

# Positiv durch die trüben Tage

*Ätherische Öle heben die Stimmung und wecken die Widerstandskräfte*

Die dunklen und kalten Monate des Jahres sind eine Herausforderung für das Immunsystem des Körpers. Aber auch die Psyche reagiert bei vielen Menschen empfindlich auf den Mangel an Licht und Sonnenwärme. Viele fühlen sich müde und antriebschwach oder leiden gar unter depressiven Verstimmungen und Niedergeschlagenheit, meist ohne erkennbaren äußeren Grund.

Neben ausreichend Sport und Bewegung können auch [ätherische Öle](#) der Seele zu neuem Aufschwung verhelfen. "Aromen wirken ganz unmittelbar auf die Psyche", so die Ärztin und Psychotherapeutin Dr. Ann-Doreen Brese. Bestimmte Düfte rufen angenehme Erinnerungen hervor und wecken somit unmittelbar positive Gefühle. Ursache für diesen Zusammenhang ist die direkte Leitung der Rezeptorzellen der Nase ins limbische System unseres Gehirns – der Schaltzentrale für unser Gefühlsleben. Die Duftmoleküle senden ohne Zutun unseres Bewusstseins Botschaften wie "Du kannst dich jetzt entspannen!" oder "Wach auf, es kommt etwas Angenehmes!" in unser Gehirn. Die Wirkung des Geruchssinns auf das Gefühlsleben ist durch diesen direkten Zusammenhang unmittelbarer und "treffsicherer" als die Wirkung von visuellen oder akustischen Reizen. Die Verarbeitung der Sinneseindrücke von Auge und Ohr geht im Gehirn kompliziertere Wege.

Dr. Brese will sich allerdings – anders als beispielsweise die Aromatherapie – nicht auf bestimmte Wirkungen einzelner Düfte auf die Psyche festlegen. "Gerade weil ein individueller Zusammenhang besteht zwischen der Erinnerung und einem damit verknüpften Gefühl, kann es keine Verallgemeinerung geben", so die Ärztin. So löst der Duft von frisch gemähtem Gras beim einen die angenehme Erinnerung an einen unvergesslichen Urlaub auf dem Land aus. Beim anderen, der als Bauernkind mit anpacken musste, weckt derselbe Geruch die Assoziation von schwerer körperlicher Arbeit – und wirkt auf ihn somit nicht gerade entspannungsfördernd. Ob Lavendel, Rose, Vanille oder Sandelholz – jeder Mensch hat seine persönliche Duft-Biografie und rümpft die Nase über das, was dem anderen eine Atmosphäre von Harmonie und Geborgenheit bedeutet. "Darüber hinausgehende psychotherapeutische Effekte von ätherischen Ölen sind nicht belegt", weiß Dr. Brese. Zu dieser Einschätzung ist auch der Psychologe Colin Goldner gelangt, dessen kritische Auseinandersetzungen mit verschiedenen alternativen Heilmethoden die Süddeutsche Zeitung regelmäßig veröffentlicht. Sie schaden aber nach Goldners Ansicht auch nicht – die Konzentration der ätherischen Öle in der Raumluft ist beim Einsatz von Duftlampen so gering, dass es nur selten zu Reaktionen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit kommt. Ein vorsichtiger Umgang mit ätherischen Substanzen ist jedoch bei Allergikern und Kindern geboten.

Raumduft oder Badezusatz – immer der (eigenen) Nase nach

Allgemein gelten Zitrusdüfte als belebend, konzentrationsfördernd und stimmungsaufhellend – wohl deshalb, weil wir beim Einatmen der Düfte von Orange, Limette und Bergamotte an Süden und Urlaub denken. Wer die Zuschreibungen der Aroma-Bewegung als Inspiration und nicht als starre Zuschreibung nimmt, kann auf folgenden Spuren schnuppern: Die ätherischen Extrakte der Weißtanne kräftigen und reinigen die Luft; Jasmin harmonisiert und hilft Stress aufzulösen; Patchouli kräftigt die Nerven, die Extrakte des Teebaums vitalisieren, Zimtrinde wärmt und Ylang-Ylang hat einen positiven Einfluss auf die Sinnlichkeit.

Wer die positive Kraft der Düfte kennenlernen möchte, kann zunächst einige wenige Tropfen Duftöl in eine Wasserschale geben und auf die Heizung stellen. Auch Duftlämpchen in zahlreichen Varianten sind im Handel erhältlich. Hier findet Verdampfung von Wasser und ätherischem Öl über einer Kerzenflamme statt – außerdem sind viele Modelle auch für das Auge attraktive Blickfänger. Für Geschäfts- oder Büroräume gibt es "Duftkonzepte" – vom eigens beauftragten Parfumeur bis zur "Aromadisk" zum Auflegen auf eine modern designte Lampe reicht die Produktpalette.

Ein duftendes Bad wärmt Körper und Seele

Im Herbst und Winter haben sich ätherische Öle als Badezusatz bestens bewährt. Es gibt im Handel ein breites Angebot an Duftbädern. Hier sind naturreine ätherische Öle als Inhaltsstoffe den synthetisch hergestellten vorzuziehen. Die Wirkung einzelner pflanzlicher Inhaltsstoffe ist gut belegt: Fichtennadel- oder Rosmarinöl wirken anregend auf den Organismus, gegen Reizhusten helfen Muskat-, Thuja- oder Zitronenöl. Bei aufziehender Erkältung hilft ein bis 40 Grad warmes Vollbad mit den ätherischen Ölen von Eukalyptus, Latschenkiefer und Thymian, so die Apothekerin Beate Keller. "Die Wärme hilft dem Körper, die Immunabwehr in Gang zu setzen", so Keller. Gleichzeitig werden die ätherischen Öle der Heilpflanzen inhaliert, die entzündungshemmend und schleimlösend wirken. Vorsicht ist jedoch geboten bei Fieber und bekannter Herz- und Kreislaufschwäche – ein solches Vollbad ist bei aller Heilwirkung auch eine Belastung für den Körper. Im Zweifel lieber einen Arzt oder Apotheker fragen. Auch ist es nicht ratsam, einfach reines ätherisches Öl ins Badewasser zu träufeln – es schwimmt oben und reizt die Haut, besonders die empfindlichen Schleimhäute, was ziemlich unangenehm sein kann. Also sollte man lieber ein handelsübliches Erkältungsbad verwenden.

Regionale [Gesundheitsinformationen für Bayern](#) auf Apotheke.by

Unter der Domain [www.Apotheke.by](http://www.Apotheke.by) finden Gesundheitsbewusste wertvolle Tipps von Gesundheitsanbietern in Bayern bis hin zu einer Datenbank mit bewährten Hausmitteln. Das Portal der Pharmacy Services AG ist als Einziges seiner Art speziell auf die Gegebenheiten und Bedürfnisse in Bayern zugeschnitten und bietet eine Fülle wertvoller Informationen zum Gesundwerden und – bleiben. Gemeinsam mit seinen Partnerunternehmen bietet das Portal auch die sichere und übersichtliche Bestellmöglichkeit für [rezeptfreie Arzneimittel](#) im Internet an.

Gesund-in-bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

Kontakt:

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

0041 71 686 77 66

[web@gesund-in-bayern.info](mailto:web@gesund-in-bayern.info)

<http://www.gesund-in-bayern.info>