

# Vorwort

Die erste Auflage dieses Buches erschien 1998 – vor fast acht Jahren. Prof. Dietrich Wabner schrieb damals in seinem Geleitwort: „Die Aromatherapie bewegt sich in einer entscheidenden Phase.“ Tatsächlich hat sich in diesen acht Jahren viel zum Positiven bewegt: Die Aromatherapie ist als komplementäres Heilverfahren heute sehr viel besser anerkannt als noch vor der Jahrtausendwende. In vielen Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen in Deutschland, der Schweiz und in Österreich hat sich die Aromatherapie fest etabliert und wird erfolgreich eingesetzt. Heute arbeiten viele gut ausgebildete Aromatherapie-Profis umsichtig und kompetent mit ätherischen Ölen zum Nutzen und zum Wohl der Patienten. Zweifellos das höchste Niveau herrscht heute in einigen Kantonen der Schweiz. In Österreich erlebt die Ausbildung derzeit einen großen Aufschwung, die Forschung zur Wirkweise von ätherischen Ölen ist in der Alpenrepublik seit vielen Jahren stark. In Deutschland registrieren wir nach wie vor ein drastisches Nord-Süd-Gefälle: Bayern und Baden-Württemberg gelten als Hochburgen der Aromatherapie, wenig tut sich bislang im hohen Norden.

Die modisch-trendige und gleichzeitig oberflächliche Propagierung der Aromatherapie, die eine Flut von Büchern, Kursen und Aroma-Konsumprodukten nach sich gezogen hatte, hat deutlich nachgelassen; viele Aromatherapiebücher für Laien – auch zahlreiche weniger substanzvolle Fachbücher – sind vom Markt verschwunden. Gleichzeitig nahm die seriöse Auseinandersetzung mit dem therapeutischen Einsatz von ätherischen Ölen stark zu und förderte deren Akzeptanz in den Heil- und Pflegeberufen.

Eine ganze Reihe methodisch einwandfreier wissenschaftlicher Studien hat mittlerweile nachgewiesen, wie wirksam ätherische Öle in der Therapie sind – und wie verantwortungsvoll man deshalb mit den Substanzen umgehen muss. Auch zahlreiche Schulmediziner, die vor

Jahren die Aromatherapie noch abschätzig als „Plazebomedizin“ abtaten, haben sich mittlerweile eines Besseren belehren lassen.

Es gab also genügend Gründe, dieses Fachbuch, mittlerweile der Klassiker für professionelle Anwender, gründlich zu überarbeiten und zu erweitern. In der Neuauflage habe ich viele Erfahrungen aus der Tagesarbeit in Kliniken und Heimen verarbeitet. Ich habe mich bemüht, die Anfragen, Sorgen und Nöte von Pflegekräften sowie von den Teilnehmerinnen unserer Ausbildungskurse aufzugreifen und sie zum Nutzen möglichst vieler Leser zu thematisieren. Da die Aromatherapie zunehmend Eingang in die Altenpflege, die Psychiatrie und auch in die Sterbegleitung findet, werden erstmals Einsatzmöglichkeiten in diesen Bereichen beschrieben. Bewährte Öle für alle Anwendungsbereiche der Aromatherapie sind in einer neuen, übersichtlichen Tabelle zusammengefasst.

Beim Schreiben motiviert haben mich die vielen positiven Reaktionen von Leserinnen. Als besonders hilfreich für die praktische Arbeit wird oft die „Auflistung der Inhaltsstoffe und Wirkungen der ätherischen Öle“ gewürdigt, die viele Beispiele für die differenzierte Verabreichung in der Therapie gibt. Diese Synopse nimmt deshalb auch in der Neuauflage breiten Raum ein.

Wo immer möglich, wird erstmals die Wirkung und Wirkungsweise von Ölen durch den systematischen Hinweis auf die relevanten und aktuellen wissenschaftlichen Studien belegt. Leider werden die meisten wissenschaftlichen Forschungsarbeiten über ätherische Öle derzeit nur in Englisch publiziert; ich habe den aktuellen Studienfundus deshalb sorgfältig gefiltert und kontextbezogen im Buch aufbereitet. Die Verweise auf die seriösen Forschungsergebnisse sind natürlich auch eine Hilfe für die allfälligen Diskussionen zwischen medizinischen und pflegerischen Abteilungen.

Manche Leserinnen haben beim Durcharbeiten geseufzt angesichts der Wissenstiefe der Disziplin und des Umfangs dessen, was eine Aromatherapeutin wissen und beherrschen muss. Ich rate in diesem Falle jedem: Lassen Sie sich nicht entmutigen, die Mühe lohnt sich. Dass man die Aromatherapie an zwei Wochenenden erlernen könne, wie immer wieder im Internet und in der wirklichen Welt geworben wird, halte ich für Augenwischerei und hohles Marketing. Und dass bereits ganze Seiten aus diesem Buch in entsprechenden Kursunterlagen zu finden sind, betrachte ich als Kompliment.

Für mich steht die Aromatherapie für wesentlich mehr als „nur“ für Heilen. Ätherische Öle einzusetzen, bereichert und spendet – auch im Leiden – ein Stück Lebensqualität. Aromatherapie

bedeutet auch Wohlfühlen, Pflegen, Wohlgeruch und Wärme. Aromatherapie inspiriert auch die Arbeit der Pflegenden. Sie stärkt deren Kompetenz und wertet die pflegerischen Aufgaben auf.

Meine Kollegin Jane Buckle hat das Ziel der Aromatherapie einmal treffend formuliert: „Bringing care back into health care.“ Um es frei zu übersetzen: Wir müssen dem Gesundheitswesen Sorge, Fürsorge, Sorgfalt, Umsicht und Achtsamkeit zurückgeben. Dazu kann die Aromatherapie viel beitragen.

Glengarriff/Irland, im August 2005

*Eliane Zimmermann*