

Dem Heuschnupfen zu Leibe rücken

Kaum wirft der Frühling seine Schatten voraus, beginnt für rund 1.4 Millionen Schweizer die Leidenszeit. Die Pollen fliegen und der Heuschnupfen meldet sich. Mit der Aromatherapie können die Symptome einer allergischen Entzündung der Nasenschleimhaut deutlich gelindert werden

ränende Augen, Kopfschmerzen, Niesreiz und eine verstopfte oder ständig laufende Nase – die typischen Symptome des Heuschnupfens ähneln denen einer normalen Erkältung. Oft treten sie das erste Mal in der Kindheit auf, die Allergie kann sich aber auch erst später entwickeln. Stress und Erschöpfung erhöhen das Risiko. Auslöser der allergischen Reaktion ist der Pollenflug im Frühling und Sommer, in dieser Zeit leiden Betroffene am meisten. Hilfe bieten die zahlreichen Duftstoffe der Aromatherapie.

In Heilpraktiker- und Arztpraxen, modernen Krankenhäusern und ganzheitlich orientierten Gesundheits- und Wellnesszentren werden immer häufiger ätherische Öle eingesetzt. Und das nicht ohne Grund. Viele Sorten enthalten nicht nur Wirkstoffe gegen Allergien, sondern wirken auch balsamisch und entzündungshemmend. Davon profitieren gerade Heuschnupfengeplagte. Und das Schöne daran: In kaum einer anderen Therapie verbindet sich das Sinnliche mit dem Therapeutischen so stark wie in der Lehre von der heilenden Wirkung natürlicher Aromen.

Die wirksamsten Sorten: Kamille, Lavendel, Zitrone-Eukalyptus, Thymian und Rose

ESSEN GEGEN ALLERGIE

Neben dem gezielten Einsatz von ätherischen Ölen ist bei allergiebedingten Beschwerden auch die richtige Ernährung wichtig. Milchprodukte aller Art sollten bei Heuschnupfen grundsätzlich vermieden werden,

Vitamin C und Knoblauch hingegen können Anfälle erheblich lindern. Auch Bienenhonig aus der jeweiligen Region leistet Wohltuendes. Bereits vor Beginn der Pollensaison bieten Kräutertees vorbeugende Hilfe. Eine besonders wirkungsvolle Mischung besteht aus zwei Teilen Holunder sowie je einem Teil Augentrost, Ephendra und amerikanischer Gelbwurzel. Falls Sie den empfohlenen Arzneimittel-Tee länger als einen Monat trinken, sollten Sie das am besten unter Aufsicht eines Arztes oder Heilpraktikers tun. Leiden Sie unter Herzbeschwerden, sprechen Sie auf jeden Fall vorher mit Ihrem Arzt. Die angegebene Mischung ist in diesem Fall etwa nicht geeignet.

ZUFÄLLIG ENTDECKT

Aus der Taufe gehoben wurde die Aromatherapie von dem Chemiker und Parfümeur René-Maurice Gattefossé. Im Jahr 1910 arbeitete er an der Verbesserung von Parfümherstellungsverfahren, als er bei einem Laborunfall schwere Verbrennungen an beiden Händen erlitt. Geistesgegenwärtig griff er nach dem Flakon mit ätherischem Lavendelöl, was seine Schmerzen deutlich linderte und die verbrannte Haut schnell und narbenlos abheilen lies. Dieses Glück im Unglück veranlasste ihn, sein weiteres Leben der Erforschung ätherischer Öle zu widmen.

Pionier der zweiten Generation ist der Arzt Jean Valnet. In einem französischen Militärkrankenhaus und später im Krieg von Indochina setzte er ätherische Öle erfolgreich bei der Behandlung von Verwundeten ein. Als er sich 1959 in Paris niederliess, nahm er



Das erste medizinische Buch zur Aromatherapie schrieb Jean Valnet 1964.

seine umfangreiche Forschungsarbeit auf und veröffentlichte 1964 schliesslich das erste medizinische Buch über die Aromatherapie.

Mit den kostbaren Ölen werden heute viele Krankheitsbilder behandelt, beispielsweise Akne, Asthma, Hämorrhoiden, Blasenentzündungen, Kinderkrankheiten, Schlaflosigkeit und depressive Verstimmungen. Dabei verwendet die Aromatherapie reine ätherische Öle, die sich vollständig verflüchtigen und daher im Vergleich zu fetten pflanzlichen Ölen keine Rückstände hinterlassen. Künstliche Stoffe werden in der Aromatherapie konsequent abgelehnt. Für die professionelle Medizin und den prophylaktisch arbeitenden Therapeuten stehen die Öle selbst und ihre biochemischen Wirkungen im Vordergrund. Für den Laien spielen dagegen Aroma und sinnliches Vergnügen am Duft die grössere Rolle.

VON DER PFLANZE ZUM ÖL

Die gängigsten Gewinnungsverfahren sind Kaltpressung, Lösungsmittelextraktion und Wasserdampfdestillation. Am schonendsten geht die **Kaltpressung** vor. Sie wird für die Schalen von Zitrusfrüchten wie



Rauhe Mengen: Ein Liter Rosenöl enthält 5000 kg Blüten! Lavendelöl immerhin 120 kg Rispen.



Lavendel wird in einen industriellen Kocher geladen. Das Öl wird danach durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Anwendungstipps

Die Symptome einer Pollenallergie äussern sich bei jedem unterschiedlich. Um die wirkungsvollste Mischung gegen die individuellen Beschwerden auszutüfteln, ist Experimentierfreude gefragt. Probieren Sie einfach verschiedene Ölkombinationen aus, um Ihre persönlichen Favoriten zu finden.

Düfte erschnuppern:

Geben Sie ein paar Tropfen Öl auf ein Taschentuch und inhalieren Sie die Duftessenz regelmässig. Sie könne auch einen Zerstäuber im Wohnraum aufstellen.

Duftlampe:

Die Schale etwa zur Hälfte mit Wasser füllen und 3 Tropfen Eukalyptusöl, 2 Tropfen Rosmarinöl und 2 Tropfen Neroli-Öl hinein geben.

Massagen:

Hals, Brust und Rücken einzureiben lindert Schwere und Häufigkeit der Symptome. Mischen Sie dafür je 4-5 Tropfen Kamillen- und Lavendelöl mit 3 Tropfen Rosen- und Melissenöl auf 25 ml leichtes Basisöl (z.B. Calendula).

Kühle Kompressen:

Bei tränenden und geröteten Augen sind Kompressen mit Rosenwasser (Achtung, nicht Rosenöl!) eine Wohltat.

Ideal für die Nase:

Entzündete Nasenschleimhäute erholen sich mit Hilfe einer Mischung aus 5 Millilitern Vaseline und 2-3 Tropfen Rosen-, Kamille- und/oder Lavendelöl. Am besten zwei bis dreimal täglich sanft in die Nasenlöcher einreiben.

Als Badezusatz:

Einige Tropfen Cajeput-, Teebaum- und Ravintsaraöl mit einem Basisöl (z.B. Kamille) mischen und in das warme Badewasser geben.

Inhalieren:

Bei verstopfter Nase hilft Inhalieren mit Lavendelöl. Das ätherische Öl aber niemals pur verwenden, sondern etwa 5 Tropfen mit einem Speiseöl (z.B. Olive oder Raps) mischen und in 1-2 Liter abgekochtes Wasser geben. Das Inhalieren erst dann beginnen, wenn sich nur noch leichter Dampf bildet. Alle paar Minuten einige Tropfen der Ölmischung ins Wasser geben und für 20 bis 30 Minuten inhalieren.



Zum Inhalieren eignen sich besonders Kamille und Lavendelöl.

Bergamotte, Limette, Grapefruit und Mandarine eingesetzt. Für einen Liter Essenz benötigt man etwa 200 Kilogramm Schalen, die möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau stammen sollten. Das verhindert eine Verunreinigung durch Insektenschutzmittel, die unerwünschte Hautirritationen zur Folge haben kann.

Bei der **Lösungsmittlextraktion** wird das ätherische Öl mit Hilfe eines Lösungsmittels aus den Pflanzenteilen gewonnen. Durch eine anschliessende Abtrennung des Mittels bleibt das reine Öl zurück. Für dieses Verfahren kann beispielsweise Alkohol eingesetzt werden, der durch Destillation von dem gewonnenen Öl getrennt wird.

Die **Wasserdampfdestillation** presst Dampf durch die Rohstoffe. Diese Form der Ölherstellung kommt bei den meisten Pflanzen zum Einsatz, wobei je nach Art unterschiedliche Teile verwendet werden. Beim Lavendel werden etwa die frisch blühenden Rispen destilliert. Konkret in Zahlen: Für einen Liter ätherisches Lavendelöl werden allein 120 Kilogramm Rispen benötigt, zur Gewinnung von einem Liter Rosenöl sage und schreibe 5000 Kilogramm Rosenblüten! Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass ein Milliliter echtes Rosenöl zwischen 20 und 28 Schweizer Franken kostet. Qualität hat eben ihren Preis. □