



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wie wird die Aromatherapie angewandt?

Die Aromatherapie hat eine lange Geschichte, Destillationsapparaturen sind bereits aus dem 3. Jahrtausend vor Christus bekannt. Im Mittelalter war deren Anwendung Klöstern vorbehalten.

Die Therapie mit ätherischen Ölen macht sich deren Wirkung zunutze, indem sie diese gezielt gegen die verschiedensten Leiden und Probleme einsetzt. Zudem verfügen ätherische Öle über eine antimikrobielle Wirkung und können sich auf unsere Stimmung auswirken – sowohl anregend als auch entspannend. Wichtige Vertreter hierfür sind bspw. Lavendel, welcher besonders gut bei Schlafstörungen hilft, sowie Bergamotte und Zeder. Die Zusammensetzung der ätherischen Öle ist unterschiedlich – je nachdem, aus welchen Pflanzenmaterialien sie gewonnen wurden. In der Aromatherapie gibt es unterschiedlichste Anwendungsformen. Bei der Einreibung wird das Öl verdünnt auf dem Körper aufgetragen und anschließend einmassiert. Auch in einem wohltuenden Vollbad können ätherische Öle verwendet werden; hier reichen schon wenige Tropfen aus, die mit Meersalz vermischt werden. Eine Inhalation mit ätherischen Ölen kann bei Problemen mit den oberen Atemwegen und der Gesichtshaut hilfreich sein. Auch für diese Behandlung brauchen Sie nur wenige Tropfen des gewählten Öls. Traditionell lassen sich diese duftenden Stoffe ferner als Wickel verwenden. Ätherische Öle können natürlich als wohltuender Duft für die eigenen vier Wände genutzt werden, bspw. durch die Benutzung eines Diffusors oder einer Duftlampe.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

