmenden Ölen wie zum Beispiel Zimt. Eukalyptus und Teebaumöl stärken das Immunsystem.

den Sparten reichen von Raumbعدftungen über Kompressen und Bäder bis zu Inhalationen“, ergänzt Steflitsch. „Die Spitalspatienten sind oft erleichtert, wenn die Atmosphäre durch einen Duft verbessert wird“, weiß Marenitz.

Stefflitsch: „Vor belastenden Eingriffen kann man auch die Stimmung oder das Immunsystem der Patienten positiv unterstützen.“

Medizinische Beratung Wenn die Duftlampe schon längst ein fixer Bestandteil vieler Wohnungen ist, ist für eine „echte“ Aromatherapie eine fundierte Ausbildung notwendig. „Alles, was über Wohlfühlen und Gesundheitsförderung hinausgeht und in die medizinische Be-



E. Marenitz: „Auch für Pflege geeignet“

und es fehlen Qualitätszertifikate der Öle“, so der Mediziner. Bei kontrollierten Anwendungen gelangen die Düfte über den Geruchssinn ins Nervensystem. Die eingeatmeten ätherischen Öle gelangen auch über die Schleimhäute ins Blut.

INTERNET
www.oegwa.at, www.aroma-life.at

► Tipps

Worauf Sie beim Kauf der Öle achten sollten

Wolfgang Steflitsch ist Arzt und Aromatherapie-Spezialist. Er gibt einige Tipps:

– **Qualität** „Wir empfehlen Öle in bester Qualität.“ In Österreich würden u. a. Firmen wie Primavera, Neumond, Arte Verde oder Farfalla diese erfüllen. Ein Richtwert: 10 ml eines hochwertigen Zitrusöls kosten drei bis fünf Euro. Rosenöl ist aufwendig herzustellen – 1 ml kostet 26 €., „Mindere Qualität hat meist auch einen niedrigeren Preis.“



Beim Kauf auf Qualität achten

– **Zertifikat** „Gute Firmen geben Zertifikate dazu.“ Etwa sollte auch der botanische Name vermerkt sein. „Er ist eindeutiger als der deutsche.“ Beispiel Melisse und indische Melisse: Letztere sei minderwertiger und werde oft zum Strecken verwendet.

– **Allergien** Ätherische Öle können auch Allergien auslösen. Allergiker sollten deshalb vorsichtig sein.

– **Kinder** Hier sollte generell Fachpersonal zu Rate gezogen werden.

ZUM NACHLESEN



Für Einsteiger: Maria E. Kettenring, Ätherische Öle für Beauty und Wellness. Südwest-Verlag, 13,40 €. Eine kompakte Einführung zur Anwendung zu Hause.



Für Fortgeschrittene: Susanne Fischer-Rizzi, Himmlische Düfte. Aromatherapie. At-Verlag, 29,80 €. Infos über Anwendung und Wirkung von Pflanzenessenzen.



Für Profis: Michaela und Wolfgang Steflitsch (Hg.), Aromatherapie. Wissenschaft-Klinik-Praxis. Springer-Verlag, 79,95 €. Mit wissenschaftlichen Details.

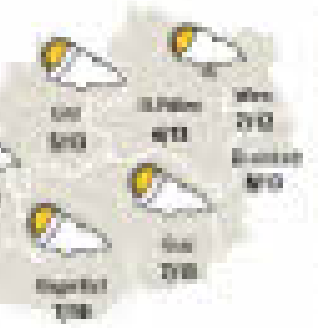
WETTER

Im Osten und Norden einige Regenschauer

Wetterlage In den nördlichen und östlichen Teilen des Landes sind die Wolken vor allem über dem Ost- und Nordosten des Landes.

Aussichten In den nördlichen und östlichen Teilen des Landes sind die Wolken vor allem über dem Ost- und Nordosten des Landes. In den südlichen und westlichen Teilen des Landes sind die Wolken vor allem über dem Süd- und Westosten des Landes.

Norden und Osten, Regenschauer sind ein. Der Wind kommt schwach aus sehr unterschiedlichen Richtungen. **Vorsicht auf Sonntag** Im Westen ist es noch trüblich. Im südlichen Osterteil gibt es ebenfalls einige Wolken. Dabei gehen lokal sehr kräftige Regenschauer nieder.



Bewetter

Mit einer kurzweiligen Wetterentwicklung relativ auch die Belastungen für den Organismus vorläufig ok. In den Morgenstunden sind regional stark köhlige, sehr schwach besonnte Luft Belastungen für Herz und Atmung möglich. Tagesüber fallen normalerweise Besonnungen jedoch durch aus.

Bergwetter



In den West- und Südwestteilen des Landes sind einige Regenschauer zu erwarten.

Sonne / Mond

Regen / Wolken (Schattensonne) 11
Regen / Wolken (Schattensonne) 11
10:31 11:58
10:45 11:11

Vorschau

Freitag 17/18
60%
Samstag 17/18
20%
Sonntag 17/18
10%
Montag 17/18
10%
Dienstag 17/18
10%
Mittwoch 17/18
10%
Donnerstag 17/18
10%

Europa

