

Die Heilkraft der Natur für Ihr Wohlbefinden

Naturreine ätherische Öle

Die Aromatherapie ist aus der Alternativmedizin, der Gesunderhaltung oder auch zur Förderung des Wohlbefindens nicht mehr wegzudenken und hat sich zu einer festen Behandlungsgröße etabliert. Grund genug, die Aromen genauer unter die Lupe zu nehmen.

Heilpraktiker und Ärzte für Naturheilverfahren sind sich darüber im Klaren: Die Auswahl des richtigen Öls ist alles andere als einfach, denn unter der Bezeichnung „ätherisches Öl“ findet sich heute eine riesige Auswahl an Produkten auf dem Markt. Sie unterscheiden sich erheblich in Qualität, Zusammensetzung und Wirkung. Hier sind z. B. nicht deklarierte Zusätze zu nennen, oder Bezeichnungen, die ein natürliches Mittel suggerieren, letztlich aber nur die synthetische Herstellung verschleiern.

Naturrein und rein natürlich versus naturidentisch Im Allgemeinen kann man davon ausgehen, dass ätherische Öle, die als naturrein oder rein natürlich ausgewiesen werden, tatsächlich reine Naturprodukte sind. Diese Öle werden durch Wasserdampfdestillation direkt vor Ort aus den frischen Pflanzen gewonnen. Der Anbau der Pflanzen rund um den Globus, die Destillation und der oftmals weite Transport des Öls zum Abfüllungsort sind sehr kostenintensiv und deshalb teuer.

Diese Kosten versuchen immer mehr Anbieter ätherischer Öle zu umgehen, indem sie die Öle im Labor nachbauen lassen bzw. industriell nachgebaute Öle einkaufen. Hier kommt der Begriff „naturidentisch“ ins Spiel, der reine Augenwischerei ist.

Aus frischen Pflanzen gewonnene ätherische Öle bestehen aus einer Vielzahl von Molekülen, davon sind aber nur maximal 10% geruchsrelevant und interessant für die Duftstoffindustrie. Welches Interesse sollte die chemische Industrie auch daran haben, zusätzlich eine immens große Anzahl nicht duftender Moleküle zu entschlüsseln und nachzubauen?

Genau hier liegt die Gefahr der sogenannten „naturidentischen Öle“. Vom Geruch her sind sie oftmals kaum von naturreinen ätherischen Ölen zu unterscheiden. Aber was ist mit der Wirkungsweise? Der spezifische Nutzen einer Pflanze liegt in ihrer Gesamtheit und nicht ausschließlich in ihren Duftmolekülen. Daher sollte man unbedingt darauf achten, nur naturreine ätherische Öle zu verwenden.

Verdeckte Zusatzstoffe Der Verbraucher muss sich beim Kauf auch mit unlieb-

samen Zusatzstoffen befassen, welche zum Teil nicht deklariert werden müssen. Greift man beispielsweise zum Pfefferminzöl nach Vorgaben der Deutschen Arzneibuchqualität mit Standardzulassung, ist zwar gewährleistet, dass bestimmte Molekülkonzentrationen in festgelegten Spannen enthalten sind. Zugleich erlaubt die deutsche Arzneibuchqualität aber auch, dass dem naturreinen Pfefferminzöl bis an bestimmte Grenzen Menthol hinzugefügt werden darf, ohne dasselbe deklarieren zu müssen. Und: Es muss sich nicht zwingend um Menthol natürlichen Ursprungs handeln. Scharf riechende Öle sollte man deshalb besser meiden.

Seit Jahren wird Menthol intensiv als gesundheitsfördernder Wirkstoff beworben und findet sich in immer mehr Produkten wieder. Der durchaus angenehme Frischeffekt, der einem schon beim Öffnen einer Pfefferminzölfflasche entgegenschlägt, scheint das zu bestätigen.

Letztlich ist das aber nicht viel mehr als ein erfolgreicher lukrativer Werbefeldzug, denn Menthol ist für die Hersteller der verschiedenen Produkte ein äußerst kostengünstig einzukaufender Wirkstoff, der hohe Gewin-

ne verspricht, insbesondere wenn man auf synthetisch hergestelltes Menthol zurückgreift.

Und was hat der Anwender davon? Wenn er gesund ist, wird es ihm nicht schaden. Liegt aber eine Atemwegkrankung vor, muss sein Körper sich nicht nur gegen diese Erkrankung, sondern auch noch gegen den aggressiven Reiz des zugesetzten Menthols auf den Atemstrakt wehren. Der Heilungsprozess wird damit nicht beschleunigt, sondern schlimmstenfalls sogar hinausgezögert.

Homöopathische Behandlung und ätherische Öle Grundsätzlich wird von Homöopathen darauf hingewiesen, dass ätherische Öle als Antidot auf homöopathische Mittel wirken können. Häufig wird auch die komplette Vermeidung von pfefferminzhaltigen Erzeugnissen empfohlen. Warum aber sollte ausgerechnet eine bestimmte Pflanze homöopathischen Behandlungen schaden?

Die Lösung des Rätsels ist ganz einfach: Es sind nicht die naturreinen ätherischen Öle selbst, die eine homöopathische Behandlung zunichte machen können, sondern die versteckten Zusätze, insbesondere das synthetische Menthol.

Hochwertige zusatzfreie naturreine ätherische Öle und Kräuterölmischungen können eine homöopathische Behandlung eher unterstützen als beeinträchtigen. Solange es jedoch keine Deklarationspflicht für den Zusatz synthetischen Menthols gibt, sollte man während einer homöopathischen Behandlung äußerst vorsichtig im Umgang mit ätherischen Ölen sein und sich vorsichtshalber direkt an den Hersteller wenden.

Unterschiedliche Qualitäten Wenn man sich ausführlicher mit ätherischen Ölen befasst, stellt sich schnell die Frage, warum vermeintlich gleiche naturreine ätherische Öle zu derart unterschiedlichen Preisen angeboten werden. Können sich diese Öle qualitativ so stark voneinander unterscheiden?

Sie können. Ich möchte das am Beispiel des Lavendelöls erläutern. Sowohl die Lavendelblüten als auch das Pflanzengrün enthalten ätherische Öle, allerdings in unterschiedlicher Konzentration und Güte.

Man kann zum einen nur die Lavendelblüten destillieren, dadurch erhält man das hochwertigste und gehaltvollste Lavendelöl. Die Destillation von Blüten und Pflanzengrün führt

bereits zu Qualitätseinbußen. Schließlich ist es möglich, die Restpflanzen zu verarbeiten, da sie ebenfalls ätherisches Öl enthalten. Aber das Destillat ist minderwertig. Alle diese Öle dürfen sich aber gleichermaßen Lavendelöl nennen, da sie alle aus der Lavendelpflanze destilliert wurden.

Kontrolliert biologischer Anbau Grundsätzlich ist kontrolliert biologischer Anbau (kbA) zu begrüßen, denn er hat dazu geführt, die Qualitätsansprüche insgesamt zu steigern. Viele Hersteller naturreiner ätherischer Öle verfügen deshalb weltweit über eigene feste Anbauflächen, die nach diesen Kriterien bewirtschaftet werden. Damit hat sich kbA als Gütesiegel etabliert.

Dennoch sollte man kbA nicht unkritisch als oberstes oder einziges Qualitätskriterium ansehen. Diverse Unwägbarkeiten können die Qualität ätherischer Öle trotz kontrolliert biologischen Anbaus immens beeinträchtigen.

Das kann zum einen das Wetter sein. Ein verregnetes Jahr lässt die Pflanzen nur schlecht gedeihen und führt automatisch zu einer Qualitätseinbuße. Hat sich ein Hersteller des kontrolliert biologischen Anbaus an ein bestimmtes

Anbaugebiet wirtschaftlich gebunden, wird er zwangsläufig diese schlechtere Ölqualität an seine Kunden weitergeben.

Weiterhin ist es oftmals nicht gewährleistet, dass ein genügend großer Abstand der kbA-Felder zum restlichen Agrarland besteht, so dass z. B. Pestizide, die der Bauer nebenan versprüht, bei Wind schnell weitergetragen werden können. 100 %ige Sicherheit gibt es deshalb auch beim kontrolliert biologischen Anbau nicht.

Einzelöle oder Ölmischungen? Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Das hört man oft und es ist sicherlich auch richtig. Aber das ist ein weites Feld und erfordert sehr genaue und umfangreiche Kenntnisse der Phyto- und Aromatherapie. Wer sich nicht schwerpunktmäßig damit auseinandergesetzt hat, sollte besser auf fertige Kräuterölmischungen mit den angegebenen Indikationen setzen, denn immer dann, wenn ätherische Öle gemischt werden, reagieren die Öle miteinander und es entsteht ein vollkommen neuer Wirkstoff. Die Öle liegen in der Mischung nicht nebeneinander wie in einem Baukastensystem. Und genauso wenig kann man Wirkungen gemischter einzelner ätherischer Öle einfach addieren. Neue unerwünschte Effekte können oftmals nicht zweifelsfrei ausgeschlossen werden.

Energetische Aspekte Naturreine ätherische Öle und Ölmischungen sind das flüssige Gold der Pflanzen. Sie konzentrieren in sich die Kräfte der Sonne, des Lichts und der Natur. Hochwertige ätherische Öle sind deshalb hochschwingend und helfen dem Organismus, auf den sie wirken, sich selbst zu helfen. Sie können Energiebahnen öffnen und energetische Blockaden lösen. Diese Wirkung wird in der Alternativmedizin sehr geschätzt und kommt erfreulicherweise immer häufiger zum Einsatz.

Wer damit vertraut ist, kann verschiedene ätherische Öle und Ölmischungen auspendeln. Hochschwingende, also qualitativ hochwertige natürliche ätherische Öle ergeben einen starken positiven Ausschlag, womit sich die Güte und Effektivität der Öle auch für den privaten Anwender sehr bequem und überzeugend feststellen lässt.

