



# Einfach dufte!

Die Aromatherapie gilt als Teildisziplin der Phytotherapie, bei der **ätherische Öle** den Körper durchdringen und die Sinne anregen. Die Düfte hinterlassen ihre Spuren jedoch nicht nur psychisch und physisch, sondern auch in vielen Redewendungen.

Die Aromatherapie führt in vielen Apotheken noch ein eher kümmerliches Dasein, dabei können PTA und Apotheker bei der Auswahl der richtigen Düfte auf ihre Fachkenntnisse über die Wirkweise von Heilpflanzen zurückgreifen. Ein Grund mehr, sich mit dem Thema genauer zu beschäftigen.

gen Handelswege bis nach Spanien gelangte. Damit wurden exotische Zuckerspezialitäten veredelt und als Arznei gereicht. Im Sinne eines Arzneimittels wurden damals auch Halsketten getragen, an denen mit Essenzen gefüllte Duftkugeln hingen, die den Träger vor der Pest bewahren sollten. Die eigentliche Aromatherapie geht auf den franzö-

Dabei wird nicht das Symptom, sondern der Mensch als Ganzes behandelt. Eine Krankheit versteht die Aromatherapie nicht als Ursache, sondern als Folge eines (häufig psychischen) aus dem Gleichgewicht geratenen Zustandes. Ziel ist eine Heilung, Linderung oder Verhinderung körperlicher oder seelischer Beschwerden. Zentrales Ansinnen dabei ist, das Wohlbefinden zu steigern und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die ätherischen Öle werden vor allem in Form von Inhalationen, Einreibungen, Massagen, Bädern und Kompressen, aber auch innerlich verwendet. Während die Aromatherapie bei leichteren Alltagsbeschwerden alleine und im Rahmen der Selbstmedikation gute Erfolge erzielen kann, sollte sie bei ernsthaften Erkrankungen als ein begleitender Bestandteil in ein schulmedizinisches Therapiekonzept eingebunden werden. Vor allem wird die innerliche Anwendung nur nach ärztlichem Rat empfohlen.

### ÄTHERISCHE ÖLE

Natürliche Duftstoffe pflanzlichen Ursprungs zeichnen sich durch einen intensiven Geruch und Geschmack aus und erfüllen im Pflanzenreich vielfältige Aufgaben: Beispielsweise bieten sie Schutz vor Pflanzenfressern, Insektenbefall, Viren, Bakterien oder Pilzen, locken Tiere zur Bestäubung an oder sind an der Regulation des Wasserhaushalts der Pflanze beteiligt. Bei den Substanzen handelt es sich um Gemische lipophiler, flüssiger, leicht flüchtiger Verbindungen (Alkohole, Ester, Terpene, Ketone), die in verschiedenen Pflanzenteilen gebildet werden. Sie können in allen Geweben einer Pflanze vorkommen (z. B. Koniferen) oder auf bestimmte Teile beschränkt sein: Blüten (z. B. Rose), Blüten und Fruchtschale (z. B. Bitterorange), Früchte (z. B. Fenchel), Blätter und Stängel (z. B. Pfefferminze), Blätter und Rinde (z. B. Zimt), Harz (z. B. Weihrauch). Ihre Speicherung erfolgt in Drüsenhaaren oder Drüsen-schuppen der Epidermis, in inneren Ölzellen oder Ölbehältern. Die Gewinnung der ätherischen Öle richtet sich nach Menge und Art des Öls sowie nach dem entsprechenden Pflanzenteil. Die gebräuchlichsten Methoden sind das Ölextraktionsverfahren, Synonym: Enfleurage-Verfahren (in der Regel für besonders kostbare Blüten, z. B. von Rosen, Veilchen oder Jasmin), die Lösungsmittel-extraktion (z. B. bei zu erwartenden geringen Ölausbeuten und Ölen mit empfindlichen Duftbestandteilen), mechanische Auspressverfahren (Gewinnung von thermolabilen Ölen wie den Agrumen-Ölen, also Ölen aus der Zitrusfamilie wie z. B. Citrus-, Bergamotte- oder Orangenöl) sowie die Wasserdampfdestillation (häufigste Methode).

**Uralter Gebrauch** Bereits vor etwa 5000 Jahren destillierten die Menschen in Mesopotamien Pflanzenteile, um duftende Essenzen zu gewinnen. Die alten Ägypter mumifizierten ihre Toten mit Duftstoffen und römische Gelehrte wie Plinius beschrieben schon im Altertum ihre Verwendung zu heilkundlichen und kosmetischen Zwecken. Arabische Alchemisten verfeinerten im Mittelalter die Destillation zur Herstellung von Duftwässern aus Blüten und anderen Pflanzenteilen. Berühmt war vor allem das Rosenwasser, das über die damali-

schen Chemiker René Maurice Gattefossé zurück, der Anfang der 1930er Jahre zufällig die Heilkraft von reinem Lavendelöl entdeckte. Er prägte den Begriff Aromatherapie und gilt als Begründer der Heilmethode, die unverfälschte ätherische Öle zu therapeutischen Zwecken anwendet.

**Komplementärmedizinische Methode** Die moderne Aromatherapie wird heute als eine Teildisziplin der Phytotherapie verstanden, die auf einem ganzheitlichen Therapiekonzept beruht.

**Naturreine ätherische Öle** Die Aromatherapie setzt ausschließlich natürlich gewonnene, das heißt unveränderte, naturreine ätherische Öle ein. Diese zeichnen sich als Vielstoffgemische durch ihr Gesamtspektrum und komplexes Zusammenspiel aller vorhandenen Bestandteile aus, wodurch sie ihre volle Wirksamkeit mit all ihren Facetten erreichen. Die ätherischen Öle werden im Sinne der Aromatherapie als lebende Substanzen bezeichnet, deren Inhaltsstoffe sich je nach Anbaugebiet, Anbauweise und Gewinnungsverfahren in ihrer Wirkung unterscheiden können. Das hebt sie von den halbsynthetisch oder synthetisch hergestellten Ölen ab. Diese „naturidentischen“ Öle riechen zwar noch wie die naturreinen Vorbilder, werden aber von Aromatherapeuten als tote Substanzen angesehen, da sie nicht mehr die Vielfalt und den Substanzreichtum der naturreinen Öle besitzen. Laborkompositionen gelten als gar nicht oder nur gering wirksam und somit den natürlich gewonnenen Ölen qualitativ unterlegen.

**Von hoher Qualität** Empfehlenswerte ätherische Öle im Sinne der ►

# Sichere Desinfektion & hygienische Pflege für die Hände.

## Neu vom Desinfektions-Experten Linola sept

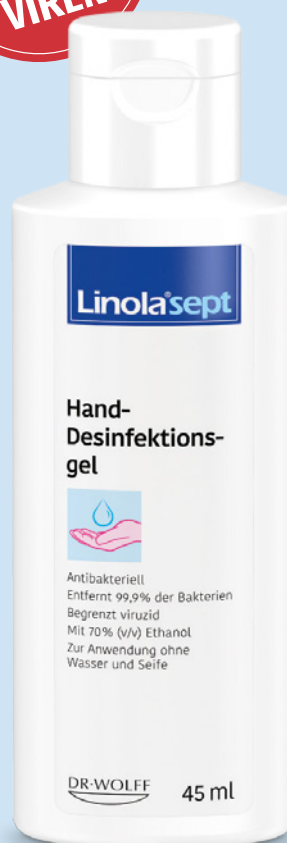
Gründliche Handhygiene ist nach wie vor oberstes Gebot, um sich vor Viren und Bakterien zu schützen. Besonders unterwegs, wenn Wasser und Seife nicht verfügbar sind. Dank des hohen Ethanolgehalts sind das Hand-Desinfektionsgel und der Hand-Hygiene-Balsam das sichere Duo für unterwegs.

### Desinfizieren mit Linola sept Hand-Desinfektionsgel:

- Schützt mit >70 Vol. % Ethanol gemäß Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO
- Inaktiviert behüllte Viren wie Influenza-Viren und Coronaviren (wirkt begrenzt viruzid)
- Entfernt sicher 99,9% aller Bakterien
- Sicherer Schutz in 30 Sekunden bei gründlicher Anwendung
- Hautschonend – auch bei beanspruchter Haut geeignet
- Ideal für unterwegs



Auch erhältlich von Linola sept:  
**Milde Hand-Hygiene-Reinigung, 200 ml (PZN 16618417)**



UVP 3,45 €  
PZN 16606503



UVP 6,95 €  
PZN 16626061

### Pflegen mit Linola sept Hand-Hygiene-Balsam\*:

- Pflegend und desinfizierend
- Entfernt 99,9% der Bakterien
- Mit 20% Ethanol
- Für hygienisch gepflegte Hände

### Biozidprodukte vorsichtig verwenden.

Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

**Sicherheitshinweise:** Flüssigkeit und Dampf entzündbar. Von Hitze, heißen Oberflächen, Funken, offenen Flammen sowie anderen Zündquellenarten fernhalten. Nicht rauchen. Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen. Verursacht schwere Augenreizungen. BEI KONTAKT MIT DEN AUGEN: Einige Minuten lang behutsam mit Wasser spülen. Eventuell vorhandene Kontaktlinsen nach Möglichkeit entfernen. Weiter spülen. Behälter dicht verschlossen halten. An einem gut belüfteten Ort aufbewahren. Kühl halten. Entsorgung des Inhalts / des Behälters gemäß den örtlichen / regionalen Vorschriften. Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel 33532 Bielefeld, GERMANY

\* Kosmetikum



► Aromatherapie sind an einem Analysezertifikat und einer umfassenden Deklaration zu erkennen. Folgende Angaben dürfen nicht fehlen: Stammpflanze mit lateinischer und deutscher Bezeichnung, verwendeter Pflanzenteil, Herkunftsland, Gewinnungsverfahren, Chargennummer, Angabe über den Anbau, wie biologischer oder konventioneller Anbau (rückstandskontrolliert) oder aus Wildsammlung. Arzneibuch-Öle stellen im strengen Sinne keine geeigneten Substanzen für die

Fenchel-, Eukalyptus-, Kiefernadeln-, Thymian- und Anisöl bei Atemwegserkrankungen, Pfefferminzöl gegen Spannungskopfschmerzen oder Lavendelöl bei Schlafstörungen, Angstgefühlen und innerer Unruhe auf evidenzbasierten Studien.

Allerdings hält die Aromatherapie noch nicht für alle Duftstoffe nachvollziehbare Erklärungen im Sinne einer evidenzbasierten Medizin bereit. Etliche weit verbreitete Einsatzgebiete und Empfehlungen stammen aus dem lang-

dem Riechnerv Nervus olfactorius und dem Gesichtsnerv Nervus trigeminus direkt zum Riechkolben (Bulbus olfactorius), einem Teil des Riechhirns, gelangen. Von dort aus dringen die Signale in verschiedene Bereiche des Gehirns vor, die die Düfte identifizieren und bewerten, nachfolgend das vegetative und zentrale Nervensystem aktivieren, hormonelle Wirkungen und immunologische Prozesse in Gang setzen.

**Vergiss mein nicht** Eine wichtige Hirnregion stellt dabei das limbische System dar, das für Gefühle, Erinnerungen und die affektive Bewertung zuständig ist. Dort findet die Speicherung des Geruchs sowie seine Verknüpfung mit Emotionen und Erinnerungen statt. Daher sprechen Aromastoffe auch immer die emotionale Ebene an und sind mit individuellen Vorlieben und Abneigungen verbunden, die sich aus persönlichen Erlebnissen der Vergangenheit erklären lassen. Während die einen Verwender bestimmte Düfte, wie beispielsweise Fischgeruch als angenehm empfinden, weil er vertraute Erinnerung an das Fischgeschäft der geliebten Großeltern weckt, nehmen sie andere eher als abstoßend wahr, weil sie vielleicht in der Kindheit schon keinen Fisch essen mochten. Redewendungen wie „Den finde ich duftig“ oder „Die kann ich nicht riechen“ versinnbildlichen den Zusammenhang zwischen Geruch, Gefühl und Gedächtnis.

Häufig werden diese psychischen, emotionalen Steuerungsmechanismen nicht bewusst wahrgenommen, was sich die Aromatherapie dennoch beziehungsweise eigens zunutze macht. Im positiven Sinne setzt sie Wohlgerüche ein, um das Wohlbefinden zu steigern und Heilungsprozesse zu unterstützen. Negativ betrachtet werden Düfte zur Manipulation missbraucht, beispielsweise wenn die Industrie sich dieser Mechanismen bedient, indem sie durch Verneblung ätherischer Öle die Raumatmosphäre verkaufsfördernd verändert. So werden oftmals in gebrauchten Autos Sprays mit Neuwagengeruch versprüht oder der Duft nach frischen Backwaren zur Steigerung des Umsatzes in Lebensmittelgeschäften.



© Madeleine\_Steinbach / iStock / Getty Images Plus

*In der Aromatherapie werden ausschließlich naturreine ätherische Öle verwendet. Für Massageanwendungen können Sie mit hochwertigen Basisölen gemischt werden.*

Aromatherapie dar. Ein Grund dafür ist, dass bei diesen wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe an- oder abgereichert werden dürfen.

### Typische Anwendungsgebiete

Die Aromatherapie kommt vor allem bei Nervosität, Schlafstörungen, Schmerzen oder Erschöpfungszuständen, Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden zum Einsatz. Für die beanspruchten Indikationen existieren inzwischen immer mehr rationale Wirknachweise. Beispielsweise sind spasmolytische Effekte auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes von Pfefferminz-, Kümmel- und Fenchelöl bei Verdauungsstörungen belegt. Ebenso basiert die Verwendung von

jährigen Erfahrungsschatz der Aromatherapeuten, zum Beispiel Zitronen- und Bergamottöl zur Aufmunterung bei Niedergeschlagenheit, Orangenöl zur Steigerung der Lebensfreude und Energie oder Neroli- und Mandarinenöl zur Stressverarbeitung.

**Immer der Nase nach** Die natürlichen Duftstoffe entfalten über verschiedene Mechanismen ihre Wirkung. Eine zentrale Rolle spielt der Geruchssinn, auch olfaktorische Wahrnehmung genannt. Beim Einatmen über die Nase gelangen die flüchtigen Substanzen zu den Geruchsrezeptoren, die sich im oberen Teil der Nase befinden. Sie wandeln den chemischen Reiz in elektrochemische Impulse um, die von Nervenbahnen wie

# Empfehlen Sie jetzt Deutschlands Husten-Duo<sup>1</sup> Nr.1<sup>2</sup>

Explizite

Leitlinien-  
Empfehlung<sup>3</sup>



Gut durch  
den Tag.



Zur Schleimlösung bei  
Atemwegserkrankungen



Lösung 100 ml

Löst den Schleim.

Ideal auch  
für die Nacht.



Stillt den Reizhusten.

<sup>1</sup> Produkte bitte zeitversetzt einnehmen. Bitte beachten Sie die Hinweise in der jeweiligen Gebrauchsinformation.

<sup>2</sup> Quelle: IMS OTC® Report Apotheke/IMS® GesundheitsMittelStudie (GMS) Apotheke, Cough Remedies – 01A3,4,5,9 (AM + GM), MAT 12/2019, Umsatz.

<sup>3</sup> Kardos et al. Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin zur Diagnostik und Therapie von Erwachsenen Patienten mit Husten; Pneumologie 2019; 73 143-180

**Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten. Wirkstoff:** Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat 30 mg/Hartkapsel. Sonst. Bestand.: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid (E171). **Anw.-geb.:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, gleichzeitige Anwendung von MAO-Hemmern, Asthma bronchiale, COPD, Pneumonie, Ateminsuffizienz, Atemdepression, Stillzeit, chronischer Husten, Kinder unter 12 Jahren. Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: eingeschränkte Leber- und Nierenfunktion, Mastozytose, Einnahme von Antidepressiva, Schwangerschaft, produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion (z. B. zystische Fibrose), erheblich eingeschränkter Hustenreflex. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreaktionen, fixes Arzneimitteloxanthen, Schwindelgefühl, Somnolenz, Vertigo, undeutliche Aussprache, Nystagmus, Fatigue, Halluzinationen, bei Missbrauch Entwicklung einer Abhängigkeit, Verwirrtheit, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Obstipation, Erbrechen, Dystonie. **Warnhinw.:** Nicht mehr und nicht länger einnehmen als empfohlen. Enthält Lactose. Apothekenpflichtig. **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand:** Oktober 2019, SADE.BISO8.17.05.1098(2)

**Mucosolvan® Hustensaft 30mg/5ml. Wirkst.:** Ambroxolhydrochlorid. Sonstige Bestand.: Benzoessäure, Hydroxyethylcellulose, Sucralose, Aromastoffe (enth. Propylenglycol), gereinigtes Wasser. **Anw.-geb.:** Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Nur auf ärztliche Anweisung; Kinder unter 2 Jahren, Schwangerschaft, Stillzeit, beeinträchtigte Nierenfunktion, schwere Lebererkrankung, gestörte Bronchomotorik, größere Sekretmengen. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreakt., anaphylakt. Reakt. incl. anaphylakt. Schock, Angioödem, Juckreiz, Hautausschlag, Urtikaria, schwere Hautreakt. (incl. Erythema multiforme, SJS, TEN, AGEP), Geschmacksstörungen, Übelkeit, Taubheitsgefühl im Mund, Erbrechen, Diarrhö, Dyspepsie, Bauchschm., Mundtrockenh., Trockenh. im Hals, Sialorrhö, Taubheitsgef. im Rachen; Dyspnoe, Fieber, Schleimhautreakt. **Warnhinw.:** Enthält Benzoessäure und Propylenglycol. Apothekenpflichtig. **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand:** Dezember 2019

► **Zum unter die Haut gehen**  
Ätherische Öle wirken aber nicht nur über den Geruch. Sie werden auch transdermal aufgenommen. Da sie als fettlösliche Substanzen in den Hautlipiden löslich sind, gelangen sie beim Einreiben oder Einmassieren über die Haut in den Blutkreislauf und somit in den Organismus. Nach wenigen Minuten

auch beim Inhalieren. Werden Duftstoffe über die Nase eingeatmet, erreichen sie nicht nur die Riechnerven, sondern gelangen über die Atemwegschleimhäute direkt in den Organismus. Der gleiche Mechanismus läuft bei peroraler Applikation ab, wenn die ätherischen Öle aus dem Magen-Darm-Trakt resorbiert werden.

(z. B. Orange, Zitrone, Pfefferminzöl) beziehungsweise anregende Atmosphäre zu schaffen (z. B. Lemongras, Rosmarin). Dafür werden einige Tropfen des ätherischen Öls zusammen mit Wasser in der Verdunstungsschale der Aromalampe von einem Teelicht erwärmt. Alternativ kann das ätherische Öl in eine mit Wasser gefüllte Schale gegeben und auf einem Stövchen erwärmt oder zum Verdunsten auf die Heizung gestellt werden. Es kommen nur wenige Tropfen zum Einsatz, um eine zu intensive oder zu lange Stimulierung der Sinnesreize, die zu Kopfschmerzen oder Übelkeit führen kann, zu vermeiden. Je nach Raumgröße reichen in der Regel fünf bis zehn Tropfen, bei Kindern und empfindlichen Menschen weniger. Außerdem sollte die Lampe nicht länger als zwei Stunden in Gebrauch sein. Eine beliebte Möglichkeit, harmonisierende, entspannende oder schlaffördernde Duftstoffe über Nacht einzusatzen, ist ein Taschentuch, Kopfkissen oder die Nachtwäsche mit ein bis drei Tropfen Lavendelöl zu beträufeln. Alternativ sorgen Geranie (harmonisierend, schlaffördernd) oder Mandarine (entspannend, schlaffördernd) nachts für eine angenehme Atmosphäre.

## EINE KLEINE AUSWAHL AN WINTERDÜFTEN

### + **Erkältet? Mit Eukalyptusöl die Atemwege befreien**

Am beliebtesten ist im Winter Eukalyptusöl. Es hat einen kräftigen, frischen, campherartigen Duft, der die Sinne erfrischt, die Seele aufmuntert und sich positiv auf die geistige Aufnahmefähigkeit auswirkt. In Form von Inhalationen, Bädern oder Einreibungen lindert es Erkältungsbeschwerden aufgrund seiner entzündungshemmenden, schleimlösenden und antiseptischen Eigenschaften. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen wirkt es durchblutungsfördernd und damit schmerzlindernd.

### + **Verstimmt? Mit Neroliöl das Glück schnuppern**

Das ätherische Öl der Blüten der Bitterorange ist als Neroli bekannt und gilt als wohltuender Seelentröster und Nerventonicum. Gerade in grauen Wintertagen werden die stimmungsaufhellenden und beruhigenden Eigenschaften des Orangenblütenöls geschätzt. Zudem wirkt der Neroliduft bei nervösen Verdauungsbeschwerden oder Schlaflosigkeit entspannend, löst Krämpfe und erleichtert das Einschlafen.

### + **Gestresst? Mit Lavendelöl Entspannung tanken**

Ein Klassiker unter den ätherischen Ölen ist Lavendelöl, das aufgrund seines großen Wirkspektrums am meisten verwendet wird. Es hat eine beruhigende, entspannende und stark ausgleichende Wirkung, die bei Nervosität und Stress oder bei ängstlicher Unruhe wohltuend wirkt. Außerdem gibt es bei Erschöpfung neue Kraft aufgrund seiner harmonisierenden Effekte. Bei Hautproblemen schätzt man vor allem die entzündungshemmenden, antiseptischen und wundheilfördernden Eigenschaften.

überwinden sie sogar die Bluthirnschranke. Bei der topischen Applikation sind Interaktionen an diversen Rezeptorsystemen der Zellmembran zu beobachten. Beispielsweise basiert die spasmolytische Wirkung von Pfefferminzöl auf einem calciumantagonistischen Effekt des Menthols. Zudem lassen sich mit ätherischen Ölen Membraneffekte auslösen, wie beispielsweise eine erhöhte Gewebedurchlässigkeit durch Wacholder- oder Rosmarinöl. Eine transdermale Aufnahme erfolgt

**Öle verdampfen** Die einfachste Methode ist das Verteilen der Aromastoffe im Raum mit speziellen Aromalampen. Die Auswahl der ätherischen Öle richtet sich nach persönlichen Vorlieben und dem Zweck, der mit der Raumbeduftung erreicht werden soll. Verbreitet ist die Verneblung ätherischer Öle zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten (z. B. mit Eukalyptus, Pfefferminze, Thymian), zur Entspannung (z. B. mit Lavendel, Melisse, Rose) oder um eine konzentrationsfördernde

**Dämpfe tief einatmen** Beim Inhalieren kann man besonders intensiv von der therapeutischen Wirkung der Duftstoffe Gebrauch machen. Bei Erkältungen ist das tiefe Einatmen ätherischer Öle (z. B. Eukalyptusöl) ein bewährtes Hausmittel, das auch im Rahmen der Phytotherapie empfohlen wird. Es löst festsitzenden, zähen Schleim in den Bronchien oder Nasennebenhöhlen und befeuchtet gleichzeitig die gereizten Schleimhäute der Atemwege. Dafür wird ein Tropfen des Öls in einen Liter heißes Wasser gegeben und mit einem Handtuch über dem Kopf etwa zehn Minuten mit geschlossenen Augen kräftig durch die Nase ein- und ausgeatmet. Um Verbrühungen zu vermeiden, sollte das Wasser nicht kochen und der Kopf einen ausreichenden Abstand (circa 40 cm) zur Wasserschüssel einhalten. Für eine sichere Anwendung stehen auch Inhalatoren aus Plastik zur Verfügung. Anschließendes ►

# SOVIEL IST SICHERER: MEDIZINISCHE HANDHYGIENE.

Porentiefe Reinigung, sichere Desinfektion, perfekte Pflege – in 3 Schritten zu medizinisch reinen und gepflegten Händen.

Das EUBOS Handhygiene-System mit dem neuen BASIS SCHUTZ HANDESINFIZIATIONSGEL.

Schnell wirkende Desinfektion plus Pflege für Nägel und Hände.

EUBOS. Von Dermatologen empfohlen.





► Ausruhen nach dem Inhalieren schont den Kreislauf.

**Bäder genießen** Ein Inhalieren ist auch mit einem Wannenbad möglich. Die ätherischen Öle wirken dabei nicht nur über die Nase, sie werden zudem über die Haut und Atemwege aufgenommen. Je nachdem welcher Duft ins Badewasser geträufelt wird, steht eine entspannende (z. B. Lavendel, Orange, Mandarine), belebende (z. B. Rosmarin, Grapefruit, Mate) oder heilungsfördernde Wirkung (z. B. Latschenkiefer, Eukalyptus oder Ravintsara bei Erkältungsbeschwerden) im Vordergrund. Für ein Vollbad reichen in der Regel zehn Tropfen eines ätherischen Öls, bei Teilbädern genügen bereits vier Tropfen. Damit sich das Öl gut im Badewasser verteilt, mischt man es zuvor mit ein bis zwei Esslöffeln emulgierender Sahne, Milch oder Honig. Gleichzeitig wird die Haut damit noch gepflegt. Alternativ können gebrauchsfertige Badeessenzen mit ätherischen Ölen in die Wanne gegeben werden. Damit das Bad wirklich zu einem Wohlfühlerlebnis wird, sollte die Wassertemperatur nicht zu hoch eingestellt (36 bis 38 °C) sein und die Verweildauer nicht länger als 20 Minuten betragen.

**Aromamassagen und Einreibungen erleben** Für viele Menschen ist die Massage mit ätherischen Ölen die angenehmste Form der Aromatherapie, da das Massieren an sich schon ein entspannendes Erlebnis darstellt. Dafür werden 20 Tropfen eines ätherischen Öls mit 100 Millilitern (ml) Basisöl gemischt. Steht die Entspannung im Vordergrund, eignen sich beispielsweise Bergamotte, Rose, Lavendel, Orange oder Mandarine. Bei Muskelverspannungen können Rosmarin, Manuka, Lorbeer oder Strohblume eine Lockerung der Muskulatur unterstützen oder bei Blähungen fördern Bauchmassagen mit Kümmel- und Fenchelöl das Abgehen der Winde. Ebenso können Einreibungen lindernde Wirkungen haben, bei Husten beispielsweise Bronchialbalsame mit Thymian oder Myrte zum Einreiben auf Brust und Rücken. Zur Unterstützung

ihrer Wirkung setzt die Aromatherapie noch Wickel und Auflagen ein, wie die erwärmten Bienenwachswickel eventuell in Kombination mit einer Auflage aus Schafswolle.

**Umgang mit ätherischen Ölen** Ätherische Öle sind bei richtiger An-

wendung meist gut verträglich. Dennoch gilt es folgende Aspekte zu beachten:

- Ätherische Öle können einzeln oder als Mischung zum Einsatz kommen, wobei in der Regel nicht mehr als drei Substanzen kombiniert werden.
- Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen, die bereits in sehr geringer Konzentration wirken und in höheren Dosierungen Reizungen der Haut und Atemwege hervorrufen können. Daher dürfen sie nur verdünnt zur Anwendung gelangen. Zur Hautpflege und Massage werden sie in einem fetten Öl (Basisöl) wie beispielsweise Jojoba-, Oliven- oder Mandelöl vermischt, mögliche Trägersubstanzen sind auch Gele (z. B. Aloe-vera-Gel) oder Salze (z. B. Totes-Meer-Salz). Für Inhalationen werden ätherische Öle in Wasser gelöst.
- Allergiker sollten vor Anwendung das ätherische Öl stets zuvor in der Ellenbeuge auftragen, um die Verträglichkeit zu testen.
- Öle, die häufig Allergien auslösen (z. B. Teebaum-, Nelken- oder Zimtöl) sollten prinzipiell gemieden werden.
- Neurotoxische Öle (z. B. Eisenkrautöl, Zedernholzöl, Muskatellersalbeiöl) sind besonders sparsam und zurückhaltend zu dosieren. Schwangere, Stillende, Kleinkinder oder Epileptiker sollten ganz auf sie verzichten.
- Vorsicht ist generell bei Kindern, Schwangeren oder bestimmten Er-

krankungen (z. B. Epilepsie, Bluthochdruck, Asthma) angeraten.

- Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern unter zwei Jahren mit ätherischen Ölen, die Menthol, Cineol oder Campher enthalten (z. B. Eukalyptus). Sie lösen starke Reizungen und Krämpfe der Atemmuskulatur

## Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Aromatherapie ist, dass der gewählte Duft dem Anwender gefällt.

aus, die akute Atemnot zur Folge haben können (Kratschmer-Holgeren-Reflex).

- Bei einigen Ölen (z. B. Zitrusöle, vor allem Bergamottöl) sind Sonnenbäder zu vermeiden, da sie die Lichtempfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung erhöhen.
- Ätherische Öle können eine homöopathische Behandlung beeinflussen, vor allem mentholhaltige (z. B. Eukalyptus-, Pfefferminzöl).
- Die innerliche Einnahme reiner ätherischer Öle sollte vorsichtshalber nur nach Anweisung eines erfahrenen Therapeuten erfolgen. Für die Selbstmedikation stehen spezielle Fertigarzneimittel aus dem Bereich der Phytotherapie zur Verfügung.

*Gode Chlond,  
Apothekerin*

**Buchtipp** Wer sich noch intensiver mit der Aromatherapie und anderen komplementären Methoden beschäftigen möchte, findet in dem folgenden, umfassenden Nachschlagewerk fundierte und übersichtlich dargestellte Informationen, die für die Beratung im Apothekenalltag sehr nützlich sein können: Harald Walach, Sebastian Michael und Siegfried Schlett, Das große Komplementär-Handbuch für Apotheker und Ärzte, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2018, ISBN 978-3-8047-3605-4. ■

## Fieber bei Kindern: Die Eltern leiden mit



Infolge eines grippalen Infektes, ausgelöst durch eine Ohrentzündung<sup>1</sup> oder während des Zahndurchbruchs<sup>2</sup> – mit Fieber haben Sie in der Apotheke täglich zu tun. Für die Eltern ist der Temperaturanstieg und die damit einhergehende körperliche Verfassung ihres Kindes – Schüttelfrost, glasige Augen, Abgeschlagenheit und Appetitlosigkeit – oft nur schwer auszuhalten bzw. mit Ängsten verbunden.<sup>3</sup>

Wichtig ist es daher zu erklären, dass die erhöhte Temperatur ein Zeichen dafür ist, dass das Immunsystem auf Hochtour mit der Infektabwehr beschäftigt ist.<sup>3</sup> Die Eltern können den kleinen Körper bei seiner Abwehrreaktion unterstützen, indem sie eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr sicherstellen und ihm viel Ruhe gönnen.<sup>2</sup> Zur Verbesserung des Wohlbefindens bei steigendem Fieber und einhergehenden Schmerzen kann zudem die kurzfristige Gabe fiebersenkender Präparate mit Paracetamol oder Ibuprofen (z. B. NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft) empfohlen werden.<sup>1,3,4</sup>

### Kleiner Unterschied für großen Behandlungserfolg

Ibuprofen und Paracetamol zeigen eine schnelle und effektive Wirkung bei äh-

lichem Sicherheits- und Verträglichkeitsprofil.<sup>1,5,6</sup> Im Gegensatz zu Paracetamol wirkt Ibuprofen in NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft sogar dreifach: der fiebersenkende Effekt setzt schneller, nach bereits 15 Minuten, ein und wirkt langanhaltender – bis zu 8 Stunden.<sup>4,7,8</sup> Darüber hinaus wirkt es schmerzlin-

### Optimale Anwendung bei kleinen Patienten

Dank seiner guten Verträglichkeit können Eltern NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft Säuglingen ab 5 Kilogramm und 6 Monaten geben. Die beigefügte Applikationsspritze erlaubt eine genaue Dosierung sowie einfaches und sicheres Schlucken – sogar im Liegen. NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerz-

saft kann pur oder verdünnt mit Wasser, Tee oder Saft gegeben werden. Mit fruchtigem Erdbeer- oder Orangen-Geschmack wird der Saft in vielen Fällen besser angenommen als Tabletten oder Zäpfchen.



1 Southey ER, et al. Curr Med Res Opin 2009;25(9):2207-22. | 2 Bruhn C. Dtsch Apoth Ztg 2015;42:42. | 3 Tjhen C, et al. Patientenleitlinie Fieber im Kindesalter, Version 01/2006. | 4 Barbagallo M, Sacerdote P. Minerva Pediatr 2019;71(1):82-99. | 5 Pierce CA, Voss B. Ann Pharmacother 2010;44(3):489-506. | 6 Perrott DA, et al. Arch Pediatr Adolesc Med 2004;158(6):521-6. | 7 Pelen F, et al. Ann Pediatr 1998;45(10):719-28. | 8 Kelley MT, et al. Clin Pharmacol Ther 1992;52(2):181-9.

**Nurofen® Junior Fieber- & Schmerzsaft Orange 2 % Suspension zum Einnehmen, Nurofen® Junior Fieber- & Schmerzsaft Erdbeer 2 % Suspension zum Einnehmen, Nurofen® Junior Fieber- & Schmerzsaft Orange 40 mg/ml Suspension zum Einnehmen, Nurofen® Junior Fieber- & Schmerzsaft Erdbeer 40 mg/ml Suspension zum Einnehmen.** Wirkstoff: Ibuprofen. **Zusammensetzung:** Nurofen® Fieber- & Schmerzsaft Orange 2 % / Erdbeer 2 %: 5 ml Suspension zum Einnehmen enth.: Wirkstoff: 100 mg Ibuprofen. Sonst. Best.: Polysorbat 80, Glycerol, Maltitol-Lsg., Xanthangummi, Saccharin-Na, Na-citrat, NaCl, Domiphenbromid, ger. Wasser. Fieber- & Schmerzsaft Orange 2 % zusätzl.: Zitronensäure, Orangenaroma; Fieber- & Schmerzsaft Erdbeer 2 % zusätzl.: Zitronensäure-Monohydrat; Erdbeeraroma. Fieber- & Schmerzsaft Orange 40 mg/ml / Erdbeer 40 mg/ml: 1 ml Suspension zum Einnehmen enth.: Wirkstoff: 40 mg Ibuprofen. Sonst. Best.: Citronensäure-Monohydrat, Na-citrat, NaCl, Saccharin-Na, Polysorbat 80, Domiphenbromid, Maltitol-Lsg., Glycerol, Xanthangummi, ger. Wasser. Fieber- & Schmerzsaft Orange 40 mg/ml zusätzl.: Orangenaroma (enth. Weizenstärke); Fieber- & Schmerzsaft Erdbeer 40 mg/ml; Anwendungsbereiche: Kurzzeit. symptomat. Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen, Fieber. **Gegenanzeigen:** Alle: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder sonstige Bestandteile des Arzneimittels; Überempfindlichkeitsreaktionen in der Anamnese (z.B. Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria) im Zusammenhang mit ASS, Ibuprofen oder anderen NSAR; schwere Leber- oder Niereninsuffizienz; schwere Herzinsuffizienz (NYHA-Klasse IV); gastrointestinale Blutungen oder Perforation bei vorheriger NSAR-Therapie; bestehende oder in der Anamnese wiederholt aufgetretene peptische Ulzera oder Hämorrhagien (mind. 2 unterschiedl. Episoden); zerebrovaskuläre oder andere aktive Blutungen; ungeklärte Blutbildungsstörungen; schwere Dehydratation; letztes Schwangerschaftsdrittel. **Nebenwirkungen:** Häufig: Gastrointestinale Beschwerden, geringfügige Magen-Darm-Blutverluste. Gelegentlich: gastrointestinale Ulzera (u.U. mit Blutung und Durchbruch), ulzerative Stomatitis, Verstärkung einer Colitis und eines Morbus Crohn, Gastritis; zentralnervöse Störungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Erregbarkeit, Reizbarkeit, Müdigkeit; Sehstörungen; Urtikaria und Pruritus. Seltener: Tinnitus; erhöhte Harnsäurekonzentration/Harnstoffkonzentrationen im Blut, Papillennekrose; Anämie. Sehr selten: Ösophagitis, Ausbildung von intestinalen, diaphragmaartigen Strikturen, Pankreatitis; Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Ödeme; verminderte Urinausscheidung, Niereninsuffizienz, nephrotisches Syndrom, interstielle Nephritis (ggf. mit akuter Niereninsuffizienz); psychische Reaktionen, Depression; Hypertonie, Vaskulitis; Palpitationen; Leberfunktionsstörungen, Leberschäden, Leberversagen, Hepatitis; Blutbildungsstörungen; schwere Hautinfektionen und Weichteilkomplikationen während einer Varizelleninfektion; Verschlechterung infektionsbedingter Entzündungen (z.B. nekrotisierende Fasciitis); Symptome einer aseptischen Meningitis (insbes. bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen wie SLE oder Mischkollagenose); schwere Hautreaktionen wie Hautausschlag mit Rötung und Blasenbildung, Haarausfall. **Nicht bekannt:** Reaktivität der Atemwege wie Asthma, Bronchospasmus, Kurzatmigkeit. Arzneimittellexantheum mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS). Arzneimittel wie Nurofen sind möglicherweise mit einem geringfügig erhöhten Risiko für Myokardinfarkt oder Schlaganfälle verbunden. **Warnhinweise:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **alle Susp.:** enthält Maltitol und Natrium; 4% Susp. Orange zusätzl.: Orangenaroma (enth. Weizenstärke). **Darreichungsformen und Packungsgrößen:** 2% Susp. Orange: 100 ml (N1) und 150 ml (N2); 2% Susp. Erdbeer: 100 ml (N1); 4% Susp. Orange: 100 ml (N1); 4% Susp. Erdbeer: 100 ml (N1) und 150 ml (N2). NURFD\_0205. Reckitt Benckiser Deutschland GmbH – 69067 Heidelberg