

## DIE HEILPRAKTIKERFRAGE

*Unter der Lupe – alternativmedizinische Ansätze*

# Was ist die Aromatherapie?



## DIE ANTWORT

Die Aromatherapie kann als ein Teilgebiet der Phytotherapie bezeichnet werden. Sie nutzt ätherische Öle zur Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden. Therapeutisch darf die Aromatherapie in Deutschland nur von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden. Allerdings wird der Begriff im allgemeinen Sprachgebrauch nicht scharf abgegrenzt. Die im Rahmen der Aromatherapie eingesetzten ätherischen Öle werden über die Haut und Schleimhaut (z. B. in Nase, Magen oder Darm) aufgenommen. Neben der direkten äußerlichen oder innerlichen Anwendung können sie auch über ihren Duft (nasal) wirken. Die Riechzellen im Nasenraum nehmen die Duftmoleküle wahr, der Reiz wird direkt ins Gehirn weitergeleitet bis ins limbische System. Hier wird der Geruch im Duftgedächtnis gespeichert. Über die emotionale Verknüpfung kann er auch nach Jahren wieder dieselben Gefühle hervorrufen wie bei seiner ersten Wahrnehmung. Beispielsweise lässt sich aus diesem Grund die Psyche wunderbar über ätherische Öle beeinflussen. Bis auf wenige Ausnahmen – wie Rosen- oder Lavendelöl – müssen ätherische Öle auf der Haut immer ver-



dünnt angewendet werden, da sie ansonsten hautreizend sind. Abzugrenzen von der Aromatherapie ist die Aromapflege. Sie hat einen vorbeugenden und pflegenden Charakter. Anders als die Aromatherapie darf jeder die Aromapflege durchführen. In diesem Bereich spielen unter anderem individuelle Duftvorlieben eine große Rolle, um das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.



*Britta Fröbling ist PTA, Mitglied im PTA Beirat von DAS PTA MAGAZIN und Heilpraktikerin. Sie beantwortet an dieser Stelle Fragen aus dem Bereich der alternativen Medizin.*

### Rat der Expertin

Die Aromatherapie ist eine naturheilkundliche Behandlungsmethode, deren Wirksamkeit für mehrere Substanzen und Indikationen (z. B. Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerz, Lavendelöl bei Angst und Unruhe) durch Studien belegt ist. Therapeutisch darf die Aromatherapie zwar nur von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden. Dennoch können PTA ätherische Öle zur Selbstmedikation empfehlen, beispielsweise bei Atemwegserkrankungen. Hier stehen diverse Phytopharmaka (z. B. Einreibungen, Bäder, Fertigarzneimittel) zur Verfügung. Ansonsten sollten konzentrierte ätherische Öle nicht ohne Verordnung durch einen Arzt oder Heilpraktiker innerlich angewendet werden. So können die teilweise stark antibakteriell wirkenden Öle bei unsachgemäßer Anwendung das Darmmikrobiom zerstören oder bei hoher Dosierung toxisch sein. Eine verdünnte, äußerliche Anwendung hingegen kann eine Behandlung unterstützen und im Beratungsgespräch als Aromapflege empfohlen werden. Aktuell werden ätherische Öle auf Verkaufspartys mit mündlichen, teilweise abenteuerlichen, Heilversprechen und hohen Dosierungsempfehlungen vertrieben. Ein derart unkritischer Einsatz ist bedenklich.