

## Spezial

- 21 Aromatherapie aus medizinischer Sicht: Wissenschaftliche Daten belegen die Wirkung
- 23 Regulationsmedizin: Infusionstherapie mit Vitamin C
- 24 Food Report 2014: Was essen wir in Zukunft?
- 25 Komplementäre Krebstherapie: Neue Erkenntnisse der Misteltherapie
- 27 Reiki: Was tut sich während und nach der Behandlung?
- 28 Aktuell: „Silent Inflammation“ und „Chinesische Medizin im klinischen Alltag“

# Ein medizinischer Blick auf die Aromatherapie

Wissenschaftliche Daten belegen die Wirkung. Informationsaustausch und Vernetzung ist gefragt. Von Wolfgang Steflitsch

Die „Aromatherapie“ im weiteren Sinne umfasst die Aromatherapie in der Hand des Therapeuten, die Aromapflege als Grund- und Behandlungspflege und die Aromakultur für den Wohlfühl- und Spa-Bereich. Es lohnt sich jedoch für jeden an Naturwissenschaften und Komplementärmedizin interessierten Mediziner einen neugierigen Blick auf die Aromatherapie zu werfen, denn wissenschaftliche Daten belegen ihren Wert für die Behandlung vieler Erkrankungen und Beschwerdebilder.

Aus pharmazeutischer Sicht nimmt die Aromatherapie hinsichtlich ihrer Wirksamkeit eine besondere Stellung ein. Mag. Dr. Barbara Našel, Wien, berichtete über die vielfältigen Aspekte des Weges von der Pflanze bis zu einem qualitativ hochwertigen ätherischen Öl, mit dem eine zuverlässige, sichere und nachvollziehbare Behandlung oder Pflege durchgeführt werden kann. Viele der ätherischen Öle enthalten chemische Komponenten, deren Wirksamkeit in objektiveren Studien nachgewiesen wurde. Bei der Anwendung der Aromatherapie als Teil der Naturheilkunde steht nicht so sehr die konzentrierte Anwendung einer einzelnen Wirksubstanz im Mittelpunkt, sondern die verhältnismäßig ausgewogene Kombination verschiedener Duftstoffkomponenten, wie sie in den Pflanzen vorliegt. Auf der anderen Seite können einzelnen Inhaltsstoffen in einem ätherischen Öl ganz bestimmte Wirkeigenschaften zugeordnet werden, die dann in ihrer Gesamtwirkung die Wirkung des Öls bestimmen.

## Wissenschaftliche Daten belegen die Wirkung

Mag. Dr. Barbara Našel stellte einen beeindruckenden Überblick über einige aus Studien bekannten Wirkungen von Duftstoffkomponenten und ätherischen Ölen dar. Wichtige Aspekte sind aber auch der Anbau, die Ernte, die Gewinnung, die Lagerung und Reifung sowie zertifikatsreife Qualitätskontrollen. Das Fachwissen und die Leistungen der Apotheke spielen in diesem Prozess eine entscheidende Rolle.

Ein „medizinischer Blick auf die Aromatherapie“ wurde im Rahmen dieses gemeinsamen Abendsymposiums der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPhyt) und der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA) am 19.02.2014 im Wiener Pharmazie-Zentrum von Dr. Wolfgang Stef-



Lavendel © Elena Elisseeva / fotolia.com



Ingwer © Elena Elisseeva / panthermedia.net

litsch, Wien, präsentiert.

Die Tradition der Anwendung von ätherischen Ölen zur Gesundheitsförderung und Behandlung be-

gann vor etwa 6.000 Jahren, zum Beispiel in Vorderasien und Mesopotamien, wo Geräte für die Wasserdampfdestillation aus dieser Epoche

gefunden wurden. Historische Berichte über die Anwendung von medizinischen Pflanzen beziehen sich unter anderem auf Felsmalereien in Lescaux und Dordogne, von Pflanzen und ätherischen Ölen auf die Katharer in Languedoc und Montailou (13. Jahrhundert), auf die Hochkulturen der traditionellen Medizin in China, Tibet und Indien, später auch im Mittelmeerraum und in der europäischen Klostermedizin.

Ende des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die wissenschaftlich orientierte Aromatherapie. Mittlerweile gibt es für die Effizienz und Verträglichkeit von ätherischen Ölen und ihren Inhaltsstoffen weltweit eine große Zahl von qualitativ guten bis ausgezeichneten Studien aus der Grundlagenforschung und aus dem klinischen Bereich. Ähnliches gilt auch für die Aromapflege, wobei gesagt werden darf, dass die Aromapflege in vielen ambulanten und stationären Gesundheitseinrichtungen erfolgreiche Vorreiter der Medizinischen Aromatherapie waren und weiterhin sind.

## Duales Wirkprinzip und ganzheitliche Aspekte

Die meist durch Wasserdampfdestillation gewonnenen ätherischen Öle besitzen einzigartige Eigenschaften, aus denen sich ihre duale Wirkungsweise und die verschie-

denen Anwendungsmöglichkeiten ergeben. Durch ihre unmittelbare olfaktorische Duftwirkung auf Zentren im Gehirn und von dort aus auf Steuermechanismen regulieren sie psychische und physische Vorgänge, wie zum Beispiel einerseits Erinnerungen, Gedächtnis, Motivation, Stimmungen, Kreativität und andererseits über das unwillkürliche vegetative Nervensystem vielfältige Organ- und Stoffwechselfunktionen. Ergänzend zu diesem Wirkprinzip über das Riechen der Duftstoffe entfaltet das „Vielstoffgemisch“ des ätherischen Öles seine starken, aber ausgewogenen biochemischen Wirkungen durch seine reichhaltigen Inhaltsstoffe, die zum Beispiel durch Einreibungen, sanfte Massagen, Inhalationen und Bäder in den Körper aufgenommen werden können.

Besonders eindrucksvoll beim Einsatz von hochwertigen ätherischen Ölen ist der ganzheitliche Therapieansatz, der einerseits durch die beiden unterschiedlichen Wirkmechanismen, olfaktorisch und biochemisch, möglich wird, andererseits durch die vielfältigen Wirkungen jedes ätherischen Öls als Vielstoffgemisch.

Die Ganzheitlichkeit mit einer immer größer werdenden Bedeutung der Personalisierung der Therapie ergibt sich somit aus der Kombination von olfaktorischer und biochemischer Wirkung des ätherischen Öls und aus der interdisziplinären und integrativen Kombination von Schul- und Komplementärmedizin.

## Nachvollziehbare und zu erwartende Effekte

In unserer modernen Zeit werden Pflanzenwirkstoffe häufig und erfolgreich verwendet. Im Gegensatz zu früheren Zeiten gibt es jetzt jedoch die Möglichkeiten exakter Untersuchungen und daraus folgender Definition von Wirkstoffen und Wirkmengen, zum Beispiel mittels Gaschromatographie und Massenspektrometrie.

So zeigt sich die antimikrobielle Wirkung von ätherischen Ölen sowohl in in-vitro Tests, im Aromogramm und in Reihen-Verdünnungstests als auch in Tierversuchen und Humanstudien. Durch die überzeugenden Wirknachweise und ihre gute Verträglichkeit werden ätherische Öle immer populärer, auch weil zahlreiche synthetische Arzneimittel mit unerwünschten Nebenwirkungen verbunden sind, wie Nephrotoxizität (Nierenschädigung) und Ototoxizität (Innenohrschädigung) bei Aminoglykosid-Antibiotika.

Fortsetzung auf Seite 22

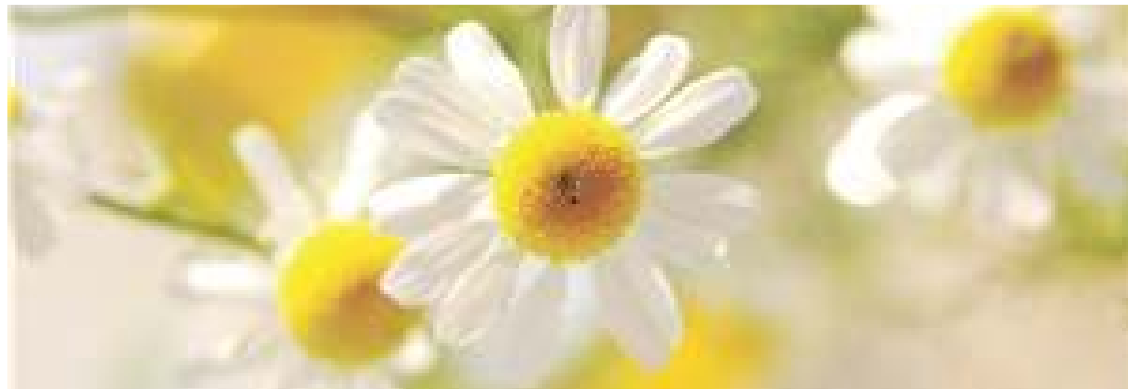
Fortsetzung von Seite 21

In früheren Studien zeigte sich oftmals eine größere antibakterielle Aktivität von ätherischen Ölen gegen gram-positive Bakterien als gegen gram-negative. Die äußere Zellmembran von gram-negativen Bakterien besitzt hydrophile Eigenschaften, die den direkten Kontakt der hydrophoben Wirkstoffe von ätherischen Ölen erschweren. Die Zellmembran von gram-positiven Bakterien kann hingegen von ätherischen Ölen direkt „eingerissen“ werden. Dabei werden die bakteriellen Enzymsysteme und die Ionenpermeabilität blockiert. Ätherische Öle sind im Allgemeinen besonders bei der Bekämpfung von Bakterien erfolgreich, bei denen die Effluxpumpen hyperaktiv sind. Diese Effluxpumpen sind Proteine in der Bakterienzellmembran, die dafür sorgen, dass unerwünschte Substanzen - z.B. Antibiotika-Moleküle - aus der Zelle hinausbefördert werden.

Gegen Methicillin-resistente *Staphylococcus aureus*-Stämme bestätigten Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Speiklavendel (*Lavandula stoechas*), Thymian (*Thymus vulgaris* Ct. Thymol), Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*) und Myrte (*Myrtus communis* Ct. Cineol) ihre Wirksamkeit.

Aber auch die antivirale Aktivität zählt zu den Domänen von ätherischen Ölen. Besondere Einsatzgebiete sind dabei Herpes- und Influenza-Viren. Bewährte ätherische Öle in dieser Indikation sind Ingwer (*Zingiber officinale*), Kamille deutsch (*Matricaria recutita*), Manuka (*Leptospermum scoparium*), Sandelholz (*Santalum album*), Melisse (*Melissa officinalis*), Teebaum (*Melaleuca alternifolia*), Ravintsara (*Cinnamomum camphora* Ct. Cineol) und Ysop (*Hyssopus officinalis*).

Auf psychischer bzw. geistig-



Kamille © emmi / fotolia.com

## Buchtipps

### Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis

Herausgeber: Stef-litsch, Wolz, Buchbauer; 860 Seiten, gebunden, Preis: € 97,60, Stadel-

mann-Verlag, Wiggensbach, Mai 2013, ISBN 978-3-9811304-6-1

Eine vorbildliche Naturheilmethode: Das Fachbuch soll neben einer Quelle geprüfter neuer Daten und Fakten eine Sicherheit in allen relevanten Belangen schaffen. ■

emotionaler Ebene können die Effekte zur Aufhellung der Stimmung, aber auch die anregend-belebenden als auch die entspannend-beruhigenden Wirkungen genutzt werden. Zu den antidepressiven und neurotonischen ätherischen Ölen zählen Basilikum (*Ocimum basilicum*), Majoran (*Origanum majorana*), Neroli (*Citrus aurantium* ssp. *aurantium*) und Rosengeranie (*Pelargonium*

*graveolens*), zu den belebenden Ölen Weißtanne (*Abies alba*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* Ct. Cineol), Pfefferminze (*Mentha x piperita*) und Ingwer (*Zingiber officinale*), zu den beruhigenden Ölen Narde (*Nardostachys jatamansi*), Angelika (*Angelica archangelica*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Melisse (*Melissa officinalis*), Mandarine (*Citrus reticulata*), Vanille (*Vanilla planifolia*), Ylang Ylang (*Cananga odorata*) und Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*).

Zu den vielfältigen therapeutisch einsetzbaren Wirkungen von ätherischen Ölen und ihren Inhaltsstoffen gehören außerdem die Förderung der Durchblutung und Verdauung, die Schmerzbekämpfung, die Entzündungshemmung, die Immunmodulation sowie die Unterstützung regenerativer Prozesse und der Selbstheilungskräfte des Körpers. Zahlreiche Volkskrankheiten wie auch spezielle Krankheits- und Beschwerdebilder können durch die Medizinische Aromatherapie günstig beeinflusst werden. Je nach individueller Situation kann die Aromatherapie allein oder ergänzend zur Schulmedizin oder / und anderen Methoden der Komplementärmedizin angewandt werden.

Bei onkologischen Patienten kann zum Beispiel die antiemetische Wirkung von Angelika (*Angelica archangelica*), Ingwer (*Zingiber officinale*), Kardamom (*Elettaria cardamomum*), Melisse (*Melissa officinalis*), Patchouli (*Pogostemon cablin*), Pfefferminze (*Mentha x piperita*) und Zitrone (*Citrus limon*) genutzt werden.

Blutdruck senkend wirken unter anderem Bergamottminze (*Mentha x piperita* var. *citrata*), Kamille römisch (*Anthemis nobilis*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Majoran (*Origanum majorana*), Narde (*Nardostachys jatamansi*), Neroli (*Citrus aurantium* ssp. *aurantium*) und Sandelholz (*Santalum album*).

### Informationsaustausch und Vernetzung

Die Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA) unterstützt die fachkundige Anwendung von Aromatherapie und Aromapflege und bemüht sich um Anerkennung im Gesundheitsbereich und um hohe Qualitätsstandards in der Aus- und Fortbildung, in der praktischen Anwendung und bei den verwendeten Produkten.

Die Partnerschaften und Kontakte in Österreich und im nahen wie fernen Ausland sorgen für einen reichhaltigen Informationsaustausch und viele neue praxisrelevante Erkenntnisse. Eine besondere Gelegenheit für Informationsaustausch und Vernetzung wird Anfang September 2014 in Dublin die Botanica 2014 ([www.botanica2014.com](http://www.botanica2014.com)) und am 21. und 22. Februar 2015 im Pharmazie-Zentrum in Wien der gemeinsame Kongress von Österreichischer Gesellschaft für Phytotherapie (ÖGPhyt) und ÖGwA bieten. ■

### Informationen:

- Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie: [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at)
- Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA): [www.oegwa.at](http://www.oegwa.at)
- Lehrgang Medizinische Aromatherapie: [www.aroma-med.at](http://www.aroma-med.at)

## Ankündigung

### Phytotherapie, Aromatherapie und Aromapflege und am Puls der Zeit

**Veranstalter:** ÖGPhyt, ÖGwA (3. Wintertagung) inkl. Workshops für Pharmazie, Medizin und Pflege  
**Samstag, 21. 02. 2015:** 09:00 bis 18:15 Uhr  
**Sonntag, 22. 02. 2015:** 09:00 bis 13:30 Uhr  
 Pharmazie-Zentrum, A-1090 Wien, Althanstraße 14  
**Informationen:** [www.phytotherapie.at](http://www.phytotherapie.at) [www.oegwa.at](http://www.oegwa.at)  
 Im Juli 2014 wird eine eigene Kongress-Website online gehen!