

Aromatherapie als Lebenshilfe

Aromastoffe können uns helfen, unser Leben besser zu bewältigen: Weil die Vorgänge in unserem Kopf von Gehirnbotschaften gesteuert werden, die bestimmen, wie wir für die Bewältigung von Herausforderungen und Problemen gewappnet sind und wie wir mit den Folgen von negativen Erfahrungen umgehen können. Aromastoffe helfen mit, die Zusammensetzung und das Gleichgewicht dieser Neurotransmitter genannten Stoffe in unserem Hirn positiv zu beeinflussen, wie dieses naturwissenschaftlich basierte Buch zeigt.

Im Vorgängerbuch «Besser lernen mit Düften» ging es darum zu zeigen, wie wir Aromastoffe nutzen können, um unsere Hirnfunktionen zugunsten eines besseren Lernerfolgs positiv zu beeinflussen. Jetzt geht es um das «ganze Leben», also darum, wie wir schwierige Situationen sowohl auf der gefühlsmässigen wie auch auf der intellektuell-rationalen Ebene besser bewältigen können.

Neurotransmitter sind Gehirnbotschaften, die den Informationsfluss in unserem Zentralorgan sicherstellen. Je nachdem, wo sie in unserem Hirn wirken, beeinflussen sie unsere Gefühle und/oder unser Denken. Sind sie in ausreichenden Mass vorhanden und befinden sie sich in einem Gleichgewicht, geht es uns gut. Gibt es zu viele oder zu wenige von ihnen in unserem Kopf, haben wir ein Problem. Das Vorhandensein der Neurotransmitter in unserem Hirn wird von unseren Genen gesteuert, durch äussere Ereignisse beeinflusst und ist abhängig von unserer Ernährung und anderen Lebensgewohnheiten. Aber auch Düfte resp. Aromastoffe können hierbei eine anregende und ausgleichende Wirkung erzielen. Dies zeigt die Pharmazeutin Dr. sc. nat. Urszula Barbara Rufenacht unter anderem anhand der Ähnlichkeit der Molekülstruktur von Gehirnbotschaften- und Aromastoffen auf.

Im ersten Teil des Buchs werden die einzelnen Neurotransmitter vorgestellt und in ihrer Wirkungsweise erklärt, indem anhand von anschaulichen Beispielen gezeigt wird, wie sie in welchen Situationen zum Einsatz kommen. Es wird aber auch dargestellt, was passiert, wenn der betreffende Stoff nicht oder nicht ausreichend oder aber auch im Übermass vorhanden ist. Jeder Neurotransmitter kann Gutes wie Schlechtes im Hirn anrichten. Dopamin etwa hat eine antreibende Funktion, ist für die Motivation wichtig und spielt eine wichtige Rolle im Belohnungssystem des Hirns. Aber auch bei der Entstehung von ernährungsbedingtem Übergewicht spielt Dopamin z.B. eine Rolle. Ist zu wenig Dopamin vorhanden, kann das im Extremfall ein Hinweis auf eine Parkinsonerkrankung sein, ist zu viel vorhanden, muss evtl. auf eine psychischen Erkrankung wie Schizophrenie oder Psychosen geschlossen werden.

Serotonin wird gemeinhin auch als «Glückshormon» bezeichnet, und man weiss, dass einige Antidepressiva vor allem die Serotoninproduktion im Hirn anregen. Allerdings gilt auch für diesen Neurotransmitter, dass sowohl ein Zuviel wie auch ein Zuwenig schaden. Jeder Mensch hat eine einzigartige Serotonin-Konzentration im Gehirn, die für sein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit sorgt. Die Abweichungen von diesem Balancezustand können zu psychischen und physischen Beschwerden führen, die je nach Ausmass des Ungleichgewichts unterschiedliche Symptome verursachen können. Ähnliches gilt auch für übrigen Neurotransmitter: Noradrenalin, GABA (Gammaaminobuttersäure), Acetylcholin und die körpereigenen Opiate (Endorphine und Enkephaline).

Der zweite Teil des Buchs geht von den einzelnen «Mienenfeldern» aus, die es im Leben von Menschen geben kann, von den kleinen und grossen Problemen, mit denen wir im Alltag konfrontiert werden, und von schwierigen Anlagen, die wir vielleicht mitbringen. Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken? Wie kann ich einen Mangel an Motivation ausgleichen?

Wie mein Durchhaltevermögen stärken, wie meine Neugierde erhalten und meine Kreativität fördern, wie mein analytisches Denken schärfen und meine Entschlussfähigkeit trainieren? Wie mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trotz, Aggressivität umgehen? Wie mit Stress, mit Mobbing, mit traumatischen Situationen? Hier zeigt das Buch Lösungswege auf verschiedenen Ebenen auf. Nicht nur, aber auch kann die Aromatherapie hierbei sehr hilfreich sein.

Ergänzt wird das Buch durch eine Auflistung aromatischer Öle und ihre Wirkung auf einzelne Neurotransmitter. Urszula Barbara Rufenacht/Christian Urech: Der Aromakompass. Besser leben mit Düften. 229 Seiten, CHF .50.00., ISBN.978-3-9524823-8--4