

Nett geplaudert mit Birgit Gregor (Fortsetzung)

Mit dieser VIADUKT-Ausgabe beenden wir die informative Gesprächs-Reihe mit der Heilpraktikerin Birgit Gregor, die mit ihrer Praxis für Naturheilkunde in der Georg-Schumann-Str. 260 für die Menschen vor Ort da ist.

Heute: Ätherische Öle und ihre Wirkungen auf Körper und Gemüt

V: Was machen Düfte mit uns und warum sind sie des einen Leid und des anderen Freud?

BG: Ja, das ist schon spannend. Ein und derselbe Duft kann bei verschiedenen Menschen stark unterschiedliche, teilweise gegenteilige Gefühle und Reaktionen auslösen. Nehmen wir zum Beispiel Zimt. Für die einen ist Zimt mit „Wärme, Wohlgefühl, Behaglichkeit, lecker Kuchen oder Gebäck“ verbunden. Bei anderen Menschen führt Zimtgeruch zu keinerlei gefühlsmäßigen Reaktionen und von anderen wiederum wird der Geruch von Zimt als „abstoßend oder unangenehm“ empfunden. Da kann es untereinander schon mal zu Missverständnissen kommen, gerade in der gegenwärtigen duftbeladenen Adventszeit. Denn nicht Jeder mag den Lieblingsduft des Anderen. Doch warum ist das so? An der Wurzel unserer Nase, also am inneren Punkt zwischen den Augen, befinden sich unsere Riechzellen. Über die Nasenlöcher gelangen die Düfte dorthin und werden dann über den Riechnerv zu einem bestimmten Ort in unserem Gehirn weitergeleitet. Dieser Ort heißt limbisches System. Das ist jene Gehirnregion, in der all unsere Emotionen aufgenommen, verarbeitet und gespeichert werden. Das heißt, je nach gespeicherter Erinnerung mögen oder verabscheuen wir Düfte, können Düfte negative oder positive Erinnerungen und Gefühle verstärken. Auch wenn wir die damit verbundenen Ur-Ereignisse vielleicht sogar vergessen haben. Plötzlich sind sie dann da und wir reagieren entsprechend auf den Duft. Das heißt: Riechen, Erinnern, Fühlen, Reagieren- das geschieht über diesen stammesgeschichtlich ältesten Teil unseres Gehirns quasi in einem Atemzug. Der Geruchssinn ist der älteste Sinn, den wir haben. Und ohne Geruchssinn schmeckt bekanntlich kein Essen.

V: Was sind eigentlich Düfte und woher kommen sie?

BG: Natürliche Düfte und Duftstoffe umgeben uns so ziemlich überall. Düfte sind bestimmte Verbindungen, die zunächst allem Lebendigen eigen sind: also Pflanzen, Tieren, Menschen. In diesem Gespräch soll nur von den aromatischen Duftstoffen der Pflanzen die Rede sein, etwa von Rosen, Lavendel, Pfefferminz oder Thymian. Diese Pflanzen-Düfte (=sekundäre Pflanzen-

stoffe) können in Form von Ölen gebunden sein. Mit ihnen werden in erster Linie Insekten zur Bestäubung und Verbreitung von Pollen, Samen oder Sporen gelockt aber auch Fressfeinde abgeschreckt. Manche dieser Duft-Öle sind äußerlich wahrnehmbar, andere erst bei Berührung oder Verletzung der Pflanzen. Zu diesen natürlichen Duftstoffen kommen in unserer modernen Welt noch jene Gerüche oder Duftstoffe hinzu, die synthetisch hergestellt werden, zum Beispiel für Parfüme oder Kosmetik, aber auch in der Möbel-, Lack- und vor allem Lebensmittelindustrie. Diese „künstlichen“, also im Chemielabor hergestellten Düfte können sehr verführerisch sein, sie führen bei manchen Menschen jedoch zu Kopfweg oder stark allergischen Reaktionen.

V: Die Verwendung von Düften im Rahmen von Bädern und Zeremonien ist ja schon sehr alt.

BG: Ja. So ist gut erforscht, dass im Alten Ägypten und Rom besondere duftende Pflanzen oder Teile von ihnen den Bädern, aber auch Cremes und anderen Kosmetika beigemischt wurden. Hierzu wurden Hölzer, Harze, Blätter, Wurzeln und natürlich Früchte und Blüten der Pflanzen gesammelt und zum Beispiel als Öle destilliert. Pflanzenaromen wurden weltweit auch als trockenes Räucherwerk im Rahmen von rituellen Räucherungen genutzt, etwa zur Vertreibung von Krankheits-Geistern oder zur Segnung der Felder. In der Bibel gibt es mehrere hunderte Stellen, an denen ätherische Öle oder Pflanzen, die aromatisches Öl produzieren, erwähnt werden, Dazu gehören Pflanzen wie Myrrhe, Sandelholz, Zeder, Wacholder und natürlich das Harz vom Weihrauchbaum und die Rose - häufig im Zusammenhang mit Reinigungen, Salbungen und Segnungen. Das heißt, das



Foto: Dr. Gregor

Wissen um die Kraft der Pflanzen und ihrer Öle zur körperlichen, geistigen und emotionalen Reinigung ist sehr alt.

V: Wie kam es zur Entstehung der modernen Aromatherapie?

BG: Wenn wir heute von Aromatherapie sprechen, ist damit die Verwendung von ätherischen Ölen zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens gemeint. Als „Vater der Aromatherapie“ gilt der französische Chemiker und Parfümeur Gattefossé. In seinem Forschungslabor gab es eine Explosion, bei der er sich im Jahre 1910 Hände und Kopfhaut verbrannte. Auf diese Wunden tat er pures Lavendelöl und die Verletzungen heilten schnell und ohne Narben ab. Dieses Erfahrungswissen verbreitete sich schnell, so dass bereits während des 1. Weltkrieges verletzte Soldaten gezielt mit reinen Pflanzenölen zur Wund- und Nach-Operations-



www.Freiraum-LE.de
Tel.: 0162/80 70 304

HAUS AM SEE

ganzjährig geöffnet, kein Ruhetag
Montag bis Freitag 11 – 19 Uhr / Samstag und Sonntag 10 – 19 Uhr
Imbiss- und Getränkeangebot – abwechslungsreich und preiswert

✓ beschaulich im Grünen, direkt am Seeufer

✓ Tret- und Ruderboote für alle Altersgruppen

✓ Kaminstübchen

Ihr freundliches Gasthaus und Bootsverleih am Auensee

Sie suchen einen Ort für Ihre Feier? Unsere gemütliche Kaminstube und ein eigener Terrassenbereich stehen für Sie bereit (bis 30 Personen)!



versorgung behandelt wurden. Inzwischen ist viel über die medizinischen Eigenschaften der duftenden Öle bekannt und erste Kliniken setzen auf pures Lavendelöl anstelle von Schlaftabletten.

V: *Wie werden ätherische Öle gewonnen und gibt es unterschiedliche Qualitäten?*

BG: Ätherische Öle werden in der Regel mittels Destillation gewonnen. Das ist ein aufwendiges Trennverfahren unter Nutzung von Wasserdampf, um die Öle-Moleküle aus den Pflanzenfasern zu entziehen. Hierbei überwacht der Destillationsmeister den gesamten Prozess, der mit der Ernte zur richtigen Zeit beginnt. Qualität und Reinheit hängen in hohem Maße auch von Temperatur, Druck und Dauer ab. So braucht zum Beispiel die Zypresse eine Mindestdestillationsdauer von 24 Stunden bei über 100°C, um die therapeutisch bzw. medizinisch wirksamen Bestandteile freizusetzen. Die meisten handelsüblichen Zypressenöle werden allerdings kaum länger als 2,5 Stunden destilliert und können entsprechend kostengünstiger hergestellt und verkauft werden. Aber auch die Beschaffenheit des Bodens, die geographische Lage, Klima, Erntemethoden, der Verzicht oder Einsatz von Pestiziden und anderen Agrochemikalien entscheiden über die Qualität. Ein weiteres Beispiel: Für die Herstellung von nur einem halben Liter Rosenöl sind mehr als 2000 Kilogramm Rosenblütenblätter nötig. Selbst den Gärtnern unter uns mag es schwerfallen, sich diese Menge an Blütenblättern vorzustellen, die ja zuvor auch noch einzeln gepflückt werden darf. Angesichts all der vielen Einflussfaktoren beziehungsweise Anforderungen an die Reinheit werden von den weltweit produzierten ätherischen Ölen etwa 98% in der Parfüm- und Kosmetikindustrie eingesetzt. Nur rund zwei Prozent sind für medizinische und therapeutische Zwecke zugelassen. So freuen sich zwar viele Menschen über scheinbar kostengünstige Öle, ahnen jedoch nicht, dass hier Gefahren lauern können. Denn gepanschte, also mit synthetischen Streckmitteln versehene Öle können zu Atemwegsproblemen oder zu Ausschlag, Reizungen und Verbrennungen auf der Haut führen.

V: *Viele verbinden mit dem Begriff Aromatherapie ja hauptsächlich Wellness. Gibt es darüber hinaus weitere Anwendungsmöglichkeiten?*

BG: Naja, Wellness ist ja schon eine tolle Sache. Als Ziel steht Entspannung, Wohlbefinden, Regeneration. Medizinisch gesprochen heißt das, dass die unterschiedlichen Teile unseres autonomen, also unbewussten

Nervensystems mal wieder ins Gleichgewicht kommen und wir aus unserem üblichen „Stresspegel“ aussteigen können. Reine ätherische Öle können hierbei stark unterstützend wirken, so in Form von Massagen, Badezusätzen oder direkter Inhalation. Abraten möchte ich hier jedoch von der Verwendung von Duftkerzen, da diese in der Regel synthetisch hergestellte Aromen enthalten. Deren Inhalation kann für den Einen oder Anderen schon stark belastend sein. Manch einer wundert sich vielleicht auch, dass er ungewollt in einem Einkaufszentrum dem Kaufrausch verfallen ist. Dies kann möglicherweise mit dem Einsatz bestimmter (synthetischer) Duftstoffe zusammenhängen, die ja, wie anfangs erwähnt, direkt auf unser emotionales Zentrum im Gehirn wirken.

Ansonsten ist seit alters bekannt und zunehmend erforscht, dass reine ätherische Öle medizinisch bedeutsame Eigenschaften haben. So können sie je nach Öl antientzündlich wirken, Wundheilungen beschleunigen oder den Befall von Mikroben, Viren, Parasiten oder Pilzen deutlich hemmen.

V: *Welche positiven Wirkungen haben die ätherischen Öle noch?*

BG: Reinste ätherische Öle haben ihren starken Einfluss auf das zentrale Nervensystem bewiesen. Manche eignen sich zur Linderung von Schmerzen im Bewegungsapparat, an Muskeln und Gelenken. Einige wirken ausgleichend für das Hormonsystem, andere wiederum beruhigend und schlaffördernd. Wiederum andere wirken belebend und fördern die Gewebe- und Nervenregeneration. Mach einer kann mit reinem Pfefferminzöl nicht nur sein Immunsystem stärken sondern hochkonzentriert lernen oder Muskel- und Nackenverspannungen mildern. – kurz: in diesen Substanzen steckt eine enorme lebensbejahende Kraft. Doch ACHTUNG: Die genannten Beispiele beziehen sich ausschließlich auf die zu 100 Prozent reinen Öle.

V: *Für wen sind ätherische Öle bzw. Aromatherapie-Anwendungen nicht geeignet?*

BG: Bei Menschen mit bestimmten Erkrankungen wie zum Beispiel Epilepsie, Bluthochdruck oder Asthma dürfen einige Öle aufgrund ihrer Wirkung grundsätzlich nicht beziehungsweise nur unter engmaschiger medizinischer Kontrolle angewandt werden. Hierzu gehören Öle, die aus Rosmarin, Basilikum, Salbei oder Rainfarn gewonnen werden. Menschen mit Asthma-Beschwerden sollten auf die direkte Inhalation ätherischer Öle ganz verzichten. Andere Öle können verstärkend auf die Wirkung von

Medikamenten wirken, dies bitte im Vorfeld prüfen.

Andererseits gelten für Babys, Kleinst-Kinder, Schwangere, stillende Mütter und Ältere besondere Vorsichtsmaßnahmen in der Anwendung, gerade und weil diese Menschenwesen so positiv und direkt auf die ätherischen Schwingungen reagieren.

V: *Und zum Abschluß*

BG: Ich bin jedes Mal tief berührt, wenn ich in der Praxis erleben darf, welch segensreiche Wirkung die Öle in der therapeutischen Anwendung haben können. Und ich freue mich mit jedem Menschenwesen, das die Kraft der reinen Öle für sich entdeckt. Abschließend sage ich noch ein herzliches Danke an die treuen Leserinnen und Leser des VIADUKT's, von denen ich Einige inzwischen persönlich kennenlernen durfte. Ihnen allen wünsche ich gesegnete und duft(end)e Festtage und: Bleiben Sie gesund!

V: *Vielen Dank Frau Gregor, dass Sie Ihr hohes Wissen wieder mit uns teilen. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ebenfalls eine gute Festtagszeit und ein kraftvolles 2020.*

Kontakt Naturheilpraxis:

Telefon: 0341 – 22 70 11 20

Email: info@gregor-heilpraktiker.de

www.gregor-heilpraktiker.de

(Das Gespräch führte Frau Carola Krebner, Vorsitzende des Bürgervereins Möckern-Wahren e.V.)





Minerva - Apotheke
Inhaber Carola Funke



Unser Team wünscht Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr!

Georg-Schumann-Str. 355 · 04159 Leipzig
Tel.: 0341/4 61 45 11 · Fax: 4 61 23 64

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8.00 – 18.30 Uhr · Sa 9.00 – 12.00 Uhr
www.Leipziger-Stadtinfo.de

VIA



DIE BÜRGERZEITUNG FÜR MÖCKERN, WAHREN UND LINDENTHAL

DUKKT

Nr. 164 – Dezember 2019

Impressionen von Aktivitäten und Veranstaltungen in den Ortsteilen Möckern, Wahren und Lindenthal 2019



Der Bürgerverein Möckern / Wahren e. V. wünscht allen Lesern ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr 2020