



## Aroma-Therapie

---

Die Aromatherapie ist eine ganzheitliche Therapieform, die Körper und Seele gleichermaßen anzusprechen vermag. Die Grundlage dieser naturheilkundlichen Therapieform sind die ätherischen Öle. Sie sind stark duftende, flüchtige und fettlösliche Inhaltsstoffe von Pflanzen, die in den meisten Fällen durch Destillation oder Kaltpressung (v.a. Zitrusöle) erhalten werden. Richtig angewendet hat die Aromatherapie kaum unerwünschte Wirkungen zu verzeichnen. Ein weiterer elementarer Punkt ist die hohe Qualität der Aromaöle. Schon Heilkundige aus früheren Zeiten wussten, dass man mit ätherischen Ölen Krankheiten heilen kann.

In mehr als 500 klinischen Studien weltweit sind die antibakteriziden Eigenschaften von natürlichen ätherischen Ölen geprüft worden. Es konnte bewiesen werden, dass die getesteten Öle deutlich antibakterizide und antimykotische Wirkungen gegen klinisch relevante Keime und sogar gegen multiresistente Problemkeime zeigen, also Bakterien und Pilze wirksam bekämpfen und außerdem das Immunsystem stimulieren. Durch das Erstellen eines Aromatogramms kann genau bestimmt werden, welches Öl gegen welche Infektion am wirksamsten ist. Daher können ätherische Öle eine gute Alternative oder eine Ergänzung zu der antibiotischen Behandlung der verschiedensten Infektionen darstellen.

Ein Aromatogramm ist mit einem Antibiogramm vergleichbar. Bei einem Aromatogramm werden in einem speziellen Labor antibakterielle oder antimykotische Wirkungen eines ätherischen Öls gegen Krankheitskeime getestet. Dazu werden die zu testenden Bakterien bzw. Pilze auf einem speziellen Nährboden ausgestrichen und mit verschiedenen ätherischen Ölen beträufelt. Nach einer 18- bis 24-stündigen Bebrütung werden die Hemmhöfe ausgemessen und ausgewertet.

Mit einem Aromatogramm können aus einer Auswahl unterschiedlicher ätherischer Öle diejenigen bestimmt werden, die gegen die angezüchteten Krankheitserreger die beste antibakterielle bzw. antimykotische Eigenschaft aufweisen. So ermöglicht das Aromatogramm eine kausale, präzise auf die jeweiligen Infektionserreger zielende aromatherapeutische Behandlung. Mit Hilfe des Aromatogramms lässt sich anschließend eine individuelle Aromarezeptur (Inhalationsöle, Nasenöle, Einreibungen, Vaginalzäpfchen, Wundsalben) herstellen und eine erfolgreiche Aromatherapie durchführen.

Anwendung findet die Aromatherapie bei zahlreichen körperlichen Erkrankungen wie beispielsweise Infektionen aller Art, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, aber auch im seelischen Bereich finden die Aromaöle unterstützend Einsatz zur Stimmungsaufhellung, Beruhigung, Harmonisierung bei Erschöpfungszuständen u.a.