

2. Eine kurze Geschichte der Aromatherapie

Das werden Sie lernen: *Der Gebrauch von Duftstoffen und Aromaölen zu Heilzwecken, aber auch für spirituelle Handlungen hat eine lange Tradition. Sie erfahren in diesem Kapitel, wie alles begann.*

2.1. Antike

Mehr als **5500 Jahre** alte Funde von einfachen Destilliergeräten sind bereits aus dem **Indus-Tal** bekannt. Sie bestanden aus einem Terrakottatopf mit Deckel. Beim Erhitzen schlug sich das Destillat am Deckel ab und wurde vermutlich durch Schwämme aufgefangen.

Im **Alten Ägypten** wurde dieses Verfahren verfeinert. Waren Herstellung und Nutzung bestimmter Düfte zu Beginn vermutlich den Priestern vorbehalten, erkannten auch bald Ärzte den Nutzen. Bei der wohlhabenden Bevölkerung waren schöne Düfte, bes. in Form von Salben, ebenfalls außerordentlich beliebt. Aufgrund ihres Wohlgeruches, aber auch wegen ihrer antiseptischen Wirkung verwendete man ätherische Öle beim Einbalsamierungsprozess von Verstorbenen.

Bei den **Griechen** und noch mehr bei den **Römern** fanden ätherische Öle reißenden Absatz. Sie wurden zu Heilzwecken verwendet, aber auch sehr gern in Kosmetika verarbeitet. Duftende Körperöle, Salben, Puder und Parfums waren für die wohlhabende Schicht eine Selbstverständlichkeit. Die „Parfumhersteller“ bewohnten in den großen Städten oft ganze Straßenzüge und Viertel und sie waren in der Regel außerordentlich wohlhabend.

2.2. Mittelalter

Bei den Arabern war die Kenntnis über ätherische Öle im Mittelalter weit verbreitet. Im 8. Jahrhundert beschrieb der arabische Alchemist Abu Moussah Dschabir al-Soli die Geräte, die vor allem zur Destillation von Rosenwasser verwendet wurden.

Der berühmte persische Arzt **Ibn Sina** (in Europa auch **Avicenna** genannt) stellte im 10. Jahrhundert ausführlich die Heilwirkung ätherischer Öle dar und erfand ein **neues Destillierverfahren**. Das Prinzip seiner Methode hat sich bis heute kaum verändert. Nur die Technik, die Materialien und die Kontrollverfahren haben sich verbessert. Arabische Parfüme waren auch in Europa außerordentlich beliebt.

In Europa war mit dem Untergang des Römischen Reiches und in den Wirren der Völkerwanderungszeit viel Wissen verloren gegangen. In der aufkommenden **Klostermedizin** erinnerte man sich an die großen antiken Ärzte und sammelte so viel Wissen an wie möglich. Darunter auch die fast vergessenen Erkenntnisse um die Aromapflanzen.

Das Wissen von der Destillation brachten die **Araber** auf ihrem Eroberungszug mit nach **Spanien** und von dort aus verbreitete es sich über ganz Europa.

2.3. Neuzeit

In der frühen Neuzeit beschäftigten sich Ärzte und Alchemisten wie **Paracelsus** (1493-1541) und **Culpeper** (1616-1654) intensiv mit der Anwendung ätherischer Öle. Hieronymus **Brunschwig**, Wundarzt und Chirurg aus Straßburg, schrieb Anfang des 16. Jahrhunderts einige Bücher über die Kunst des Destillierens, darunter das berühmte „**Distillierbuch**“.

Eine deutliche Klimaverschlechterung („Kleine Eiszeit“) mit dramatischen Hungersnöten, Seuchen wie der Pest, der Ruhr, dem Antonius-Fieber und der Syphilis, unvorstellbare hygienische Zustände und zahllose Kriege beutelten die Menschen. Um sich vor Ansteckung vor den vielen tödlichen Seuchen und **Krankheiten zu schützen**, standen ätherische Öle weiter hoch im Kurs, eine Weiterentwicklung fand jedoch nicht statt.

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts standen zunehmend chemische Heilmittel zur Verfügung und verdrängten die natürlichen Heilmittel, auch die ätherischen Öle.

Die Therapie mit ätherischen Ölen musste bis zum **20. Jahrhundert** warten, bevor sie zu neuem Leben erwachte. An ihrem Anfang steht der **französische** Chemiker Jean-Maurice **Gattefossé**. Nachdem er bei sich selbst schwere, infizierte Verbrennungen an Händen und Kopfhaut erfolgreich mit Lavendelöl behandelt hatte, war sein Interesse an ätherischen Ölen geweckt. Der Begriff „**Aromatherapie**“ geht auf ihn zurück. Seine Forschungen veröffentlichte er 1937. Sie fanden großen Anklang in der medizinischen Welt. Der Klassiker „Gattefossés Aromatherapie“ ist noch immer erhältlich (s. Literaturliste).

Von Gattefossés Forschungen beeindruckt, verwendete der Militärarzt Jean **Valnet** im Indochina-Krieg ätherische Öle zur Behandlung von Verletzten. Seine Heilerfolge waren bemerkenswert. 1964 verfasste er ein Buch über Aromatherapie, das noch heute in Frankreich als Standardwerk gilt (s. auch Literaturliste).

Von Frankreich aus gelangte die Aromatherapie nach **England**, wo sie schnell viele Anhänger fand. In zahlreichen Schulen wird Aromatherapie gelehrt und in vielen Kliniken angewendet. In keinem anderen Land findet sie so große Akzeptanz.

In **Italien** war man besonders an der psychischen Wirkung von ätherischen Ölen interessiert. Hier ist besonders Prof. Paolo **Rovesti** zu nennen, der an der Universität Mailand den ersten Lehrstuhl für Aromatherapie errichtete. Er beschrieb die Wirkung besonders von Zitrusölen auf Depressionen und Angstzuständen. Vor allem verwendete er verschiedene Ölmischungen. Zur Behandlung von Angstzuständen verwendete er beispielsweise Bergamotte, Neroli, Petitgrain, Rose, Veilchen, Majoran und Zypresse.

Erst vor wenigen Jahren begannen Heilkundige, ätherische Öle auch an Tieren zu erproben. Und siehe da, Tiere sprechen mindestens genauso gut auf diese Behandlungsmethode an wie Menschen. Allerdings muss bei jeder Tierart auf Besonderheiten geachtet werden.

Zahlreiche **wissenschaftliche Studien** belegen die Wirkung ätherischer Öle. Ätherische Öle werden heute zu medizinischen Zwecken, aber auch für Kosmetika oder im Präventiv- oder Wellnessbereich eingesetzt. Daran hat sich seit vielen Jahrtausenden nichts geändert. Nur beruhte damals die Anwendung auf Erfahrung und heute ist sie zusätzlich wissenschaftlich abgesichert.

Zusammenfassung

Die Therapie von Krankheiten mit aromatischen Pflanzen ist sehr alt. Anfangs wurden solche Pflanzen sicher vor allem verräuchert oder anderweitig zum Auftragen oder Einnehmen verarbeitet. Erste einfache Destillieranlagen sind aus Mesopotamien aus dem 4. Jahrtausend v. Chr. bekannt. Auch die alten Ägypter liebten schöne Düfte. Sie verbesserten die Kunst des Destillierens. Von Ägypten aus verbreitete sich die Kenntnis des Destillierens über die gesamte arabische Welt und wurde auch von Griechen und Römern übernommen. Duftwasser und -öle wurden für kosmetische Zwecke, aber auch zum Heilen genutzt.

Im frühen Mittelalter entwickelte sich die Kunst des Destillierens weiter. Das war vor allem dem berühmten Arzt Ibn Sina zu verdanken. Dieses Wissen kam dann im Verlauf der Kreuzzüge und der Eroberung Spaniens durch die Araber nach Europa. Besonders in den Klöstern wurden aromatische Pflanzen angebaut und zu Heilzwecken eingesetzt. In der frühen Neuzeit waren es besonders Paracelsus und Culpeper, die mit ätherischen Ölen experimentierten. Nach ihnen stagnierten die Medizin und damit auch die Nutzung und vor allem die Weiterentwicklung der Heilkunst mit ätherischen Ölen. Sie wurden hauptsächlich eingesetzt, um sich vor Ansteckung bei Seuchen und Krankheiten zu schützen.

Im 20. Jahrhundert erlebte die Verwendung ätherischer Öle für Heilzwecke einen Aufschwung. Dies ist vor allem den französischen Wissenschaftlern und Ärzten Gattefossé und Valnet zu verdanken. Bei ihnen taucht auch zum ersten Mal der Begriff „Aromatherapie“ auf. Auch in Italien wurde zunehmend geforscht. Besonders in Großbritannien konnte sich die Aromatherapie sehr gut etablieren. In Deutschland erkennt man ebenfalls immer mehr den Wert dieser Therapie, die inzwischen wissenschaftlich bestätigt werden konnte.

Selbstkontrollaufgaben

2.1 Wie alt sind die ältesten bekannten Destilliergeräte und woher stammen sie?

2.2 Wie heißt der berühmte persische Arzt, der im Mittelalter eine ausgefeilte Technik für das Destillieren von Aromapflanzen entwickelte?

2.3 Welche beiden bekannten Ärzte der Frühen Neuzeit experimentierten mit ätherischen Ölen?

2.4 Mit welchen beiden Namen französischer Wissenschaftler ist der Begriff „Aromatherapie“ verbunden?

3. Ein bisschen Botanik

Das werden Sie lernen: In diesem Kapitel lernen Sie die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle kennen. Das Thema mag Ihnen ein wenig trocken erscheinen, aber es ist für das Verständnis des Wesens ätherischer Öle sehr wichtig. Mit diesem Wissen wird es Ihnen leichter fallen, die Wirkweise verschiedener ätherischer Öle einzuschätzen.

3.1. Die Ausgangspflanze

Die Pflanze gut zu kennen, die das ätherische Öl liefert, hilft, das geeignete Öl für die Therapie auszuwählen. Im 18. Jahrhundert schaffte der schwedische Naturforscher Carl von **Linné** ein Ordnungssystem, das es ermöglichte, eine Pflanze sicher zu identifizieren. Er gab den Pflanzen Doppelnamen, wobei der erste Name die **Gattung** beschreibt und der zweite die **Art**. Also z. B.: *Mentha piperita* L. (Pfefferminze). Das „L“ steht für Linné, den Namensgeber. Es gibt viele *Menthae*, wie *Mentha aquatica*, die Wasser-Minze, oder *Mentha longifolia*, die Ross-Minze. Der Beiname beschreibt also noch genauer, um welche Pflanze es sich handelt – *piperrita*, die Pfefferminze. Für Sie ist es wichtig, sich zumindest ein bisschen damit auszukennen, damit Sie beim Kauf nicht aus Versehen den falschen Vertreter einer Gattung erwischen.

Inhaltsstoffe einer Pflanze

Es werden bei der Pflanze zwei Stoffwechselarten unterschieden.

Da gibt es zum einen den **primären Stoffwechsel**, die **Fotosynthese**. Sie erinnern sich an den Biologieunterricht Ihrer Schulzeit? Mit Hilfe von Sonnenlicht und Chlorophyll (Blattgrün, natürlicher Farbstoff) bildet die Pflanze aus Kohlendioxid, das sie aus Luft und Erde aufnimmt, energiereichen Zucker (Kohlenhydrat). Bei diesem Prozess wird Sauerstoff frei. Dies ist ein lebenswichtiger Vorgang für sehr viele Lebewesen dieser Erde.

Beim **sekundären Stoffwechsel** der Pflanzen werden verschiedene Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe und Alkaloide gebildet. Und eben auch ätherische Öle. Diese Inhaltsstoffe haben verschiedene Funktionen, von denen viele noch nicht entschlüsselt wurden.

Die Pflanze speichert ätherische Öle in speziellen **Ölbehältern**, z. B. in:

- Blüten (Rose, Kamille, Jasmin, Ylang-Ylang, Mimose)
- Kraut und Blättern (Salbei, Thymian, Rosmarin, Cajeput, Pfefferminze)
- Wurzeln (Angelika, Kalmus, Ingwer, Vetiver)
- Holz (Sandelholz, Rosenholz, Zeder, Kampfer)
- Rinde (Zimt)
- Harz (Myrrhe, Weihrauch, Benzoe, Styrax)
- Nadeln (Fichtennadel, Weißtanne, Latschenkiefer)
- Früchten (Anis, Kümmel)
- Fruchtschalen (Zitrusfrüchte)
- Schoten (Vanille)
- Moos (Eichenmoos)