



## Gemeinsam fliegen macht sozial

Bei ihren langen Reisen bilden Zugvögel oft Staffel- oder V-Formationen. Hinter den Flügeln entsteht beim Flug eine Luftwalze mit einem Aufwind. Ein nachkommender Vogel kann diesen Aufwind nutzen und muss so weniger mit den Flügeln schlagen. Das spart Energie. Damit alle Vögel abwechselnd davon profitieren, wechseln sie sich in der Flugposition ab, wie Biologen der Berliner Humboldt-Universität zeigten.

BILD: SN/FOTOLIA/S.H.EXCLUSIV

# Aromaöle greifen Keime an

Gute Düfte lösen nicht nur Wohlbefinden aus. Manche Öle aus Pflanzen lassen sich gut in der medizinische Hygiene und Therapie einsetzen.

URSULA KASTLER

WIEN. Düfte lösen Gefühle aus, stimulieren die Sinne, entspannen oder regen an. Schon die Ägypter, Sumerer, Assyrer, Chinesen und Römer setzten duftende Pflanzenessenzen ein, um das Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit zu stärken. Für die moderne Medizin sind Aromaöle aber nicht nur deswegen interessant. In etlichen gut geprüften Studien konnten Wissenschaftler mittlerweile zeigen, dass einige Öle gegen Keime wirken.

Wolfgang Steflitsch, Lungenfacharzt im Wiener Otto-Wagner-Spital und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege, hat sich ausführlich damit beschäftigt: „Wir wissen, dass Thymian, Teebaum, Zimtrinde, Gewürznelke, Pfefferminze und Rosmarin Wirkstoffgruppen gemeinsam haben, die Bakterien, Viren und Pilze angreifen können. Diese Aromaöle setzen sich an der Membran der Keime fest und lösen sie, vereinfacht gesagt, auf. Damit bricht deren Stoffwechsel zusammen.“

Die Anwendung erfolgt über Mi-

schungen unterschiedlicher Konzentration, die auf Haut oder Schleimhaut aufgetragen oder inhaliert werden. Über Raumbeduftungen lässt sich Ansteckungsgefahr mindern. Eine Studie aus Frankreich gibt laut Wolfgang Steflitsch einen Hinweis darauf: Auf der Intensivstation eines Krankenhauses seien ein Jahr lang mit dem Öl Ravintsara Räume beduftet worden. Ravintsara ist ein Kampferbaum, der auf Madagaskar gedeiht. Die Übertragung von Spitalskeimen unter den Patienten sei in dem Zeitraum deutlich zurückgegangen. Die Aromatherapie sei so eine gute Ergänzung zu den anderen Hygienemaßnahmen.

Setzt man Aromaöle gegen Infektionen und das Wundliegen in Pflegeeinrichtungen und Spitälern ein, so ist auch das keine Anwendung für den „Hausgebrauch“. Es braucht Fachleute, die für Aromatherapie ausgebildet sind. „Die fachmännisch angewendete Aromatherapie und Aromapflege mit Raumbeduftung, Inhalation, Waschungen, Bädern und Massagen hat sich als effektiv erwiesen und sie ist mit Zuwendung verbunden. Sie ist bei Pflegern, Patienten und



Lavendelöl ist einer der bekanntesten therapeutisch genutzten Aromastoffe.

BILD: SN/FOTOLIA/DAFFODILRED

Angehörigen gleichermaßen beliebt. Ältere Patienten fühlen sich dadurch zusätzlich an die Natur und an alte Hausmittel erinnert. Auch das löst körperliches und seelisches Wohlbefinden aus und fördert Heilungsprozesse“, sagt Wolfgang Steflitsch.

Wer zu Hause Aromaöle verwendet, sollte laut Wolfgang Steflitsch darauf achten, dass die Öle natürlichen Ursprungs, frisch und von guter Qualität sind. Eine Dauerbeduftung stumpft ab und kann Kopfschmerzen verursachen. Zwischen den Anwendungen muss der Raum also wieder gut gelüftet werden. Beim Betreten des Raums sollte nur ein dezenter Duft wahrnehmbar sein. Werden Öle pur auf die Haut aufgetragen, sollte man die Dosis gering halten, denn manche Öle können die Haut reizen. „Schwangere, kleine Kinder, ältere Menschen, Epileptiker und Asthmatiker sollten mit den Ölen generell vorsichtig sein“, sagt Wolfgang Steflitsch.

**Info:** Die Österreichische Gesellschaft für Wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege veranstaltet diesen Samstag und Sonntag im Pharmaziezentrum der Universität Wien einen Kongress. Auch Nichtmitglieder sind willkommen.

AROMA-PHYTO2015. UNIVIE.AC.AT  
Dazu das Buch: Wolfgang Steflitsch, Gerhard Buchbauer, Dietmar Wolz – „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“, Stadelmann Verlag 2013.

## Rezepte für eigene Aromatherapien

**Bei Verspannungen:** In 100 ml Sesamöl 10 Tropfen Schwarzer Pfeffer, 15 Tropfen Lorbeer, 20 Tropfen Lavendel und 5 Tropfen Gewürznelke geben. Die schmerzende Stelle zwei bis drei Mal täglich sanft massieren.

**Bei Schlafstörungen:** In 30 ml Mandelöl 2 Tropfen Bitterorange, 2 Tropfen Myrte Anden, 2 Tropfen Vanille, 1 Tropfen Ylang-Ylang geben. Vor dem Einschlafen sanft den Solarplexus massieren. In die elektrische Duftlampe kann man 3 Tropfen Atlaszeder, 6 Tropfen Lavendel, 4 Tropfen Mandarine geben.

**Bei Darmkrämpfen:** In 30 ml Mandelöl kommen 3 Tropfen Fenchel süß, 3 Tropfen Kreuzkümmel, 6 Tropfen Lavendel und 3 Tropfen Muskatellersalbei. Sanft im Uhrzeigersinn den Bauch massieren oder für eine Ölkompresse verwenden.

**Bei Fieberblasen:** Für einen Lippenbalsam nimmt man 2 g Calophyllumöl, 8 g Mandelöl, 10 g Jojobawachs, 5 g Bienenwachs oder Kakaobutter, 10 g Sheabutter, 4 Tropfen Ravintsara, 2 Tropfen Teebaum und 4 Tropfen Melisse. Zwei bis vier Mal täglich damit die Pusteln betupfen, ab der Verkrustungsphase kann man die Mischung zart einreiben. u.k.

## KURZ GEMELDET

### Spätere Einschulung nicht immer vorteilhaft

BOCHUM. Das Zurückstellen von der Einschulung kann sich einer Studie zufolge negativ auf die späteren Schulleistungen der Kinder auswirken. „Kinder brauchen so schnell wie möglich eine Förderung“, sagte am Donnerstag die Entwicklungspsychologin Julia Jäkel von der Ruhr-Universität Bochum. Sie hatte mit Kollegen der University of Warwick Daten von rund 1000 Kindern einer bayerischen Untersuchung ausgewertet. Kinder, die bei den verpflichtenden Einschulungsuntersuchungen schlecht abschnitten, dürften häufig erst ein Jahr später mit der Schule anfangen, heißt es in der Studie. Die Studie lege jedoch nahe, dass daraus keine besseren Schulleistungen resultierten. SN, dpa

### Darmflora in Kapseln half gegen Durchfall

KÖLN. Infektiologen der Uniklinik Köln haben nach eigenen Angaben erstmals zwei Patienten durch die Gabe von gesunder Darmflora in Kapselform geheilt. Bisher sei der speziell aufbereitete Kot von gesunden Spendern den betroffenen Kranken immer bei einer Darmspiegelung eingeführt worden, teilte die Uniklinik am Donnerstag in Köln mit. Die neue Methode der „Stuhltransplantation“ auf Basis gefrorener Kapseln sei jedoch wesentlich unkomplizierter. Die zwei betroffenen Patienten in Köln litten unter einer Clostridium-difficile-Infektion. Diese schwere Durchfallerkrankung ereilt vor allem ältere Menschen. SN, dpa

## Sport hilft gegen Volkskrankheiten

Übergewichtige nehmen ab, Blutzuckerwerte werden besser.

BERLIN. Es gibt eine ganze Reihe von Leistungssportlern, die mit eisernem Willen gegen Krebs oder andere schwere Krankheiten angekämpft haben und zurück an die Spitze kamen. Bekannte Beispiele sind der US-Radfahrer Lance Armstrong, der ehemalige Fußballprofi Heiko Herrlich, die Hindernisläuferin Antje Möldner-Schmidt oder die Skilangläuferin Steffi Böhler.

Ob Sport als Therapie nicht nur bei Spitzensportlern mit eisernem Willen funktionieren kann, sondern „alltagstauglich“ ist, untersucht derzeit eine Langzeitstudie der deutschen Techniker Krankenkasse (TK). Unter Leitung des Münchner Sportmediziners Martin

Halle wurden Programme für Herzkreislauf-Erkrankte und Diabetiker mit einem Durchschnittsalter von 65 Jahren entwickelt. Ende des Jahres sollen auch Krebspatienten einbezogen werden.

Die zu Übergewicht neigenden Patienten nahmen während des sechsmonatigen Trainings ordentlich ab. Auch Cholesterin- und Blutzuckerwerte wurden besser. Der Körper kann somit mehr Sauerstoff aufnehmen. Die Leistungsfähigkeit ist deutlich gestiegen.

Halle trainiert die Patienten in drei Stufen: In der ersten Phase kommt es nur auf Ausdauer an, bei niedriger Belastung. In der zweiten Phase wird die Intensität des Trai-

nings deutlich gesteigert, mit spürbarer Belastung der Muskulatur. In der dritten Phase kommt Krafttraining hinzu – allerdings immer unter ärztlicher Aufsicht.

Bei insulinpflichtigen Patienten konnte dadurch der Verbrauch an Insulin deutlich reduziert werden, sagte Halle, als er das Zwischenergebnis der Studie präsentierte.

Dass Sport – auch für sehr kranke Patienten – gut sein kann, ist nichts Neues. Mit Sport als Therapie ist aber die Hoffnung verbunden, einen bei Millionen von Menschen zu Übergewicht und infolgedessen zu Zivilisationskrankheiten führenden Lebensstil umkehren zu können. SN, dpa