

# Wunderwelt der Düfte

Sie können anregen, aufheitern, Ängste lösen und noch viel mehr: **Aromaöle** sind vielseitige Wohlgerüche mit gesundheitlichem Nutzen. Sie beeinflussen unsere Psyche, wecken Emotionen und vertreiben Befindlichkeitsstörungen.



© kukai / iStock / Getty Images

**Ä**therische Öle erfreuen sich großer Beliebtheit. Kein Wunder, denn die duftenden Substanzen schmeicheln nicht nur der Nase, sondern können zahlreiche positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Egal, ob es darum geht, nach einem stressreichen Arbeitstag zur Ruhe zu kommen, schlechte Stimmung und trübe Gedanken zu vertreiben oder zurück zur seelischen

Balance zu finden: Mit den passenden Aromen in der Duftlampe, im Badewasser oder im Massageöl gelingt es oft besser. Im Rahmen der Aromatherapie, die ein Teilgebiet der Phytotherapie ist, werden ätherische Öle gezielt zu medizinisch-therapeutischen Zwecken eingesetzt. Krankheiten mit den duftenden Naturprodukten zu behandeln, ist allerdings Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Sie können eine Zusatzqua-

lifikation zum Aromatherapeuten absolvieren. Wer nicht zu diesen Berufsgruppen gehört, hat die Möglichkeit, sich zum Aromaexperten oder Aroma-praktiker ausbilden zu lassen. Die Idee, Duftöle für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen, ist nicht neu. Schon im alten Ägypten wurden wohlriechende Pflanzenteile zu therapeutischen und rituellen Zwecken genutzt, unter anderem zur Einbalsamierung der Toten.

Als Begründer der modernen Aromatherapie gilt der französische Parfümeur und Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881 – 1950). Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte er durch Zufall die heilende Wirkung von Lavendelöl und begann, ätherische Öle wissenschaftlich zu erforschen. Er entwickelte eine antiseptische Seife und fasste seine Ergebnisse in Büchern zusammen.

**Direkter Draht zur Gefühls-welt** Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, lipophile, flüchtige Stoffgemische, die durch Wasserdampfdestillation, Kalt-pressung oder Extraktion aus Pflanzenteilen gewonnen werden. Blüten, Blätter, Wurzeln, Hölzer oder Harze können als Ausgangsmaterial dienen.

Ihre wohltuende Wirkung entfalten die duftenden Substanzen insbesondere über unseren Geruchssinn, den unmittelbarsten der menschlichen Sinne: Mit der Nase nehmen wir die Duftmoleküle auf, die dann über Riechnervenfasern an das limbische System im Zwischenhirn weitergeleitet werden. In diesem Teil unseres Oberstübchens werden auch Emotionen verarbeitet. Bekannt ist, dass Gerüche unsere Emotionen beeinflussen – sie können angenehme, aber auch unangenehme Gefühle und Erinnerungen wecken. Nicht nur über die Nase

und die Atemwege, sondern auch über die Haut können ätherische Öle auf unseren Körper wirken.

**Duftendes für daheim** Um das Wohlbefinden zu fördern, die Stimmung positiv zu beeinflussen und sich selbst Gutes zu tun, möchten viele Menschen Aromaöle zu Hause nutzen – und haben dazu unterschiedliche Möglichkeiten. Einfach, aber effektiv ist es, ein paar Tropfen eines hochwertigen ätherischen Öls ins Wasser einer Aromalampe oder auf einen Duftstein zu geben und den Raum so in einen Wohlgeruch zu hüllen. Für die Dosierung gilt: Weniger ist mehr, denn die menschliche Nase ist sensibel. Ein zu intensiver, aufdringlicher Duft kann eher schaden als nutzen und unter anderem Kopfschmerzen auslösen. Aus diesem Grund raten viele Experten dazu, Aromalampen nur etwa eine bis zwei Stunden brennen zu lassen. Welches ätherische Öl in die Duftlampe kommt, hängt nicht nur von den individuellen Duftvorlieben, sondern maßgeblich vom gewünschten Effekt ab. Entspannend und ausgleichend auf die Psyche wirken zum Beispiel Lavendel und Sandelholz, stimmungsaufhellend Mandarine, Orange und Bergamotte, anregend Rosmarin und Pfefferminze. Zitrone und Lemongras können die Konzentration fördern.

**Gut gemischt** Ätherische Öle eignen sich auch als hochwertige Badezusätze. Dazu müssen die flüchtigen Verbindungen zunächst mit einer Trägersubstanz (z. B. Milch, Sahne oder Honig) verdünnt und dann ins warme Wasser gegeben werden. Ein angst- und stresslösendes Vollbad gefällig? Dann bieten sich zum Beispiel Lavendel, Ro-

sengeranie oder Ylang Ylang an. Über die Haut entfalten Aromaöle beim Massieren ihre wohltuende Wirkung. Zu diesem Zweck wird das ätherische Öl in ein hochwertiges Trägeröl (z. B. Mandel-, Oliven- oder Sesamöl) eingearbeitet. Die meisten ätherischen Öle dürfen nicht pur auf die Haut gegeben werden.

Einige ätherische Öle enthalten Inhaltsstoffe, die bei unsachgemäßer Anwendung oder bei empfindlichen Menschen Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen hervorrufen können, manche sind in der Schwangerschaft tabu, viele dürfen für Babys und Kinder nicht verwendet werden. Auf diese Zusammenhänge sollte das Apotheken-Team interessierte Kunden unbedingt hinweisen.

Wichtig zu wissen: Hochwertige Aromaöle sind an der Bezeichnung „100% naturreines ätherisches Öl“ zu erkennen. Eine gute Wahl sind natürliche Öle aus kontrolliert biologischem Anbau. Von Produkten, die sich „naturidentisch“ nennen oder als „Duftöl“ angeboten werden, sollten Sie – und natürlich Ihre Kunden – die Finger lassen. Diese Öle werden in der Regel synthetisch hergestellt. ■

*Andrea Neuen,  
Freie Journalistin*

Hust Hust Hust Hust  
Hust Hust Hus  
t Hust Hust  
Hust



# Bronchipret®

# Kombinierte Wirkkraft aus Thymian und Efeu

**Bronchipet® Tropfen • Zusammensetzung:** 1 ml (entsprechend 1 g) Flüssigkeit zum Einnehmen enthält: 0,5ml Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5), Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10% (m/m): Glycerol 85% (m/m): Ethanol 90% (V/V): Wasser (1:20:70:109). 0,03 ml Auszug aus Efeublättern (1:1), Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V). Enthält 24 Vol.-% Alkohol. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Ethanol 96% (V/V), Gereinigtes Wasser, Hydroxypropylbetadex (MS: 0,65), Saccharin-Natrium Dihydrat. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung „Husten mit zähflüssigem Schleim“. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Efeu, Thymian oder anderen Lippenblüttern (Lamiaceen), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern unter 6 Jahren wegen nicht ausreichender Untersuchungen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magendarmbeschwerden wie Krämpfe, Übelkeit und Erbrechen. Sehr selten Überempfindlichkeitsreaktionen, wie z. B. Luftnot, Hautausschläge, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Brachien. Warnhinweise: Fettlöslich 24 Vol.-% Alkohol. Stand: 05/18