Abb. 1 Das ätherische Öl der Immortelle wird für seine abschwellende, antikoagulierende und entzündungshemmende Wirkung geschätzt. Aber auch als Hydrolat wird die Heilpflanze immer mehr verwendet. © Formatoriginal/stock.adobe.com

© Formatoriginal/stock.adobe.com

Aromatherapie: Rezepturen für das Lymphsystem

Welche ätherischen Öle haben sich bei Lymphbehandlungen bewährt – und welches fette Öl ist hierbei ein Geheimtipp?

Sabrina Herber, Eliane Zimmermann

KURZ GEFASST

1. *Als ätherische Öle wirken unter anderem Lorbeer und Immortelle entstauend auf das Lymphsystem. Die Anwendung kann unter anderem Lymphdrainagen begleiten.*
2. *Das fette Calophyllumöl mag für westliche Nasen gewöhnungsbedürftig sein, seine abschwellenden und wundheilungsfördernden Eigenschaften sprechen jedoch für sich.*
3. *Die Autorinnen stellen eine Fülle von Rezepturen vor – bei Lymphstau, Lymphödemen und mehr, für zuhause und unterwegs.*

Womöglich ist die Aromatherapie nicht die erste Therapieform, an die man denkt, wenn es um Lymphbehandlungen geht. Dabei bietet sie zwei ätherische und ein fettes Öl, die aus der Behandlung von ödematösen Schwellungen, lymphatischen Stauungen sowie Verletzungen der tieferen Gewebe nicht mehr wegzudenken sind: Lorbeer, Immortelle und das fette Calophyllumöl. Diese Kombination unterstützt Anwendungen – wie die Einnahme von Zubereitungen aus Echter Goldrute (Solidago virgaurea) – und eignet sich auch für die Zeiträume zwischen Lymphdrainage-Anwendungen.

Herber S, Zimmermann E. Aromatherapie: Rezepturen für das Lymphsystem. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2022; 2: xx–xx | © 2022. Thieme. All rights reserved.

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transmission is not allowed. --- Korrekturexemplar: Veröffentlichu

Darüber hinaus bieten viele Inhaltsstoffe weiterer ätherischer Öle durch ihre unspezifisch entzündungshemmende Wirkung eine wertvolle Entlastung für das Lymphsystem. Dabei interagieren antinflammatorische Inhaltsstoffe wie Chamazulen und α-Bisabolol (zum Beispiel in Kamillenöl enthalten) mit den Signalkaskaden, die zu Entzündungen führen. Beispielsweise hemmen sie die 5-Lipoxygenase. Zudem schwillt bei Entzündungen das Gewebe an, zum Beispiel bei Insektenstichen. Auch dabei ist die Lymphe gefordert.

Zu den generell den Lymphfluss fördernden sowie die Gefäße entlastenden ätherischen Ölen zählen neben Lorbeer und Immortelle:

- Atlaszeder
- Cistrose
- Himalayazeder
- Lemongrass
- Mastix
- Patchouli
- Rosengeranie
- Sandelholz
- Wacholder
- Weihrauch
- Zitrone (je nach Literatur auch andere Zitrusöle)
- Zypresse

Im Folgenden werden die von uns bevorzugten Öle näher betrachtet. Die Auswahl beruht auf langjährigen Erfahrungen. Dabei ist das wichtigste Basisöl für entsprechende Mischungen Calophyllumöl. Im Anschluss werden beispielhaft Indikationsgebiete vorgestellt und mit Erfahrungsberichten abgerundet.

Calophyllumöl: Spezieller Duft, starke Wirkung

Calophyllumöl ist gelblich-grünlich und duftet leicht nach Maggikraut und Curry. In seiner Heimat, den Küstenbereichen des Indischen Ozeans weit östlich von Afrika, gilt es als verehrtes, vielseitiges Wundermittel. Im deutschsprachigen Raum konnte sich das eher dickflüssige, etwas harzige Öl allenfalls unter Insidern durchsetzen. Dabei zeigt es sowohl bei Gürtelrose (Herpes zoster), eitrigen Wunden als auch bei schweren Beinen überzeugende Therapieerfolge.

Merke: Heilpraktiker dürfen Herpes zoster gemäß IfSG nicht behandeln.

Der bis zu bis zu 10 Meter hohe, etwas krumm wachsende Calophyllum-Baum (Familie: Clusiaceae; calo = schön, phyllum = Blatt), auch Tamamu genannt, wird in seinen sehr heißen Heimatländen zunächst wegen seiner großen ledrigen Blätter geschätzt, da sie den lebenswichtigen Schatten spenden. Seine zitrusähnlichen Blüten duften stark, aus seinen mandelähnlichen Kernen wird das Pflanzenöl durch Kaltpressung gewonnen.

Abb. 2 Der Calophyllum-Baums wird in seiner heißen Heimat für seine schattenspenden Blätter geschätzt. Aber auch das fette Öl aus den mandelähnlichen Kernen wird als Wundermittel angesehen. © Vanchuree/stock.adobe.com

Inhaltsstoffe und Wirkung

In der französischsprachigen Literatur finden sich zahlreiche Studien zu etlichen der einzigartigen Inhaltsstoffe dieses Öls. Es enthält neben bekannten Fettsäuren auch Harze, ätherisches Öl (unter anderem mit Carvacrol), Cumarine und Polyphenole; je nach Herkunft 30-40 % Ölsäure und Linolsäure sowie je knapp 15 % der stark hautregenerierend wirksamen Palmitinsäure und der Stearinsäure. Seinen recht stabilen Inhaltsstoffen hat das Öl eine ungewöhnlich lange Haltbarkeit von 2–3 Jahren zu verdanken (bei eher kühler Lagerung).

Antioxidativ wirkt neben dem enthaltenen Vitamin E das Phytosterol β-Sitosterin. Dieses unterstützt auch die gesunde Vernarbung und entlastet die Venen. Auch Calaustralin und Inophyllolid, ein so genanntes Neoflavonoid, unterstützen bei der Wundheilung. Das antiseptisch wirkende Inophyllin A schützt darüber hinaus die betroffenen Stellen vor bakteriellen Infektionen. Einige enthaltene Cumarinverbindungen, darunter das Lacton Calophyllolid, können die lokalen Fließeigenschaften des Blutes unterstützen. Dies kann dadurch begründet werden, dass natürliche Riechmoleküle – wie viele Lactone – aufgrund ihrer geringen Molekülmasse unter 300 g/mol sowie ihrer lipophilen Eigenschaften gut resorbiert werden und bis zu den Kapillaren beziehungsweise in große Teile des Blutkreislaufs vordringen können. Da fast alle fetten Öle auch Riechstoffe enthalten, üben diese, insbesondere, wenn sie so reichlich wie in Calophyllumöl enthalten sind, pharmakologische Wirkungen aus. Der detaillierte Mechanismus beim Calophyllumöl ist jedoch bis heute unseres Wissens nach noch nicht erforscht. Die Anwendung basiert demnach auf Erfahrungen.

Calophyllumöl wird eingesetzt bei:

- Augenringen
- Couperose

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transmission is not allowed. --- Korrekturexemplar: Veröffentlichu

- Gicht
- Gelenkschmerzen mit Schwellungen
- Krampfadern
- Ödemen
- Sportverletzungen mit Entzündungen
- eitrige Wunden

Bei Herpes zoster ist es eines der überzeugend wirksamen pflanzlichen Therapeutika und sollte niemandem mit dieser schmerzhaften Erkrankung vorenthalten werden (siehe „Merke“: Behandlungsverbot für Heilpraktiker).

Immortelle und Lorbeer: Vorreiter bei Lymphbehandlungen

Das inzwischen sehr teure ätherische Öl der Immortelle (Helichrysum italicum) kann tropfenweise in Ölmischungen gegeben werden. In der Kosmetikindustrie wird die regulierende Wirkung auf den Kollagenstoffwechsel geschätzt, was insbesondere bei durch Operationsnarben gestautem Gewebe auch eine therapeutische Eigenschaft darstellt. Die im Immortellenöl enthaltenen und sehr seltenen β-Diketone (4,6,9-Trimethyl-8-decen-3,5-dion/Italidion I und 2,4,6,9-Tetramethyl-8-decen-3,5-dion/Italidion II) gelten – vermutlich in Synergie mit weiteren Duftmolekülen – als verantwortlich für die besondere abschwellende, antikoagulierende und entzündungshemmende Wirkung.

Das würzig duftende ätherische Öl des Echten Lorbeers (Lauris nobilis) enthält die meisten relevanten Inhaltsstoffe, die sich in ätherischen Ölen finden. In Lorbeeröl sind gut 40% schmerzlinderndes Eucalyptol und ca. 5% Eugenol zu finden. Demzufolge kann es ähnlich wie Lavendelöl bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden. Bei 1–2%igen Verdünnungen ist das Öl bestens hautverträglich.

Unter anderem konnte sich Lorbeer in der onkologischen Begleitung bewähren. Insbesondere dort, wo Lymphknoten operativ entfernt wurden, kann es zu jahrelangen Beschwerden wie schmerzhaften Schwellungen kommen. Sanfte Streichungen mit dem stark verdünnten Öl in Lymphabflussrichtung zwischen den Lymphdrainage-Sitzungen können das Wohlbefinden der Betroffenen verbessern (ca. 3–5 Tr. ätherisches Öl in 10 ml Pflanzenöl).

REZEPTUR

Ölmischung für die Lymphknoten

- *5 ml Calophyllumöl*
- *5 ml Sesamöl*
- *3 Tr. Lorbeer*
- *2 Tr. Cajeput*

Alle Öle in einem 10-ml-Braunglasfläschchen mischen. Bei Bedarf einige Tropfen dieser Mischung von hinter und unterhalb der Ohren seitlich am Hals entlang in Richtung Schlüsselbeine geben, mehrfach wiederholen.

Lorbeeröl kann auch wertvolle Unterstützung bieten, wenn grippale Infekte drohen, sich erste Symptome und vielleicht schon schmerzhafte Lymphknoten im Bereich der Ohren bemerkbar machen. Das Öl regt den Lymphfluss an und wirkt auch antiviral (siehe Kasten „Ölmischung für die Lymphknoten“).

Immortellenwasser und andere wässrige Anwendung

In den letzten Jahren wurde es immer bekannter zur Anwendung bei stumpfen Verletzungen und Schwellungen: das Hydrolat aus der curryartig duftenden Immortelle. Immortellenwasser fällt als Beiprodukt bei der Destillation der auch Currykraut genannten mediterranen, gelb blühenden Staude an. Die entstauende Wirkung erzielen – so wird vermutet – die enthaltenen und in der Pflanzenwelt seltenen Ketone, insbesondere drei Isomere des Italidion. Sie verbessern auch die lokalen Fließeigenschaften des Blutes. Wir konnten des Öfteren buchstäblich dabei zusehen, wie Schwellungen nach Auftragen von Immortellenhydrolat schnell zurückgingen.

Besonders praktisch: Hydrolate eignen sich bestens für kühle Auflagen. Zudem können sie gesprüht werden, sodass die Anwendung aus mitgeführten Sprühfläschchen auch unterwegs vorgenommen werden kann. Im Sommer, wenn Lymphstauungen besonders unangenehm bis schmerzhaft sein können, bieten auch Auflagen mit gefrorenen Immortellenhydrolat-Würfeln hilfreiche Unterstützung.

Auf die angeschwollenen Bereiche aufgesprühtes Pfefferminzhydrolat kann im Sommer ein wertvoller kühlender Begleiter sein. Auch Myrtenhydrolat und das Destillationswasser aus der deutschen (blauen) Kamille kann für Entlastung sorgen. Viele Hydrolate wirken unspezifisch entzündungshemmend und wohltuend auf die Haut, denn ihr meist leicht saurer pH-Wert unterstützt physiologische Stoffwechselprozesse auf der Epidermis.

Indikation: Lymphödeme bei onkologischen Patienten

Ödeme bei einer Krebserkrankung können vielfältige Ursachen haben. Wasser sammelt sich im Gewebe an und lässt dieses anschwellen. Die Ödeme können fast am ganzen Körper auftreten. Die Ursache muss immer vom Arzt abgeklärt und schulmedizinisch begleitet werden.

Bei lokalisierten Ödemen an Beinen, Füßen oder Armen unterstützen aromapflegerische Anwendungen. Sie wirken entstauend auf das lymphatische System, entzündungshemmend und obendrein schmerzlindernd (siehe im Kasten „Pflegeöl kühlend und entstauend“).

Lymphödeme treten bei fast allen Patientinnen nach Brustamputationen auf, insbesondere wenn Lymphknoten (teilweise) entfernt wurden. Der Lymphfluss gerät ins Stocken, sodass es zu Lymphstauungen kommt. Dadurch schwillt das Gewebe im Bereich der Lymphknoten, meist in den Achselhöhlen, an und bereitet vielen Patientinnen starke Schmerzen. Betroffene werden oft

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transmission is not allowed. --- Korrekturexemplar: Veröffentlichu

REZEPTUREN

Pflegeöl kühlend und entstauend

- *50 ml Aloe-Vera-Öl*
- *4 Tr. Atlaszeder*
- *2 Tr. Grapefruit*
- *2 Tr. Wacholder*
- *2 Tr. Zypresse*
- *2 Tr. Pfefferminze*

Alle Zutaten in einer 50-ml-Flasche miteinander mischen und die Mischung vorsichtig auf Beine oder Arme in Richtung Herzen ausstreichen.

Lymphöl „In Fluss kommen“

- *50 ml Mandelöl*
- *4 Tr. Rosengeranie*
- *2 Tr. Atlaszeder*
- *2 Tr. Wacholder*
- *2 Tr. Zypresse*
- *2 Tr. Lorbeer*

Alle Zutaten in einer 50-ml-Flasche miteinander mischen und die Mischung vorsichtig auf Arme in Richtung Herz ausstreichen.

***Tipp:** Das Aufsprühen von Immortellen- oder Pfefferminzhydrolat vor der Anwendung kann zusätzlich unterstützend sein.*

REZEPTUR

Pflegeöl „Beinwohl“

- *30 g Bio-Kokosöl*
- *20 ml Bio-Calophyllumöl*
- *2 Tr. Zypresse*
- *2 Tr. Wacholderbeere*
- *2 Tr. Lemongrass*
- *2 Tr. Myrte Ct. Myrtenylacetat (Myrte rot)*

Kokosöl in einem sauberen Glastiegel schmelzen und mit den restlichen Zutaten vermischen, rühren und abkühlen lassen. Die Beine täglich von unten nach oben damit sanft einstreichen.

***Hinweis:** Dieses Pflegeöl kann generell bei Krampfadern und Ödemen angewendet werden, unter anderem in der Schwangerschaft. Andersherum sind nicht alle Ölmischungen in der Schwangerschaft geeignet; dies muss stets geprüft werden.*

physiotherapeutisch mit Lymphdrainage versorgt. Um diese Maßnahme zu unterstützen, können sanfte Streichungen der betroffenen Körperpartien mit Aromapflegemischungen angewendet werden (siehe im Kasten „Lymphöl ‚In Fluss kommen‘“). Auf diese Weise haben auch Patientinnen etwas zur Hand, wenn es zu Stauungen, Schwellungen und Schmerzen kommt, und sie sich selbst behandeln möchten.

Indikation: Krampfadern und Ödeme in der Schwangerschaft

Frauen in der Schwangerschaft sind besonders anfällig für Veneninsuffizienz und neigen somit zu geschwollenen Beinen und Krampfadern. Dies liegt unter anderem am besonderen Zusammenspiel diverser Hormone, welche das Gewebe elastischer, weicher und schlaffer machen. Gleichzeitig steigt das Blutvolumen um etwa 20%, damit das Baby ausreichend versorgt werden kann. So haben die Venen nun deutlich mehr Arbeit als zuvor. Bereits im fünften Schwangerschaftsmonat übt die Gebärmutter besonders im Stehen einen großen Druck auf die Bauchvene aus und erschwert so den Blutrückstrom von den Beinen zum Herzen. Dadurch weiten sich die oberflächlichen Beinvenen, die Klappen können nicht mehr richtig schließen, das Blut staut sich in den Beinen, die Venen sacken aus und schlängeln sich als Krampfadern am Bein entlang.

Dazu kommt es besonders in den Sommermonaten zu Einlagerungen im Bindegewebe, was zu schmerzhaften und geschwollenen Beinen führen kann.

Glücklicherweise bilden sich viele Krampfadern einige Monate nach der Geburt wieder von selbst zurück. Ausreichend Bewegung und wenig sitzen und stehen beugen Krampfadern ebenso vor, wie abends oder nachts die Beine hochzulagern. Eine tägliche Einreibung mit leicht zusammenziehenden und venenstabilisierenden ätherischen Ölen kann die Beschwerden lindern und eventuell dem Geschehen vorbeugen (siehe Kasten „Pflegeöl ‚Beinwohl‘“).

Erfahrungsberichte

In ihrer langjährigen Arbeit mit ätherischen Ölen wurden wir vielfach Zeuginnen und erhielten auch Berichte von der abschwellenden, lymphabfluss- und heilungsfördernden Wirkung aromatherapeutischer Anwendungen.

Glückliche Beine

Eine über 90-jährige Dame wurde regelmäßig mit einer auf Calophyllumöl basierten Mischung behandelt. Die Dame war geistig noch rege, doch ihre Beine hatten jedes Jahr ein bisschen mehr ihren Dienst versagt. Sie konnte selbst mit Hilfe des Rollators nur noch unter größten Mühen in ihre Küche oder zur Toilette gehen. Ihre täglich (mindestens) 2 Gläschen hochprozentiger Alkohol trugen sicherlich nicht zur Verbesserung der Durchblutung bei. Zudem waren ihre Unterschenkel schmerzhaft ödematös angeschwollen und es zeigten sich immer wieder Ansätze von Geschwüren. Sie nahm das Ganze jedoch stets mit Humor und merkte an, dass ihre einst so schönen Beine schon bessere Tage gesehen hätten. Die angenehm duftende Ölmischung war ihr sehr wichtig geworden und sie genoss die sanften Streichungen damit. Die betreuenden Personen waren vom Duft und auch von der gut sichtbaren Wirkung sehr angetan: Die Beschaffenheit der vorher

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transmission is not allowed. --- Korrekturexemplar: Veröffentlichu

REZEPTUR

Happy Legs

- *30 ml Johanniskrautöl (Mazerat meist in Olivenöl ausgezogen)*
- *20 ml Calophyllumöl*
- *8 Tr. Rosengeranie*
- *5 Tr. Lorbeer*
- *5 Tr. Patchouli*
- *5 Tr. Sandelholz (neukaledonisch)*
- *2 Tr. Immortelle*

Alle Zutaten in einer 50-ml-Braunglasflasche mischen und 2–3 × tgl. sanft auf die geschwollenen Körperpartien auftragen, gegebenenfalls nur die Umgebung der betreffenden Stelle damit pflegen.

***Tipp:** Eine Flasche mit Spenderaufsatz hilft bei der Dosierung.*

REZEPTUR

Abschwellendes Lymphöl

- *50 ml Sesamöl*
- *4 Tr. Atlazeder (oder Himalayazeder)*
- *3 Tr. Cistrose*
- *5 Tr. Rosengeranie*
- *2 Tr. Immortelle*

Alle Zutaten in einer 50-ml-Braunglasflasche mischen und 2–3 × tgl. sanft auf die geschwollenen Körperpartien auftragen, gegebenenfalls nur die Umgebung der betreffenden Stelle damit pflegen.

schuppigen und leicht bläulichen Haut ihrer Beine verbesserte sich erstaunlich gut, es waren auch deutlich weniger eindrückbare Dellen vorhanden.

Tipp: Das Gemmo-Mazerat aus dem Speierling (Sorbus domestica) (siehe S. XX) kann bei der Neigung zu schweren Beinen, aber zu geschwollenen Augen kurmäßig eingenommen werden.

Nachbehandlung von Brüchen

Ähnlich erfolgreich war die Nachbehandlung einer Beinfraktur mit Schwellung am Fuß. Durch eine Schienbeinzyste konnte der Bruch nicht mehr vollständig von allein abheilen. Deshalb musste etwa 6 Wochen nach Abnahme des Gipses eine OP erfolgen. Jedoch war in der Zwischenzeit das Bein durch Lymphflussstörungen sehr geschwollen. Der Bereich rund um das Knie auf der betroffenen Seite wurde täglich sanft eingerieben (siehe Kasten „Abschwellendes Lymphöl"). Ein Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Der Fuß schwoll nach einigen Tagen fast gar nicht mehr an.

Ein anderer Fall: Eine Frau trug nach einem Handgelenkbruch 6 Wochen lang eine Gipsschiene. Auch 2 Wochen nach der Entfernung der Stütze war die Hand immer noch geschwollen und nicht einsatzfähig. Die Betroffene konnte nicht zugreifen, was jedoch für ihre Arbeit wichtig war. Trotz 3 × Physiotherapie und Lymphdrainage pro Woche wurde der Zustand nicht wesentlich besser.

REZEPTUREN

Kühlende Mischung für unterwegs

- *30 ml Pfefferminzhydrolat*
- *10 ml Immortellenhydrolat*
- *10 ml Wodka (oder 5 ml Ethanol 45 Vol.-%)*
- *3 Tr. Pfefferminzöl*

Erst das Pfefferminzöl mit dem Alkohol in einer 50 ml Flasche mit Sprühaufsatz mischen, dann die Hydrolate hinzufügen. Bei Bedarf etwas Mischung auf die Strümpfe aufsprühen, vorher gut schütteln.

Gel-Öl-Mischung für abends

- *45 ml Aloe Vera-Gel (unbedingt auf Bio-Qualität achten und dass das Gel mit Alkohol konserviert ist)*
- *5 ml Calophyllumöl*
- *5 Tr. Rosengeranie*
- *4 Tr. Wacholder*
- *3 Tr. Grapefruit*
- *3 Tr. Atlaszeder*

Alle Zutaten in einer 50-ml-Pumpflasche oder einem Glastiegel mischen und am Abend dünn und sanft auftragen. Die Mischung ist maximal 14 Tage haltbar.

Erst als die Hand mit einer Ölmischung behandelt wurde, gingen die Schwellungen im Handgelenk und in den Fingern deutlich zurück. Binnen 24 Stunden war die Hand wieder einigermaßen einsetzbar. Die Betroffene nahm die Mischung in der kommenden Woche zur Physiotherapie mit und berichtete zwei Wochen später, dass ihre Hand wieder voll funktionsfähig war.

Diagnose Lipödem

Bei einer Frau mit der Diagnose Lipödem wurden die Arme und Beine wie bei anderen Patientinnen immer dicker. Dazu gesellten sich – besonders an warmen Sommertagen – Wassereinlagerungen (Ödeme). Die verordneten Kompressionstrümpfe empfand die Betroffene besonders unangenehm, schmerzhaft und juckend, sodass sie an manchen Tagen auf das Tragen verzichtete. Der behandelnde Arzt empfahl ihr dennoch unbedingt die Kompressionsmaßnahmen durchzuführen, um eine Verschlimmerung des Krankheitsbildes zu vermeiden. Verschiede aromatherapeutische Anwendungen halfen, das Tragen der Kompressionsstrümpfe zu erleichtern und linderten auch Symptome.

Morgens vor dem Anziehen der Strümpfe besprühte die Betroffene die Beine mit einer Mischung aus drei Hydrolaten in einer Sprühflasche: 20 ml Hamamelishydrolat, 20 ml Immortellenhydrolat, 10 ml Pfefferminzhydrolat. Hydrolate ziehen gut ein, trocknen schnell auf der Haut und die Strümpfe können mühelos angelegt werden.

Da sie an heißen Sommertagen überwiegend Kleider oder Röcke trug, konnte sie sich eine Mischung auch für unterwegs herstellen. Ihr Wunsch war eine erfrischende, kühlende und juckreizmindernde Aromapflegemischung, welche sie auf die Kompressi-

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transmission is not allowed. --- Korrekturexemplar: Veröffentlichu

onsstrümpfe aufsprühen konnte. Außerdem sollte die Mischung die Strümpfe nicht durchnässen und relativ schnell trocknen. Deshalb benutzte sie eine Mischung mit Hydrolaten, Alkohol und ätherischen Ölen (siehe im Kasten „Kühlende Mischung für unterwegs“). Die Mischung stellte sich als besonders angenehm heraus und wurde zu ihrer Lieblingsmischung. Der kühlende Effekt wurde durch die Verdunstungskälte des Alkohols verstärkt und trocknete rasch. Auch die Elastizität der teuren Strümpfe wurde nicht beeinträchtigt.

Für den Abend nahm sie eine Mischung zum Auftragen, die schnell einzieht und nicht klebrig und schwer auf der Haut zurückbleibt (siehe im Kasten „Gel-Öl-Mischung für abends“). Außerdem sollte die Mischung den Lymphfluss fördern und die Schwellung reduzieren.

Was auch noch hilft

Leider ist es etwas unmodern geworden, einfache physikalische Anwendungen durchzuführen. Dabei kann bei Lymphstau schlichtes Kühlen wertvolle Unterstützung bringen. Sanfte Bürstenmassagen in Richtung Herz (beispielsweise mit einer Babybürste) sollten auch immer in Betracht gezogen werden. Zusammen mit einigen ätherischen Ölen kann bei fast allen Betroffenen eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht werden.

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/a-1727-4112

Literatur

[1] **Arora RB, Mathur CN, Seth SDS**. Calophyllolide, a complex coumarin anticoagulant from Calophyllum inophyllum Linn. Journal of Pharmacy and Pharmacology 1962; 14: 534–535, DOI: 10.1111/j.2042-7158.1962.tb11133.x

[2] **Barclay J, Vestey J, Lambert A et al**. Reducing the symptoms of lymphoedema: is there a role for aromatherapy? Eur J Oncol Nurs 2006; 10(2): 140-9. DOI: 10.1016/j.ejon.2005.10.008.

[3] **Crane S, Aurore G, Joseph H et al**. Composition of fatty acids triacylglycerols and unsaponifiable matter in Calophyllum calaba L. oil from Guadeloupe. Phytochemistry 2005; 66(15): 1825-31. DOI: 10.1016/j.phytochem.2005.06.009.

[4] **Gupta S, Gupta P**. The Genus Calophyllum: Review of Ethnomedicinal Uses, Phytochemistry and Pharmacology. Bioactive Natural products in Drug Discovery 2020; 8: 215–42. DOI: 10.1007/978-981-15-1394-7_5

[5] **Herber S, Zimmermann E**. Aromatherapie für Frauen. Oy/Allgäu: Joy Verlag; 2019

[6] **Herber S, Zimmermann E**. Aromatherapie - Begleitung bei Tumorerkrankungen. 3. Aufl. Schwollen: Eigenverlag; 2021

[7] **Nguyen V, Truong C, Nguyen BCQ et al**. Anti-inflammatory and wound healing activities of calophyllolide isolated from Calophyllum inophyllum Linn. PLOS ONE 2017; 12(10). DOI: 10.1371/journal.pone.0185674

[8] **Tsai SC, Liang YH, Chiang JH, Liu FC et al**. Anti-inflammatory effects of Calophyllum inophyllum L. in RAW264.7 cells. Oncol Rep 2012; 28(3): 1096-102. DOI: 10.3892/or.2012.1873.

[9] **Yimdjo MC, Azebaze AG, Nkengfack AE et al**. Antimicrobial and cytotoxic agents from Calophyllum inophyllum. Phytochemistry 2004; 65(20): 2789-95. DOI: 10.1016/j.phytochem.2004.08.024. PMID: 15474565

[10] **Zimmermann E**. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Stuttgart: Haug; 2022

[11] **Miguel MG**. Antioxidant and Anti-Inflammatory Activities of Essential Oils: A Short Review. Molecules 2010; 15: 9252–9287

[12] **Ascrizzi R, Flamini G, Fraternale D**. The antiaging properties of Helichrysum italicum (Roth) G.Don essential oil: collagenase and elastase inhibition activities. Poster IV International Plant Science Conference (IPSC) Sept 2017

SABRINA HERBER

Sabrina Herber ist Gründerin der ViVere Schule für Aromatherapie und Aromapflege im Hunsrück, Dozentin für Pflege- und Heilberufe, Autorin, Hospizbegleiterin sowie Initiatorin des aromaMAMA- Projekts.

Internet: www.vivere-aromapflege.de, www.aroma-mama.de

ELIANE ZIMMERMANN

Eliane Zimmermann ist Dozentin für Pflege- und Heilberufe im eigenem Institut im Südwesten Irlands und an befreundeten Schulen, Autorin und Initiatorin des aromaMAMA-Projekts.

Internet: www.aromapraxis.de, www.aroma-mama.de

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transmission is not allowed. --- Korrekturexemplar: Veröffentlichu