



kurapotheke
LASSNITZHÖHE

Infoblatt

Aromatherapie

Die Aromatherapie beschäftigt sich mit Jahrtausende altem Wissen über die Heilkraft von ätherischen Ölen beziehungsweise pflanzlichen Extrakten.



Seit alters her ist es den Menschen ein Anliegen gewesen, durch Räucherwerk die Götter gnädig zu stimmen oder sich selbst zu pflegen, man denke nur an die kostbaren Salböle, die bereits im alten Ägypten den Verstorbenen mitgegeben wurden. Daraus entwickelte sich nach und nach, auch mit dem Fortschritt in der Chemie, die heutige Aromatherapie, die sich mit der Wirkung von chemisch genau bekannten, flüchtigen Inhaltsstoffen aus dem Pflanzenreich beschäftigt. Entgegen landläufiger Meinung ist die Aromatherapie auch kein komplementärmedizinisches Konzept sondern fixer Bestandteil der Schulmedizin.

Da die Anwendung in England (äußerlich) und Frankreich (innerlich) schon längere Zeit mit gutem Erfolg stattfindet, ist es umso erfreulicher, dass jetzt auch im deutschsprachigen Raum die Verbreitung zunimmt.

Sehr beliebte Gebiete sind zum Beispiel die Kinder- oder Altenpflege, wo sich die heilsame Wirkung über die Nase als Therapiekonzept ganz ohne Worte, eher auf der emotionalen Ebene, entfaltet.

Da die ätherischen Öle tatsächlich in den Körper aufgenommen werden, ist natürlich die Qualität ein wesentliches Merkmal, auch ob ein bestimmter Geruch dem Patienten angenehm ist oder nicht, sollte nicht außer Acht gelassen werden. Grundsätzlich gilt, je genauer ein Öl deklariert ist, je verständlicher die Sprache gefasst und je weniger phantasievoll die Bereicherung, desto wahrscheinlicher ist eine hohe Qualität.



Öle aus dem Lebensmittelhandel oder dem Direktvertrieb erfüllen diese Kriterien nur selten, oft sind sie teilsynthetisch oder rektifiziert, das heißt in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung verändert. Solche Öle sollen nicht für die Aromatherapie verwendet werden, auch wenn sie gut riechen oder sehr teuer waren.

Gleichmaßen gilt natürlich auch die sorgfältige Auswahl der Öle, bestimmte chemische Inhaltsstoffe in Salbei oder Thymian sind nicht für Kinder, Schwangere oder ältere Menschen geeignet, sehr wohl haben sie ihre Berechtigung aber zur Luftreinigung und damit Infektionsprophylaxe in Form von Aerosolen.

Viele Öle haben außerordentlich gute, hautpflegende und schmerzstillende Wirkungen, man muss allerdings die höchstmögliche Konzentration beachten. Bei rund 1 Prozent Öl in einem Trägermedium, das kann ein fettes Öl oder eine Salbe sein, spricht man von physiologischer Dosierung, die auf jede Haut aufgetragen werden kann. Vor unverdünnter Anwendung von beispielsweise Teebaumöl ist wegen der stark reizenden Eigenschaften abzuraten.

Im Sonderfall kann ausnahmsweise Lavendelöl auf frische Verletzungen aufgetragen werden. Generell sollten ätherische Öle tropfenweise angewendet werden, weil es sich um

Infoblatt

hochkonzentrierte Essenzen handelt, die neben erwünschten durchaus auch unerwünschte Wirkungen haben können.

Die richtige Auswahl sollte man mit gebotener Sorgfalt treffen beziehungsweise eine vorgefertigte Mischung verwenden. Die Öle werden nicht nur in reiner Form angeboten sondern sind auch als Sprays, Balsame, Roll-Ons, Körper-Öle oder individuelle Anfertigungen erhältlich. Ob man kleinere Wehwehchen wie Erkältung, Schürfwunden, Einschlafprobleme oder Konzentrationsschwäche behandeln möchte oder ob man eine Begleitung gegen Depression oder Schmerzen bei ernsteren, chronischen Erkrankungen sucht, die Natur hält immer ein Mittel bereit.

*Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich beraten und schnuppern Sie an unserem umfangreichen Testsortiment – wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihre kurapotheke Laßnitzhöhe*

