

Himmliche Düfte

Unser Befinden kann durch wohlriechende Pflanzenessenzen positiv beeinflusst werden

Anfangs waren ätherische Öle eine Domäne der Parfümeure. In Frankreich war es der heute als Großvater der Aromatherapie bezeichnete Chemiker René-Maurice Gattefossé, der als Spross einer Parfümeur-Familie auch die therapeutische Wirkung ätherischer Öle untersuchte und nach einer Laborexpllosion herausfand, dass Lavendelöl schmerzlindernd und stark wundheilend wirkt.

Es kann bei Verbrennungen aber auch anderen Hautwunden angewendet werden und wird als so genanntes ätherisches Öl aus der blühenden Rispe der Lavendelpflanze durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Was aber bringt eine Pflanze wie den Lavendel dazu, eine für den Menschen heilende Substanz

Heilende Substanzen

herzustellen? Die Wahrheit ist, sie tut es für sich selbst. In einem sogenannten Sekundärstoffwechsel produzieren viele Pflanzen Stoffe für spezielle Aufgaben wie Abwehr von Tierfraß und Insektenbefall, Verteidigung des Lebensraumes gegen andere Pflanzen, Anlocken von Insekten für die Befruchtung und die Abwehr von Mikroorganismen wie Pilze, Viren und Bakterien. Die zuletzt genannte Eigenschaft wird seit einiger Zeit auch in der Schulmedizin genutzt. Zur Therapie antibiotikaresistenter Bakterieninfektionen (MRSA-Keime) setzt das Krankenhaus Neuperlach unter anderem auch das oben erwähnte Lavendelöl ein. Durch sein Gemisch an verschiedenen Inhaltsstoffen

wird den Bakterien eine Resistenzbildung sehr erschwert. Noch mehr gilt dies für das aus den Blättern und Zweigen des australischen Teebaumes (*Melaleuca alternifolia*) gewonnene Teebaumöl, das zusätzlich noch stark bei Virus- und Pilzinfektionen wirkt.

Es gibt hunderte Sorten ätherischer Öle. Ihre Bezeichnung haben sie von „aither“, dem altgriechischen Wort für „Himmel“. Verwendet werden die Substanzen je



Die Lavendelpflanze liefert ein stark wundheilendes Öl

nach Anwendungszweck entweder pur, wie z. B. bei den oben erwähnten Verbrennungen, in Mischungen mit sogenannten Trägerölen wie Jojobaöl, Mandelöl bzw. Olivenöl oder gelöst in Alkohol. In der Therapie angewendet werden sie äußerlich als



Dr. Werner Sturm ist Heilpraktiker mit Ausbildung u.a. in Aromatherapie. Er behandelt in eigener Praxis im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting.

Einreibung oder Massage, inhalativ und intern über den Mund oder rektal als Zäpfchen. Untersuchungen der Universität Wien ergaben, dass auf die Haut aufgebrachte Öle bereits nach wenigen Minuten im Blut nachzuweisen sind. Das macht uns deutlich, welche Probleme hier schlechte Qualität und synthetisch hergestellte, sogenannte naturidentische, Produkte verursachen können.

Die sachgemäße Anwendung ätherischer Öle spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg einer Therapie. Bei dem oben genannten Teebaumöl gibt es neben einer Reihe weiterer positiver Indikationen auch Kontraindikationen. Es eignet sich nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern. Äu-

ßerlich sollte es bei Babys nur in geringsten Konzentrationen eingesetzt werden.

Neben den beschriebenen Anwendungen im Bereich der körperlichen Gesundheit ist auch die psychische Wirkung ätherischer Öle nicht zu unterschätzen. Je nach Befindlichkeit des betreffenden Menschen und je nach Dosierung können beispielsweise bei Neroli, Lavendel, Geranie, Rose, Basilikum, Lemongras und Jasmin ganz unterschiedliche körperliche Reaktionen, wie Verlangsamung des Herzschlages, Erhöhung der Muskelspannung, Erhöhung der Gehirnaktivität und Absenkung des Blutdruckes

Vielfältige Einsatzbereiche

gleichzeitig beobachtet werden. Ätherische Öle können Ängste reduzieren, die Stimmung aufhellen, geistige Fähigkeiten steigern, den Schlaf fördern und verspannte Muskulatur lösen. Die Produkte sind auch sehr wertvoll in der Pflege von behinderten und schwerkranken Menschen. Düfte, das wussten schon die Völker des Altertums, können unser Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Richtig eingesetzt, können ätherische Öle in der Vorsorge, Therapie und Pflege – alleine und in Kombination mit der Schulmedizin – einen wertvollen Beitrag für die Erhaltung unserer Gesundheit leisten.

Dr. Werner Sturm



Gemeinschaftspraxis
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm
Im Naturheilzentrum Alztal

Unser Leistungsangebot für Sie:

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Pflanzenheilkunde, Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Bach-Blüten-Therapie
- Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

Wajoner Str. 2 (1. Stock über Schlecker), 83342 Tacherting
Telefon 08621 - 8066280
www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de

Vortrag:

**Aromatherapie –
Ätherische Öle in Therapie und Pflege**
Naturheilzentrum Alztal

Referent: Dr. Werner Sturm

**Mittwoch, 15. September 2010
19.30 Uhr**

Voranmeldung erwünscht - Kostenbeitrag: 6 Euro