

# Der Duft der Praxis

Der Einsatz von ätherischen Ölen trägt zum Wohlbefinden von Patienten bei

*Ob sich Aromen tatsächlich als Medikament gegen Krankheiten einsetzen lassen, ist nach wie vor umstritten. Belegt ist allerdings, dass sich ätherische Öle positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Gerade bei Patienten mit Oralophobie kann der gezielte Einsatz von Düften entspannende Wirkung haben.*

Der Besuch beim Zahnarzt artet bei vielen Menschen in Stress aus. 70 Prozent aller Deutschen haben Angst vor dem Zahnarzt. Rund zehn Prozent fürchten sich sogar so sehr, dass sie Vorsorgetermine nicht wahrnehmen und erst dann zum Zahnarzt gehen, wenn die Schmerzen unerträglich werden. Die Oralophobie ist allerdings nicht nur für die betroffenen Patienten unangenehm. Auch Zahnärzte sind besonders gefordert, wenn ein ängstlicher und angespannter Patient auf dem Behandlungsstuhl sitzt. Allerdings können negative Gefühle und Assoziationen der Betroffenen mit geringem Aufwand deutlich verringert werden. Eine Möglichkeit ist, ein angenehmes Praxisambiente zu schaffen. Neben einer harmonischen Innenraumgestaltung, freundlichen Mitarbeitern oder sanfter Musik können dabei vor allem angenehme Düfte zu einer entspannten Atmosphäre beitragen. Denn fragt man die Angstpatienten nach den Gründen für ihre Anspannung, wird neben der Angst vor schmerzhaften Behandlungen oder negativen Diagnosen nicht zuletzt die meist nur wenig einladende Atmosphäre von Zahnarztpraxen genannt. Gemeint ist die Mischung aus klinischer Gestaltung und dem typischen „Praxisgeruch“, der die Patienten in der Regel schon im Eingangsbereich empfängt.

„Genau diese Beobachtung mache ich schon seit Jahren“, berichtet Prof. Dr. Stephan Doering von der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik in Münster. „Deshalb wundert es mich, dass dieses Phänomen bislang noch nie wissenschaftlich untersucht worden ist.“ Mit einer umfassenden Riechstudie seines Instituts wird das Versäumnis jetzt nachgeholt. Dabei sollen Probanden, die unter unterschiedlich großen Ängsten vor dem Zahnarztbesuch leiden, ihre Reaktion auf typische Gerüche aus der Zahnarztpraxis wie Desinfektionsmittel

oder Spüllösungen schildern und aufzeichnen. Ergebnisse der Studie liegen laut Doering derzeit noch nicht vor, allerdings rechnet er mit signifikanten Befunden.

## **Jahrtausende altes Wissen**

Die Angst vor dem Zahnarzt geht also mit hoher Wahrscheinlichkeit durch die Nase. Daher kann es sinnvoll sein, in der Praxis die Aromatherapie, also die heilende und beruhigende Wirkung bestimmter positiv besetzter Düfte, einzusetzen. Die Menschen kennen und nutzen diesen gezielten Einsatz von Düften zur Heilung seit Jahrtausenden. In alten indischen Schriften, den sogenannten Veden, ist er schon seit 5000 vor Christus dokumentiert. Später setzten die Ägypter, Sumerer, Assyrer, Chinesen, Römer und Polynesier duftende Pflanzenessenzen für ihre Zwecke ein. Und auch zu Großmutterzeiten galt inhaliertes Kamillenöl als probates Mittel gegen Erkältungskrankheiten, Nelkenöl half bei Zahnschmerzen, Pfefferminzöl bei Verdauungsstörungen und Eukalyptusöl gegen Infektionen.

Was wir heute im eigentlichen Sinne unter dem Begriff „Aromatherapie“ verstehen, geht jedoch auf den französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé aus dem kleinen südfranzösischen Ort Grasse zurück. Im „Mekka der Parfümerie“ arbeitete er in einem kosmetischen Betrieb und beob-



Foto: Peter Wolf

In der Praxis von Gabriele Marwinski kommen ätherische Öle bereits seit Jahren zum Einsatz – mit Erfolg.

achtete dort 1910 zufällig, dass bestimmte ätherische Pflanzenöle die Heilung von Hautkrankheiten unterstützen. 1937 veröffentlichte er sein Standardwerk zum Thema.

Ätherische Öle werden aus verschiedenen Teilen von Pflanzen und Bäumen gewonnen und lassen sich anschließend auf unterschiedliche Art anwenden: So können sie in Duft- oder Aromalampen vernebelt werden und den ganzen Raum mit ihrem Aroma erfüllen. Oder sie werden in Vollbädern, Massageölen, Duftkissen oder zum Inhalieren eingesetzt. Über rund 30 Millionen Riechzellen mit rund 400 verschiedenen Duftrezeptoren wirken die verschiedenen Öle anschließend über das limbische System direkt auf das emotionale Empfinden ein.

#### **Erfolgreiche Praxistests**

Die Wirkung von ätherischen Ölen auf Körper und Geist wurde auch in zahlreichen Studien untersucht. So hat beispielsweise der international renommierte Mediziner, Zellphysiologe und Riechforscher Professor Dr. Dr. Hanns Hatt von der Ruhr-Universität in Bochum in einer Studie mit Tiefschlaftests die Wirkungen von Aromen auf Träume bestätigt. Auch mit Rosmarin wurden entsprechende Untersuchungen an der Ludwig-Maximilians-Universität München im Bereich pharmazeutische Biologie unter Professor Dr. Hildegard Wagner durchgeführt. Ergebnis der Studie: Rosmarin regt bei Anosmikern, also Menschen ohne Geruchssinn, den Blutkreislauf an. Die Wirkstoffe des Rosmarins gingen nicht über die Nase, sondern direkt über die Lunge ins Blut der Patienten über. Eine weitere Studie untersuchte die Auswirkungen von hundertprozentig naturreinen Raumdüften in Zahnarztpraxen. Sie wurde von Dr. Johann Lehrner von der Neurologischen Universitätsklinik der Medizinischen Universität Wien in Zusammenarbeit mit Dr. Gabriele Marwinski durchgeführt. Die Bochumer Zahnärztin beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit dem Thema „angstfreie Zahnarztpraxis“ und hat zu diesem Thema promoviert. Die Untersuchung von 200 Patienten im Alter von 18 bis 77 Jahren bestätigte dabei, dass naturreine Düfte Gefühlszustände beeinflussen können. Sie vermögen also das Angstgefühl bei betroffenen Patienten zu reduzieren.

#### **Gezielt eingesetzt**

Aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung sind die Öle von Orange und Lavendel für den Einsatz in der Zahnarztpraxis besonders geeignet. Orangen-



Foto: Aromata International GmbH

Das ätherische Öl wird zusammen mit dem Wasser in den Glaskolben gegeben. Durch die Wärme der Glühbirne verbreitet sich allmählich ein angenehmer Duft im Raum.

duft hat eine stark sedativ-antidepressive Wirkung und setzt die Amplitude der Herzmuskelkontraktionen herab. Seine Anwendung empfiehlt sich daher insbesondere bei Schlaflosigkeit, Nervosität oder Angstzuständen; wie sie gerade vor dem Zahnarztbesuch auftreten können. „Bei Orangen-duft erhalte ich durchweg sehr positive Rückmeldungen meiner Patienten“, berichtet Marwinski aus ihrer Praxis. Ganz im Gegensatz zu Lavendel: „Bei Lavendel habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Duft gerade von Männern häufig als unangenehm erlebt wird“, erzählt die Zahnärztin. Daher komme Lavendel in ihrer Praxis nicht zum Einsatz.

Neben Orangenblüte und Lavendel sind auch Melisse, Vanille, Zitrus, Bergamotte, Rosmarin, Kamille oder Ylang Ylang prinzipiell zur Verwendung in Zahnarztpraxen geeignet. Alle diese Düfte wirken tendenziell ausgleichend und beruhigend und können daher zur Entspannung bei ängstlichen Patienten beitragen. Für welche Variante sich der Zahnarzt letztlich entscheidet, hängt nicht zuletzt von der eigenen Nase beziehungsweise vom Geruchssinn der Mitarbeiter ab. Denn stößt der Duft bei einem der Praxismitarbeiter auf Ablehnung, sollte er nicht eingesetzt werden. Marwinski hat sich beispielsweise in Absprache mit ihrem Team dafür entschieden, Vanille als bewusst kaum wahrnehmbaren Duft im Eingangsbereich einzusetzen. In den Toilettenräumen setzt sie den Duft von Zitrusöl ein.

**Die richtige Technik**

Neben der gewählten Duftnote entscheidet vor allem die Qualität des verwendeten Öls über seine Wirkung. Die Öle sind zwar auch in Kaufhäusern, Drogerien, auf Wochen- oder Weihnachtsmärkten erhältlich, doch nicht immer handelt es sich dabei um naturreine Produkte. Bei dem Vermerk „Substitut“ oder bei prozentualen Angaben auf dem Etikett sind die Öle dagegen fast immer synthetisch hergestellt oder mit chemischen oder billigen natürlichen Substanzen gestreckt. Hochwertige und naturreine Öle erhält der Zahnarzt zum Beispiel in Apotheken, aber auch bei einigen anderen zertifizierten Anbietern. Hier werden die Substanzen vom Anbau bis zur Abfüllung durchgehend kontrolliert und die Kunden ausführlich beraten.

Darüber hinaus sollte der Zahnarzt grundsätzlich auch die richtige Technik und die richtige Dosierung der ätherischen Öle beachten. Ideal ist es, eine Duftlampe mit Wasser zu füllen und drei bis vier Tropfen ätherisches Öl hinzuzugeben. Die Öle dürfen niemals unverdünnt in die Aromalampe gegeben werden, denn dann würden die Wirkstoffe „verkochen“. Stattdessen soll das ätherische Öl langsam verdunsten, um seine volle Wirkung zu entfalten. Um die Räume zu beduften, eignen sich unterschiedliche technische Systeme. Darunter individuell über eine integrierte Zeitschaltuhr programmierbare Geräte, die fein vernebeln und einen langfristigen Erhalt der Qualität der Öle garantieren. Bei der Dosierung der Düfte gilt: Weniger ist oft mehr. Denn auch wenn Düfte kaum wahrnehmbar sind, wirken sie auf unser limbisches System.

**Gegenanzeigen und unerwünschte Nebenwirkungen**

Solange sie richtig dosiert werden, haben ätherische Öle in aller Regel keine oder nur wenige Nebenwirkungen. In höheren Dosen können sie allerdings auch toxisch und damit gefährlich sein. Grundsätzlich sollten ätherische Öle nicht mit Augen und Schleimhäuten in Kontakt kommen. Oral dürfen sie nur in Absprache mit einem ausgebildeten Aromatologen verabreicht werden, der die jeweiligen ätherischen Öle in allen therapie-relevanten und toxikologischen Aspekten genau kennt und einschätzen kann. Vor allem bei Kindern und geschwächten Personen ist der Einsatz von ätherischen Ölen mit Vorsicht zu genießen. Während der Schwangerschaft sollten nur sanfte Öle wie Rose, Sandelholz, Lavendel, Kamille und



Foto: pixello.de/Reiner Sturm

Orangenduft entspannt und beruhigt – ideal für Patienten, die sich vor einer Behandlung fürchten.

Rosenholz in geringer Dosierung verwendet werden. Ähnliche Vorsicht ist bei Epilepsiekranken sowie bei Allergikern oder Asthmatikern geboten. Bei zu langer Anwendung über mehr als vier Wochen hinweg können einige ätherische Öle bei empfindlichen Patienten zu Kopfschmerzen oder Übelkeit führen.

In der Praxis tauchen diese Probleme aber so gut wie nie auf. Gabriele Marwinski zum Beispiel hat in den sieben Jahren, in denen sie in ihrer Praxis die Aromen einsetzt, noch keine negativen Reaktionen erlebt. Dennoch weist sie ihre Patienten darauf hin, dass sie in ihrer Praxis ätherische Öle verwendet. Schließlich können die Düfte bei Allergikern gerade das Gegenteil bewirken. Daher ist es sinnvoll, wenn für sie mindestens ein „duftfreier“ Behandlungsraum zur Verfügung steht. Verzichtet werden sollte generell auf Öle, die den Blutdruck steigern und damit Schmerz fördernden Charakter haben. Denn das könnte eventuell vorhandene Ängste eher noch verstärken.

Robert Uhde