



Foto: iStock

# Ärzte in Grün

Waldbaden ist zwar angesagt, tatsächlich bleibt dafür im Alltag aber meist keine Zeit. Wie gut, dass es ätherische Baumöle gibt: Sie sorgen ebenfalls für ein sauberes, gesundes Raumklima, wirken entspannend und helfen bei vielen körperlichen und psychischen Beschwerden.

**TEXT** INGE BEHRENS

den Menschen zieht es unweigerlich in den Wald – denn instinktiv spürt er, dass ihm ein Aufenthalt unter Bäumen gut tut. Heute, da viele einen Großteil ihrer Zeit in Büroräumen verbringen, wirkt der Wald magischer denn je. Ob man nun niedergeschlagen oder gestresst ist, ob man in negativen Gedankenschleifen festhängt oder einfach nur erschöpft ist – ein Aufenthalt im Wald befreit von Grübelei, schenkt Stabilität und Kraft.

Bäume haben aber nicht nur einen positiven Effekt auf Geist und Seele, sondern wirken auch medizinisch heilsam auf den Körper. Dies haben japanische Wissenschaftler wie der Immunologe Prof. Dr. Qing Li in zahlreichen Studien, die seit Beginn der 80er-Jahre im Rahmen eines japanischen Forschungsprogramms liefen, nachgewiesen. Nach einem Aufenthalt von nur vier Stunden schlägt das Herz spürbar ruhiger, Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken. Bei Männern geht der Adrenalinpiegel um 30 Prozent, bei Frauen sogar um die Hälfte zurück. Nicht zuletzt lässt ein ausgiebiges Bad im Wald, wie die japanische Therapie „Shinrin Yoku“ wörtlich übersetzt heißt, die Zahl der natürlichen Killerzellen – wichtige Abweereinheiten des Immunsystems – um 40 Prozent steigen. Japanische Waldmediziner raten ihren Landsleuten deshalb, sich einmal pro Monat einen dreitägigen Aufenthalt in einem Waldgebiet zu gönnen. Tatsächlich begeben sich jedes Jahr fünf Millionen Japaner in die Hände bzw. Zweige der „grünen Ärzte“ – der Bäume des Waldes.

#### Die Herstellung ätherischer Baumöle

Doch den wenigsten lässt der Alltag genug Zeit

für einen ausgedehnten Waldspaziergang, geschweige denn für ein mehrtägiges Waldbad. Dank der Wasserdampfdestillation ist es Herstellern aber zum Glück gelungen, den flüchtigen Geist verschiedener Bäume in kleinen Flaschen einzufangen und daraus ätherisches Öl herzustellen. Zum Großteil steckt dieser kostbare Pflanzenstoff in den Nadeln und nur zu einem geringeren Teil in Ästen und Zweigen. Für die Herstellung des flüchtigen Öls muss deshalb auch kein Baum gefällt werden, sondern es genügt, im Frühjahr oder Herbst die Zweige aufzusammeln, die nach einem Sturm oder nach einer notwendigen Ausholzung liegen geblieben sind. Da es sehr aufwendig ist, per Wasserdampfdestillation das Öl aus den fein gehäckselten Pflanzenteilen zu destillieren, ist es im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Aromaölen entsprechend teuer (siehe Interview). So benötigt man 400 bis 500 Kilo Pflanzenmaterial, um ein Kilo Lariciokiefernöl zu gewinnen. Mittlerweile sind rund 15 Baumöle im Handel erhältlich, die allermeisten davon werden aus immergrünen Nadelhölzern gewonnen.

#### Baumöle lindern viele Beschwerden

Ob Zirbel- oder Latschenkiefer, ob Weißtanne oder Douglasfichte – jede Pflanze wirkt zugleich gegen mehrere körperliche Beschwerden. Dank ihrer schmerzstillenden Wirkung helfen Latschen- und Zirbelkiefer nicht nur bei Rheuma und Gelenkschmerzen, sondern auch bei Muskelkater. Tipp: Dafür 20 bis 25 Tropfen des ätherischen Öls in 100 Milliliter Mandel- oder Sesamöl geben und dann einen Esslöffel davon an der Schmerzstelle einmassieren. Zudem wirkt jede Baumessenz auch immer ganzheitlich, beeinflusst also nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele positiv. So mindert das Öl der Zypresse nicht nur Cellulitis und Krampfadern, sondern fördert auch die Konzentration und klärt den Geist. Für einen guten, erholsamen Schlaf sorgt vor allem die Zirbe, wie Prof. Maximilian Moser 2011 in einer Studie nachweisen konnte (siehe Buchtipp): Einfach ein paar Tropfen in die Duftlampe geben oder einige Tropfen auf ein mit Spänen gefülltes Zirbenkissen aufbringen.



Maria M. Kettenring, Autorin.

#### Gut gewappnet gegen Erkältungen

Baumöle sind auch ein gutes Mittel, um sich gegen die nächste Erkältungswelle zu wappnen, denn sie wirken antibakteriell und keimtötend und schützen somit vor Infekten. Zur Raumbeduftung ist deshalb das Öl aus Latschenkiefer und Fichte besonders gut geeignet. Wenn es einen bereits erwischt hat, hilft bei Husten, Schnupfen, aber auch Bronchitis eine schleimlösende Inhalation mit dem Öl der Wald-, Latschen- und Zirbelkiefer sowie Fichte besonders gut. Tipp: Nachdem das Wasser gekocht hat, einige Tropfen des ausgewählten Öls in den Topf geben, danach schnell ein bereitgelegtes Handtuch über den Kopf legen und fünf bis zehn Minuten die wohlthuenden Dämpfe einatmen. Mit ätherischen Ölen kann man im Handumdrehen auch ein Erkältungsbad zaubern. Dazu einfach sechs, sieben Tropfen eines Öls in zwei Esslöffel Meersalz geben. Welches Öl das richtige ist, verrät einem am besten die eigene Nase.

#### INFOS:

Biozertifizierte ätherische Baumöle gibt es von Farfalla, Neumond, Taoasis und Primavera. Sie sind in Naturwarenläden, Reformhäusern oder in Apotheken ab fünf und bis 20 Euro pro fünf Milliliter erhältlich. Am besten nur online bestellen, wenn man sie zuvor getestet hat.

#### BÜCHER:

Prof. Maximilian Moser: „Das Geheimnis der Zirbe – gesund im Schlaf“, € 7,-.

Anusati Thumm, Maria M. Kettenring: „Waldmedizin – die Heilkraft der ätherischen Baumöle“, Joy Verlag, € 18,95.

Yoshifumi Miyazaki: „Shinrin Yoku – heilsames Waldbaden“, Irisiana Verlag, € 17,-.

## INTERVIEW MIT MARIA M. KETTENRING

**Haben ätherische Öle ähnlich positive Effekte wie ein Waldbad?**

*Ein mehrstündiger Waldspaziergang wirkt noch heilsamer und intensiver, denn die Luft in den Wäldern ist ähnlich sauerstoffreich und staubarm wie im Hochgebirge oder am Meer, doch die Phytonzide sind auch in den Baumölen enthalten. Die Professoren Qing Li und Yoshifumi Miyazaki haben bereits einige physiologische Entspannungseffekte von ätherischen Baumölen nachweisen können. Ihre Forschungen zeigen, dass das Einatmen der ätherischen Baumöle zu einer Senkung des Blutdrucks, zu einer Erhöhung der parasympathischen Nervenaktivität und zur Beruhigung der Hirnaktivität führt. Dieser Effekt trat allerdings nur ein, wenn die Probanden den Duft mochten.*

**Inwieweit unterscheiden sich synthetische Baum- aromen von reinen ätherischen Ölen?**

*Zwischen ätherischen Ölen und Duftaromen besteht ein riesiger Unterschied. Während Erstere naturrein sind, also immer zu 100 Prozent aus einer Stammpflanze gewonnen werden, sind Aromaöle künstlich. Baumöle sind Vielstoffgemische mit über 300 Inhaltsstoffen und können aufgrund ihrer Komplexität bislang nicht synthetisch nachgebaut werden. Synthetische Aromen haben keinen therapeutischen Nutzen und sind erheblich günstiger als reine ätherische Öle.*

**Wie hoch ist die Gefahr einer allergischen Reaktion bei ätherischen Ölen?**

*Rötungen und allergische Reaktionen treten vor allem bei Menschen mit sehr sensibler Haut auf, wenn sie die ätherischen Öle direkt auf dieselbe auftragen. Grundsätzlich sollte man sie deshalb immer nur in starker Verdünnung in Trägerölen, Meersalz, Sahne oder Honig verwenden.*

**Worauf muss der Verbraucher beim Kauf ätherischer Öle achten?**

*Man sollte darauf achten, dass ein Produkt tatsächlich nur das aus der Stammpflanze gewonnene Öl und keine weiteren Zusatzstoffe oder synthetischen Öle enthält. Die Pflanzenteile sollten möglichst nur aus kontrollierten Beständen stammen. Eine Demeter-Zertifizierung oder ein echtes Biosiegel garantieren zum einen Qualität, zum anderen den nachhaltigen Umgang mit den Pflanzen.*