

Im Reich der Düfte

Welche Möglichkeiten bieten ätherische Öle zur Stressbewältigung und bei Burn-out? | Gisela Hillert

Sehr viele Menschen empfinden in ihrem täglichen Leben Stress; hält er dauerhaft an, droht Burn-out. Die Zahl der Betroffenen nimmt zu, wie eine Studie der Techniker Krankenkasse aus 2016 belegt [1]. Ein großer Teil an Krankschreibungen ist darauf zurückzuführen. Der Mensch von heute steigt ins Hamsterrad und darin bleibt er auch meist länger als es für ihn gesund ist. Unser Leben gehorcht eher einem Takt, als dass es einem naturgegebenen Rhythmus von Anspannung und Entspannung entspricht. Fehlende Ruhe- und Erholungsphasen halten den Stresshormonspiegel dauerhaft hoch und führen zu einer hormonellen Dysbalance. Können ätherische Öle in Prävention und Therapiebegleitung günstige Einflüsse ausüben? Welcher Erkenntnisse gibt es hierzu? Einige Ansätze möchte ich in diesem Beitrag vorstellen.

Stress ist die natürliche Antwort des Körpers auf eine bedrohliche Situation. Der Organismus schüttet vermehrt Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Diese sogenannten Stresshormone versetzen den Menschen in Alarmbereitschaft und er reagiert mit Kampf oder Flucht. Bei akutem Stress, der nur über eine kurze Zeit besteht, werden diese Hormone schnell wieder abgebaut.

Chronischer Stress

Hält Stress jedoch über einen längeren Zeitraum an, entwickelt sich daraus chronischer Stress; das hormonelle Gleichgewicht gerät aus der Balance.

Viele Ursachen sind im heutigen Alltag zu finden, sei es durch hohe berufliche Anforderungen, Schicht- und Nachtdienst, ständige Erreichbarkeit, Multitasking oder mediale Reizüberflutung. Auch fehlende Anerkennung und mangelnde Sinnfindung tragen dazu bei.

Die „Sandwich-Generation“ der mittleren Jahrgänge leidet oft unter einer Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und pflegebedürftigen Eltern. Hört man sich bei jungen Leuten um, so geben sie als Stressfaktor vor allem mediale Reizüberflutung an. Beson-

ders bei Schülern greift das Phänomen des „FOMO“ (Fear of missing out) um sich, also die Angst etwas zu verpassen. Ungesunde Lebensweise mit zu wenig Schlaf und Bewegung sowie falsche Ernährung sind die Folgen von chronischer Dauerbelastung und stellen weitere Stressfaktoren dar.

Was passiert im Organismus?

Die Cortisol-Produktion in der Nacht ist bei chronischem Stress deutlich gesteigert. Hierdurch liegt der Cortisol-Spiegel bereits beim Aufstehen auf einem erhöhten Level und bleibt meist über den Tag hinweg erhöht.

Je länger der Stress anhält, desto stärker wird das fein austarierte Gleichgewicht weiterer Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Serotonin beeinträchtigt. Die Folgen können vielfältige gesundheitliche Störungen sein: Konzentrations-schwierigkeiten, Antriebsschwäche, Müdigkeit, Schlafstörungen, Blutdruckanstieg, geschwächtes Immunsystem, Magen-Darm-

Probleme, Stoffwechselstörungen, erhöhtes Risiko für die Entstehung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, depressive Verstimmungen sowie Entwicklung von Ängsten.

Nicht zuletzt führt chronischer Stress zu vermehrter oxidativer Belastung mit daraus resultierender beschleunigter Zellalterung und einer Verschiebung der Säure-Basen-Balance. Ständige mentale Anspannung sowie mangelnde Bewegung und fehlender Ausgleich führen zu muskulären Verspannungen vor allem im Schulter-Nacken-Bereich und vielfältigen Rückenbeschwerden. Die Atmung ist flach und oberflächlich.

All diese Faktoren belasten die Betroffenen zusätzlich und können so in eine Abwärts-spirale führen. Der Übergang zu Burn-out oder echten Depressionen ist fließend und nicht immer leicht zu differenzieren.

Burn-out

Als Burn-out wird das geistig-seelisch-körperliche Ausbrennen bezeichnet, eine

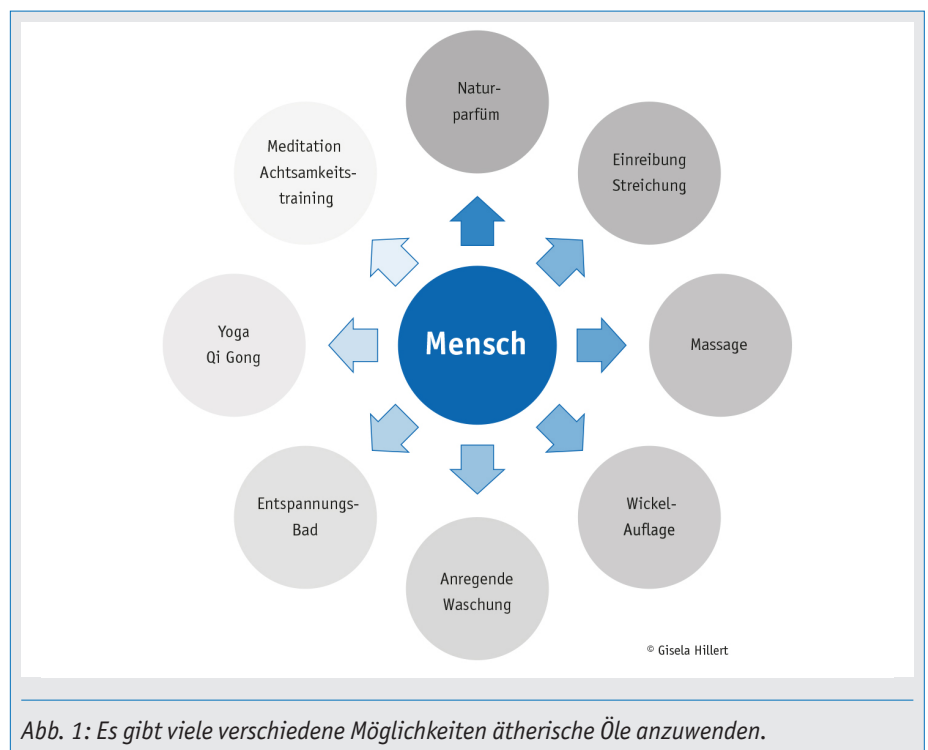


Abb. 1: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten ätherische Öle anzuwenden.

Folge von chronischem Stress. Gefährdet sind besonders jene Menschen, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen und sich sehr stark mit ihrem Beruf identifizieren.

Nach Edelwich & Brodsky entwickelt sich Burn-out in vier Phasen.

Am Anfang steht das „Brennen“ für eine Sache: Der betroffene Mensch widmet sich voller Enthusiasmus seiner Aufgabe, alle anderen Aspekte seines Lebens stellt er zurück.

Die zweite Phase ist durch ein Verleugnen und Verdrängen auftretender Probleme und Enttäuschungen sowie eigener Bedürfnisse gekennzeichnet; die Lebensführung wird immer ungesünder hinsichtlich Ernährung und Bewegung. Pausen werden weggelassen, es kommt zu Schlafmangel. Fehlende Erholungsphasen laugen den Menschen auf allen Ebenen aus. Hier beginnen sich auch körperliche Symptome (die gleichen wie bei chronischem Stress) zu manifestieren.

In der dritten Phase ziehen sich Betroffene mehr und mehr zurück; Familie, Freunde und Hobbies werden vernachlässigt, der Mensch beginnt sich in seinem Wesen und Verhalten zu verändern. Irgendwann kommt der Punkt, an dem der Betroffene erkennt, dass er nicht mehr Herr seines Lebens, sondern Sklave seiner Anforderungen geworden ist. Das erzeugt ein Gefühl von Machtlosigkeit. Nicht selten sucht er daraufhin Flucht in der Sucht, sei es mit Alkohol, Nikotin oder Tabletten.

Am Ende dieser verhängnisvollen Kette droht in der vierten Phase die völlige mentale und körperliche Erschöpfung. Menschen mit voll ausgeprägtem Burn-out-Syndrom können einfach nicht mehr. In ihnen ist nur noch Leere ohne Sinn – das Feuer ist erloschen.

Können ätherische Öle helfen?

Damit es gar nicht erst zu chronischem Stress oder Burn-out kommt, gilt es, die ersten Anzeichen zu erkennen und zu handeln. Selbstfürsorge und Stärkung der Resilienz, das heißt der psychischen Widerstandsfähigkeit, sind hier von zentraler Bedeutung.

„Durch die Burn-out-Krise bekommt der Mensch die Chance, sich selbst durch eine Korrektur des eigenen Lebens wieder in Einklang mit seinen körperlichen und seelischen Kräften zu bringen“ So bringt es Ingeborg Stadelmann in ihrem Vortrag „Einsatzmöglichkeiten und Prophylaxe mit Aromatherapie bei Burn-out-Syndrom“ auf den Punkt. [2] Um das zu erreichen, gibt es verschiedene Methoden, die wirkungsvoll mit ätherischen Ölen unterstützt werden können. Zuerst aber stellt sich die Frage:

Wieso haben ätherische Öle einen Einfluss auf unsere psychische Verfassung?

Die Achse „Riechen – Gehirn“

Ob wir nun ein entspannendes Bad nehmen, mit einem duftenden Öl massiert werden oder eine Duftlampe aufstellen – immer nehmen wir mit unserer Nase die flüchtigen Duftstoffmoleküle auf. Über die Riechnervenfasern gelangen sie in Form von elektrischen Reizen zu den zwei Riechkolben, die bereits Teile des Riechhirns sind. Von dort aus werden sie in andere Gehirnabschnitte weitergeleitet.

Was sie dort bewirken und wie unser Geruchssinn mit Emotionen, Erinnerungen, Motivation und unserem Verhalten zusammenhängt beschreiben Eva Heuberger, Iris Stappen und Regula Rudolf von Rohr in ihrem Buch „Riechen und Fühlen“ [3]: Es zeigt sich, dass sowohl bei emotionalen wie auch bei Geruchsreizen dieselben Hirnstrukturen aktiviert werden. Die Hauptrolle bei der Verarbeitung emotionaler Reize spielen die Mandelkerne (Amygdala). Sie sind wie der Hippocampus, der auch für das Geruchsgedächtnis zuständig zu sein scheint, Teile des limbischen Systems. Der Hypothalamus als „höchste Kontrollinstanz des autonomen Nervensystems vermittelt die körperlichen Reaktionen im Rahmen der Emotionsverarbeitung und ist maßgeblich für den körperlichen Umgang mit Stress verantwortlich“. [3: S. 102]

Zwischen den beteiligten Hirnstrukturen gibt es zahlreiche Verbindungen. Sie erklären den Einfluss des Geruchssinnes auf das Verhalten, die Ausschüttung von Hormonen und das vegetative Nervensystem [3: S. 34] Moderne bildgebende Verfahren ermöglichen ein immer tiefer gehendes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Riechen und der damit verbundenen Verarbeitung von Emotionen.

In der Aroma-Psychologie spielen neben den substanzspezifischen Eigenschaften des Riechstoffmoleküls individuelle Faktoren eine Rolle, die unabhängig von der Molekülstruktur einen Effekt erzeugen. Sie hängen von der Erinnerung und Bewertung von Gerüchen sowie der Erwartungshaltung ab. [3: S. 176 – 184] Hierdurch wird deutlich, dass sich eine allgemein gültige psychische Wirkung eines spezifischen ätherischen Öls nicht festlegen lässt. Dennoch gibt es Erfahrungswerte, die auf bestimmte Wirkungen eines Duftstoffes hinweisen. Jedoch kann jede Person einen Duft sehr unterschiedlich empfinden – und das ist auch noch abhängig

von ihrer momentanen psychischen Verfassung.

Die Auswahl passender Öle für eine Person ist also eine äußerst komplexe Angelegenheit und erfordert sehr viel Einfühlungsvermögen sowie biographische Informationen.

Anwendungsmöglichkeiten

Wie eingangs schon erwähnt, geht es darum die Resilienz zu stärken, wieder in die eigene Mitte zu kommen, Druck und Ängste abzubauen und so letztlich wieder zu einem gesunden Lebensrhythmus zu finden. Das bedeutet aber auch: Es geht nicht nur um Entspannung, sondern auch darum, wieder zu Kräften zu kommen, also morgens mit Freude aufzustehen und dem Tag zuversichtlich zu begegnen.

Anregende Waschung

Stress laugt aus und führt zu Abgespanntheit und Müdigkeit. Hier kann eine kreislaufanregende Waschung am Morgen mit kühlem

Wasser und Rosmarinöl Ct (Chemotyp) Cineol sowie ätherischen Ölen aus dem frischen Bereich (Litsea, Grapefruit, Zitrone, Lemon-grass) einen An Schub leisten.

Entspannungsbad

Wer sich am Abend Zeit nimmt für ein wohligh entspannendes Bad, lässt den Alltag bewusst hinter sich. Er schafft sich eine kleine Ruheinsel, die nur ihm selbst gehört. Das



Gisela Hillert

Die Apothekerin und Aromaexpertin Gisela Hillert arbeitet in einer öffentlichen Apotheke in Hofheim am Taunus. Sie ist außerdem Absolventin der Mind-Body-Summer-School der Kliniken Essen-Mitte in Kooperation mit der Akademie für Naturheilverfahren der Erich Rothenfußler Stiftung. Zudem besitzt sie eine Rettungssanitäter-Ausbildung (Rotes Kreuz), sowie eine Zertifikatfortbildung in Palliativpharmazie (nach dem Curriculum der Bundesapothekerkammer und der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.).

Ihre Ausbildung zur Aromaexpertin (zertifiziert nach Forum Essenzia e. V.) absolvierte sie an der Bahnhof-Apotheke Kempten mit einer Projektarbeit zur Aromapflege in der Altenpflege. Sie ist Dozentin für Aus- und Fortbildung in den Bereichen Aromatherapie und -pflege. Sie ist Dozentin für Aus- und Fortbildung in den Bereichen Aromatherapie und -pflege.

Frau Hillert ist Vorstandsmitglied (Beisitzerin) bei Forum Essenzia e. V. und beratendes Mitglied bei Natur & Medizin e. V. Ihr Anliegen ist die fachlich fundierte und gesetzeskonforme Implementierung von ätherischen und fetten Pflanzenölen in Therapie und Pflege.

Kontakt:
gisela-hillert@t-online.de

darf ruhig zelebriert werden mit Kerzen, schöner Musik, einer Tasse Tee – und natürlich dem passenden Duft.

Sehr wichtig ist es für eine ungestörte Atmosphäre zu sorgen. Anschließendes Nachruhen in Bademantel oder Decke eingehüllt vertieft den entspannenden Effekt. Geeignete ätherische Öle für das Bad (je nach persönlicher Duftvorliebe) sind zum Beispiel in Tabelle 1 (unten) aufgelistet. Die ätherischen Öle müssen mit Sahne, Meersalz oder Honig emulgiert werden, damit sie sich im Badewasser gleichmäßig verteilen.

Einreibung, Streichung

Sich selbst etwas Gutes tun, zum Beispiel den Körper mit einem fein duftenden Körperöl einreiben, ist Balsam für die gestresste Seele. Nebenbei erfährt die Haut eine wohl-tuende Pflege.

Bei einer Streichung wird im Gegensatz zur Massage nicht geknetet und kein Druck ausgeübt. Hier steht der entspannende Effekt einer angenehmen Berührung im Vordergrund.

Ganz besonders geeignet sind rhythmische Einreibungen nach Ita Wegmann/Margarethe Hauschka. Sie können – von einer Fachperson richtig durchgeführt – über die Sinneserfahrung auf der Haut dem Menschen helfen zu seinem inneren Rhythmus zurückzufinden. [4]

Massage

Eine Massage ist besonders hilfreich bei verspannter Muskulatur. Oft sind Nacken und Schulter betroffen; durch stressbedingte Daueranspannung gerät der Mensch physisch und psychisch aus dem Gleichgewicht. Wie durch „die Kunst der Berührung“ mit einer Aromamassage dem stressgeplagten Menschen geholfen werden kann, schreibt Klaudia Keck-Koos in ihrem Beitrag in der Fachzeitschrift „Forum“ [5]. Sorgsam ausgewählte hochwertige ätherische Öle eingebettet in native fette Pflanzenöle tragen entscheidend zu Entspannung und Ausgleich über die Massage bei.

Besonders gute Erfahrungen bei stressbedingten Dysbalancen hat Klaudia Keck-Koos

Ätherisches Öl	Wirkung
Benzoe Siam, <i>Styrax tonkinensis</i>	angst- und stresslösend, umhüllend, Wärme und Geborgenheit vermittelnd
Echter Lavendel, <i>Lavandula angustifolia</i>	angst- und stresslösend, entspannend, ausgleichend, klärend, immunmodulierend, blutdruckregulierend
Linaloeholz, <i>Bursera delpechiana</i>	angst- und stresslösend, entspannend, emotional ausgleichend
Orange, <i>Citrus sinensis</i>	angst- und stresslösend, stimmungsaufhellend, entspannend-belebend
Rosengeranie, <i>Pelargonium graveolens</i>	angst- und stresslösend, ausgleichend, stimmungsaufhellend, stärkend, harmonisierend, schützend
Sandelholz, <i>Santalum album</i>	angst- und stresslösend, entspannend, emotional ausgleichend
Ylang Ylang, <i>Cananga odorata</i>	angst- und stresslösend, stimmungsaufhellend, ausgleichend

Tab. 1: Diese ätherischen Öle eignen sich für ein entspannendes Bad. In der Tabelle ist auch die jeweilige Wirkung aufgelistet.

Angelikawurzel, <i>Angelica archangelica</i>	stabilisierend
Bitterorange, <i>Citrus aurantium ssp. Amara</i>	angstlösend
Lavendel, <i>Lavandula angustifolia</i>	angst- und stresslösend, ausgleichend
Mandarine, <i>Citrus reticulata</i>	stimmungsaufhellend
Neroli, <i>Citrus aurantium ssp. Aurantium</i>	angstlösend
Pfefferminze, <i>Mentha x piperita</i>	anregend, erfrischend
Pfeffer schwarz, <i>Piper nigrum</i>	anregend
Rose damasener, <i>Rosa damascena</i>	ausgleichend, harmonisierend
Rosmarin, <i>Rosmarinus Ct. Cineol</i>	anregend

Tab. 2: Bewährte ätherische Öle

mit den ätherischen Ölen von türkischer Rose und Zeder. Die achtsame Berührung, in Verbindung mit duftenden Ölen, schafft Oasen der Ruhe, des Wohlgefühls und des Angekommenseins im „So Sein“ – eine wirkungsvolle Prävention.

Wickel und Auflagen

Manch einem schlägt der Stress auf den Magen. Ungesunde Lebensführung belastet die Leber. Dem lässt sich gezielt mit Wickeln oder Auflagen begegnen, zum Beispiel einem Bauchwickel bei krampfartigen Beschwerden, die durch Stress verursacht sind: Hier kommen die ätherischen Öle von römischer Kamille, Fenchel und Koriandersamen zum Einsatz. Eine Oberbauchaufgabe mit Rosmarin Ct (Chemotyp) Verbenon, Wacholderbeere, Ingwer, Kardamom (eingearbeitet in ein fettes Öl, z. B. Sesamöl) kann die Leberfunktion unterstützen.

Naturparfüm

Das Aufputzen eines individuell zusammengestellten Naturparfüms mit ätherischen Ölen in Jojobawachs kann helfen, in stressigen Situationen „bei sich“ zu bleiben. Sehr praktisch sind „Roll Ons“, die bei Bedarf am Handgelenk oder Hals aufgetragen werden. Ein interdisziplinäres Wissenschaftler-Team vom Otto Wagner Spital in Wien hat im Jahr 2013 zum Thema Stress-Reduktion und Burn-out-Prophylaxe eine experimentelle, prospektive Studie mit einem SOS-Stress-Roll-on (12 ausgewählte ätherische Öle) durchgeführt. Die Auswertung erfolgte anhand von Fragebögen (Prä-post-Design) und Untersuchungen verschiedener körperlicher Parameter. Das Ergebnis wies auf einen günstigen Einfluss ausgewählter ätherischer Öle hin. [6]

Yoga, Qi Gong, Meditation und Achtsamkeitstraining

Diese Körperübungen können den Geist beruhigen und den Atem regulieren – ein wirkungsvoller Ansatz, um wieder zur eigenen Mitte zu gelangen. Das schafft eine heilsame Distanz zum „Außen“ und ermöglicht uns gelassen unseren eigenen Weg zu gehen, anstatt wie eine Marionette nur zu funktionieren. Mit ätherischen Ölen lassen sich die Effekte intensivieren. Langjährige Erfahrungen und moderne neurowissenschaftliche Untersuchungen (bildgebende Verfahren, Messung von Herzfrequenz, Leitfähigkeit der Haut, Speicheluntersuchungen) belegen diese Beobachtungen. Der frei fließende Atem ist ein jedem Menschen gegebenes machtvolles Instrument, um uns wieder mit unserem natürlichen

Rhythmus, eingebettet in den großen Rhythmus der Natur, zu verbinden. Jon Kabat-Zinn schreibt in „Das Abenteuer Achtsamkeit“: „Wenn unsere Patienten das Programm für Stressbewältigung beendet haben, fragen wir sie, was dabei das Wichtigste für sie gewesen ist. Die allermeisten antworten: das Atmen.“ [7] Auch in der Mind-Body-Medicine von Dr. Anna Paul ist der Atem ein zentrales Element bei allen Übungen. [8] Die Zusammenhänge von Riechen, Fühlen, vegetativem Nervensystem, Hormon- und Immunsystem erklären, warum sich beim Einatmen ätherischer Öle der Atem vertieft und die Aufmerksamkeit auf den Moment fokussieren kann.

In der Integrativen Yogatherapie (AYTM) werden ätherische Öle begleitend eingesetzt, um über die Dufterfahrung Assoziationen zu generieren, die die Verankerung des Erlernten verfestigen. Eine klinische Studie der Universität Frankfurt zeigt, dass sich Patienten anhand des Duftes einer Ätherisch-Öl-Mischung leichter an die erlernten Atem- und Körperübungen erinnern. Das ermöglicht es ihnen, mit einem gestärkten Selbstbewusstsein Einfluss auf ihr Befinden und Verhalten in einer Stresssituation nehmen zu können [9]

Die Anwendungsmethoden im Rahmen solcher Übungen erstrecken sich von der Raumbefugung, über themenspezifische Aromayogastunden bis hin zu Duftmeditationen. Die Übergänge zu Meditation und Achtsamkeitstraining sind ohnehin fließend und beides wesentliche Aspekte der Yogalehre.

Sie profitieren von der gemeinsamen Anwendung mit ätherischen Ölen beziehungsweise Mischungen aus ihnen. Eine Phantasiereise lässt sich beispielsweise viel leichter mit Duftbegleitung visualisieren. Das kann in Form eines Raumduftes geschehen oder mit einem Naturparfüm, das während der Meditation tief eingeatmet wird [10].

Alle in diesem Abschnitt genannten Übungen holen den Menschen aus Grübeleien und Sorgen in den Moment, und damit verschwinden diffuse Ängste, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, denn solche Ängste beziehen sich immer auf die Zukunft. Es bleibt das Hier und Jetzt, der einzige Moment, in dem das Leben spielt – ja spielt, denn vielleicht gesellt sich noch eine gute Portion Humor dazu.

Waldbaden

„Shinrin Yoku“ ist der japanische Begriff für diese Tradition des Einatmens der Waldatmosphäre. Bei einem Waldspaziergang haben wir das Gefühl zur Ruhe zu kommen und tiefer durchatmen zu können. Wir fühlen uns

auf allen Ebenen gestärkt. Dass das tatsächlich so ist, belegen Untersuchungen japanischer Forscher um Prof. Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo. [11]

Das Immunsystem wird gestärkt, die Anzahl der Killerzellen steigt deutlich. Wissenschaftliche Experimente zeigen, dass diese Effekte nicht nur auf der angenehmen Umgebung des Waldes beruhen, sondern vor allem auf den von Blättern und Nadeln ausgesandten bioaktiven Stoffen. Einen großen Anteil davon macht die Stoffgruppe der Terpene aus, die zu den Hauptbestandteilen vieler ätherischer Öle zählen. Besonders die Nadeldestillationen sind reich an Terpenen.

Das können wir im Alltag nutzen, indem wir lieber mal einen Waldspaziergang machen als auf der Couch „abzuhängen“. Nicht immer aber ist ein Wald in der Nähe oder die Zeit für einen Waldaufenthalt gegeben. Dann kann eine Aromamischung mit ätherischen Ölen aus zum Beispiel Weißtanne, Douglasfichte, Zirbelkiefer und Zeder eine Meditation begleiten oder für eine entspannte Raumatmosphäre sorgen.

Auch in Deutschland tut sich etwas: Prof. Karin Kraft vom Lehrstuhl für Naturheilkunde in Rostock und Präsidentin der Gesellschaft für Phytotherapie forscht derzeit an einem Projekt zur therapeutischen Nutzung von Heil- und Kurwäldern. Im Seebad Heringsdorf auf Usedom wurde der europaweit erste Kur- und Heilwald errichtet (unter maßgeblicher Beteiligung von Prof. Horst Klinkmann, der hierfür die gesetzlichen Voraussetzungen erwirken konnte) [12].

Fazit und Ausblick

Früher einfach als „netter Duft“ belächelt, gewinnt die präventive und therapeutische Nutzung ätherischer Öle im Rahmen fundierter Naturheilkunde immer stärkeres Gewicht durch die Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immuno-Endokrinologie. Eine erfreuliche Entwicklung, gerade im Hinblick auf die Salutogenese, denn die gezielte und achtsame Anwendung von naturreinen ätherischen Ölen kann wie ein Lichtstrahl auf die Seele sein und dazu beitragen, das Leben wieder in harmonischen Fluss zu bringen. ■

Literaturhinweis

Die Literaturliste ist bei der Redaktion anzufordern.