



Aromatherapie

In der Aromatherapie geht es darum, Gesundheit und Wohlbefinden durch Düfte positiv zu beeinflussen. Die verwendeten ätherischen Öle gewinnt man meist durch Wasserdampfdestillation aus Blättern, Blüten, Samen, Früchten, Zweigen und Wurzeln von Pflanzen wie Kamille, Rosmarin, Thymian, Lavendel und Sandelholz. Die Aromatherapie gehört zur Phytotherapie und zu den komplementärmedizinischen Methoden. Ätherische Öle verwendet man in der Pharmazie, der Kosmetikindustrie sowie in der Küche.

Die Aromatherapie ist eine «ernstzunehmende und auf naturwissenschaftlicher Basis begründbare», ergänzende Heilmethode, lautet eine diplomatische Formulierung. Skeptiker sagen eher: «Zwar ist die Wirksamkeit nicht erwiesen, der Wohlfühleffekt aber ist unbestritten.» Aber auch Schulmediziner setzen auf Aromatherapie:

So nutzen zunehmend auch Spitäler ätherische Öle zur Förderung der Rekonvaleszenz, Schmerzlinderung, Beruhigung sowie zur Unterstützung gegen Schlafstörungen ein.

Körper

Die Pflanzenessenzen vermitteln positive Energie auf die einzelnen Organe. Fenchel und Schafgarben wirken zum Beispiel krampflösend.

Seele

Viele Öle wirken auf der seelische Ebene anregend, ausgleichend und stimulierend wie zum Beispiel: Eukalyptus, Lavendel und Geranie.

Geist

Mental können ätherische Öle die Gehirnfunktion anregen oder beruhigen. Bewusstheit, Logik, Aufmerksamkeit, Konzentration und Intuition werden dadurch positiv beeinflusst. Hilfreich sind Weihrauch, Basilikum und Zimt.

Quelle

Schweizerischer Verband der Berufsmasseure und Skript Massagefachschiule Zürich, Mirj Baldauf

