

Ätherische Öle in der Schmerztherapie

Natürliche Alternativen zur allopathischen Schmerztherapie | Tanja Ohland

Die Wirkstoffe der ätherischen Öle sind immer besser erforscht und zeigen erstaunliche Aktivität in Richtung Entzündungshemmung und Schmerzlinderung. Insbesondere die Monoterpene sind in das Zentrum der Aufmerksamkeit gelangt. Doch auch Phenole und Sesquiterpene sind nicht unerheblich an schmerzlinderndem und antiinflammatorischem Geschehen beteiligt. Doch was sind Monoterpene eigentlich? Und was sind ätherische Öle? Und wie werden sie dem komplexen Schmerzgeschehen gerecht?

Schmerz ist Ausdruck eines sehr komplexen Geschehens im Körper. Bei der Schmerzwahrnehmung spielen nicht nur physische Komponenten wie gestörte Gewebe, verspannte oder verletzte Muskeln, entzündete Gelenke oder mechanische Nervenirritationen eine Rolle, sondern auch wie wir den Schmerz beurteilen, verarbeiten und emotional einordnen. Auch der Stresslevel kann entscheiden ob ein Schmerz leicht oder stark wahrgenommen wird. Dies ergibt einen breiten Therapieansatz bei chronischen Schmerzen aber auch zur Vermeidung von Chronifizierungen von akuten Schmerzen, der neben effektiven schmerzstillenden Maßnahmen auch die Schulung bzgl. Bewegung, Schmerzverarbeitung und Achtsamkeit beinhaltet. Viele Menschen suchen nach natürlichen Alternativen zur allopathischen Schmerztherapie. Nicht immer kann man, insbesondere beim chronischen Schmerz, auf diese Mittel verzichten. Doch gibt es zahlreiche gute Therapieansätze, die die Selbstwirksamkeit stärken und mit Stoffen aus der Natur wie ätherischen Ölen Schmerzen lindern.

Ätherische Öle

Ätherische Öle haben den Vorteil nicht nur auf physischer, sondern auch auf psychischer Ebene Wirkung zu entfalten, sodass sich eine Synergie aus psychischer und physischer Entspannung und Schmerzlinderung ergibt. Vorteil der ätherischen Öle ist, dass sie keine der bedeutenden Nebenwirkungen von synthetischen Analgetika aufzeigen, in ihrer Vielfältigkeit jedoch vielfältige synergistische Wirkungen entfalten. In meiner Praxis habe ich vor allem mit Mischungen aus ätherischen Ölen gute Erfahrungen gemacht.



Abb.: Viele Menschen suchen nach natürlichen Alternativen zur allopathischen Schmerztherapie.

Foto: yanadjan – stock.adobe.com

Ätherische Öle sind leicht flüssige Stoffe der Pflanzen, die durch schonende Wasserdampfdestillation gewonnen werden. In der Erfahrungsheilkunde sind ätherische Öle bei Schmerzen, Entzündungen und vielen anderen Einsatzgebieten bekannt. Nelke z. B. wurde schon früh in der ayurvedischen und chinesischen Medizin wegen der stärken, stark bakteriziden und schmerzstillenden Wirkung erwähnt. Im „Gelben Kaiser“ wurde sogar empfohlen die Akupunkturnadeln mit Nelkenöl zu desinfizieren. Und in der Zahnmedizin findet das Nelkenöl noch heute Anwendung zur Desinfektion von Zahnkavitäten und zur Schmerzlinderung. Nicht nur die Erfahrungsheilkunde berichtet über den Einsatz ätherischer Öle bei Schmerzen. Auch die wissenschaftliche Forschung hat einige Nachweise zu bieten.

Es gibt zahlreiche Studien zu ätherischen Ölen

Neben dem Vorteil der Vielfältigkeit der ätherischen Öle – es sind ca. 200 Wirkstoffe in einem ätherischen Öl enthalten – finden sich im Blickwinkel der Forschung vor allem

die Monoterpene als Wirkstoffgruppe, die nicht nur immunmodulierend und entzündungshemmend, sondern auch schmerzlindernd wirken. Dazu gehören unter anderem 1,8 Cineol aber auch Linalool. Je nach Chemotyp ist 1,8 Cineol z. B. in Ravintsara, Lorbeer, Niaouli aber auch Rosmarin und Myrte enthalten. Linalool findet sich je nach Chemotyp in Thymian, Koriander, Lavendel und auch Oreganum. Linalool [1] zeigte in einer Studie, dass es in der Lage ist bis zu 10 verschiedene Mechanismen der Schmerzregulation auf zellulärer Ebene zu modulieren. So könnte die Wirkung etwa bei entzündlichen Schmerzen und Ödemen damit verbunden sein, dass es in der Lage ist die NO-Synthese zu reduzieren. Außerdem zeigte sich Linalool schützend vor Lipidperoxidation und hemmt verschiedene schmerzvermittelnde Rezeptoren und aktiviert andererseits den GABA-Rezeptor, was wiederum die krampflösende und angstmildernde Wirkung erklären könnte (Linalool ist auch zu einem hohen Prozentsatz in Lavendelöl, das für seine angstlösende Eigenschaft bekannt ist). 1,8 Cineol [2] zeigte verschiedene Effekte auf Entzündungsmediatoren, worüber es schmerzlindernd wirkt: es ist ein Cyclooxygenasehemmer, verringert

den Arachidonsäure Metabolismus und verringert die Produktion von Cytokinen wie $\text{TNF-}\alpha$ und $\text{IL-1-}\beta$.

Pfefferminze

Pfefferminze (enthält das Monoterpen Menthol) zeigte sich in einer 10-prozentigen Verdünnung genauso schmerzlindernd bei Kopfschmerz wie Paracetamol, zeigte jedoch bereits nach 15 Minuten eine signifikante Schmerzlinderung. Pfefferminze hat eine lokal anästhesierende Wirkung, es sollte äußerlich und innerlich angewendet werden. Auf psychischer Ebene stärkt Pfefferminz das Gehirn, fördert klares Denken und erfrischt den Geist, insbesondere bei scheinbar unauf lösbaren Gedanken- und Gefühlsknoten.

Laurus nobilis

Lorbeertee wurde traditionell gegen Rheuma getrunken. Ätherisches Öl von Lorbeer hat einen Lymphabfluss fördernden Einfluss. Durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften ist es auch schmerzlindernd. Es wird bei Muskelschmerzen, Arthritis, Kopf- und Zahnschmerzen eingesetzt. Außerdem wirkt es schleimlösend, antibakteriell und antiviral und kann bei grippalen Infekten helfen. Zudem gleicht Lorbeeröl Sympathikus und Parasympathikus aus, hat somit einen stresslindernden Effekt.

Coriandrum sativum

Ätherisches Öl von Koriandersamen wirkt ebenfalls analgetisch bei Arthrose und zudem stimuliert es die Magensaftsekretion, ist bakterizid, viruzid und antiparasitär. Im psychischen Bereich hilft es durch seine euphorisierende Wirkung bei Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit. Schon die Ägypter tranken Koriander mit Knoblauch in Wein als Aphrodisiakum.

Eukalyptus citriodora

Zitroneneukalyptus, der auch für Kinder verträglich ist, ist kein Erkältungsöl (wie z. B. Eukalyptus smithii), sondern in erster Linie ein Schmerzöl. Das ätherische Öl wirkt nicht nur schmerzlindernd sondern auch antirheumatisch und entzündungshemmend. Es wird daher auch bei entzündlichen Gelenkerkrankungen und anderen Schmerzen des Bewegungsapparates äußerlich angewendet. Der Hauptwirkstoff Citronellol (ein Monoterpenol) hemmt ebenfalls $\text{TNF-}\alpha$ und die NO-Synthese , was die schmerz- und entzündungshemmende Wirkung erklärt.

Citrus reticulata

In der Chinesischen Medizin werden die Früchte der Mandarine regulierend bei Ener-

giestau in Milz und Magen eingesetzt und zeigen sich verdauungsfördernd und schleimlösend. Als ätherisches Öl wirkt Mandarine passend zum Wandlungsreich der Erde (zu dem Milz und Magen gehören) lindernd bei depressiver Stimmungslage, Reizbarkeit und Traurigkeit, Grübeln, Angst und Schlaflosigkeit sowie beruhigend und stresslindernd. Es lindert Muskelverspannungen und hilft bei rheumatischen Beschwerden. Vor allem bei Kleinkindern kann es Bauchschmerzen und Schluckauf gut lindern. Zusammengefasst kann man sagen, es entspannt auf psychischer und physischer Ebene.

Thymian

Im Griechischen heißt Thymian „Mut“. Das ätherische Öl gibt Mut und Kraft in Zeiten der Energielosigkeit und Schwäche oder in der Rekonvaleszenz nach Erkrankungen. Neben schmerzlindernden Effekten besticht die entzündungshemmende Wirkung des ätherischen Öls von Thymian, egal ob Linalool, Thymol oder Carvacrol je nach Chemotyp vorwiegend enthalten ist. Bekannt ist Thymianöl auch bei Zystitis oder rezidivierenden Harnwegsinfekten zur Infektabwehr und Schmerzlinderung. In der Universität Gießen wurde die Wirksamkeit u. a. von Thymian gegen resistente Keime bei urogenitalen Erkrankungen erforscht und bestätigt [3]. Thymol wie Carvacrol (beide gehören zu den Phenolen) hemmen die Cyclooxygenase. Außerdem hemmt Thymol α_2 -Adrenorezeptoren und unterdrückt die Freigabe von Noradrenalin in der Nervenzelle. In der chinesischen Medizin gilt Thymian als wärmende und kälte austreibende Pflanze, die bei Husten, Erkältung und Grippe und Harnwegsbeschwerden eingesetzt wird.

Fallbericht aus der Praxis

Eine 54-jährige Frau litt unter Herpes Zoster Schmerz, der nach vorheriger konventioneller Behandlung wieder aufflammte. Zusätzlich litt sie unter Erschöpfung und breiförmigem Stuhlgang. Im Jahr zuvor gab es rezidivierende virale Infekte und eine Gastritis. Im Labor zeigten sich Vitamin-D- und Folsäure-Mangel, Vitamin B12 grenzwertig niedrig, eine Dysbiose in der Stuhluntersuchung und unzureichende Fettverdauung. Als erste Maßnahme bekam sie JCH Basisöl + JCH Synergie Pflanzenwelt (Mischung aus 8 ätherischen Ölen in fettem Öl verdünnt) äußerlich und innerlich, worunter die Schmerzen innerhalb 2 Wochen deutlich gelindert waren. Zusätzlich erfolgten gezielte Ernährungsempfehlungen mit u. a. zuckerfreier

Kost. Nach Eintreffen der Laborergebnisse erfolgte die Gabe von einem antioxidativen Nahrungsergänzungsmittel – Zellpower Spezial C (alternativ andere antioxidative Mischungen mit Vitamin C, Zink, Selen, Mangan und Q10), einer hochdosierten Vitamin-B-Mischung, Hepar SL forte, Aschenbrenner 6er Tee, Probiotika und Vitamin D. Innerhalb von einigen Monaten war die alte Kraft wieder da und der Stuhlgang wieder unauffällig. Beeindruckend ist immer wieder die schnelle Schmerzlinderung bei Gürtelrose mit ätherischen Ölen. Durch die antivirale Wirkung der ätherischen Öle bildet sich die Erkrankung zurück und das Immunsystem wird durch die immunmodulierenden Eigenschaften gestärkt.

„Viele ätherische Öle können mit entsprechender therapeutischer Erfahrung und verdünnt (auf 0,5 bis 3 %, je nach Öl) gut innerlich angewendet werden.“

In der physiotherapeutischen Praxis hat sich gezeigt, dass eine in fettem Öl verdünnte Mischung aus Lorbeer, Koriander, Mandarine und Zitroneneukalyptus die Muskelentspannung beschleunigt. So verwende auch ich immer wieder in Kombination mit der Myoreflextherapie diese Mischung aus ätherischen Ölen, um eine schnellere Schmerzlinderung, Muskelentspannung und damit mehr Beweglichkeit zu erreichen.

Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle in der Schmerztherapie

Viele ätherische Öle können mit entsprechender therapeutischer Erfahrung und verdünnt (auf 0,5 bis 3 %, je nach Öl) gut innerlich angewendet werden. Die äußerliche Anwendung und die Anwendung als Duft ist bekannter. Da die Öle gut über die Haut aufgenommen werden, wirken sie oft in Kombination mit Massage unterstützend für eine schnelle Muskelentspannung und Schmerzlinderung. Doch auch einfache Einreibungen oder Wickel sind mögliche Anwendungen. Bei Wickeln bietet sich die Kombination eines oder mehrerer ätherischer Öle mit Salz, Heilkreide oder/ und Ölen wie Jojobaöl, Mandelöl, Sesamöl an. Darüber legt man dann ein leicht angefeuchtetes Baumwolltuch und darüber ein trockenes Tuch. Wenn Kälte gut tut sollte der Wickel nur 20 Minuten belassen werden. Bei Linderung durch Wärme kann ein Wickel auch über Nacht be-

lassen werden und ggf. eine Wärmflasche kurzfristig aufgelegt werden.

Als Duft unterstützen ätherische Öle eine Umstimmung im emotionalen Bereich. Dies erfolgt mitunter sehr schnell, denn über den Riechnerv erreicht der Duft unser limbisches System umgehend. Letzteres ist für die emotionale Verarbeitung unserer Erlebnisse aber auch Abspeicherung von emotional verknüpften Erlebnissen oder Zuständen wie Schmerz zuständig. Je gefährlicher und bedrohlicher der Zusammenhang, desto intensiver das Gedächtnis und die Schmerzverstärkung. Durch die Entspannung, die mit einem Duft auftritt, kann im limbischen System eine Neubewertung des Schmerzes

in Richtung „weniger gefährlich, muss folglich nicht verstärkt werden“ vorgenommen werden. Infolge werden schmerzhemmende Prozesse des neuronalen Schmerzkreislaufes aktiv und es kommt weniger Schmerzreiz im Großhirn an. Damit ist der Teufelskreislauf aus Schmerzverstärkung unterbrochen. Im Schmerzcoaching lässt sich beobachten, dass Düfte genauso wie innere wohlthuende Bilder in Zusammenhang mit Achtsamkeitstraining eine leichtere Entspannung und damit eine Schmerzlinderung ermöglichen.

Fazit

Ätherische Öle bestechen durch ihre Vielseitigkeit und fehlenden bedeutenden Nebenwirkungen. Durch ihre synergetische Wirkung im Bereich Psyche und Physis – im Sinne einer emotionsregulierenden und immunregulierenden Wirkung – entfalten sie auf ganzheitlicher Ebene eine Wirkung die für mehr Ordnung in Körper und Geist zu sorgen scheint. Wie das passiert beginnen wir erst in kleinen Teilbereichen durch die wissenschaftlichen Erforschungen zu verstehen. Wie das so oft in lebenden Organismen ist, sei es Pflanze oder Mensch, ist die Gesamtheit des Zusammenspiels für uns durch diese Detailschau kaum zu erfassen. Und so dürfen wir getrost die Erfahrung mit der Wissenschaft kombinieren, um in der therapeutischen Anwendung das Beste daraus zu nutzen. Aufgrund ihres außerordentlichen Potenzials sollte viel öfter an den Einsatz

von ätherischen Ölen in der Schmerztherapie gedacht werden. ■

Keywords: Aromatherapie, ätherische Öle, Schmerztherapie, Monoterpene



Tanja Ohland

Tanja Ohland ist Ärztin und arbeitet in eigener naturheilkundlicher Praxis mit den Schwerpunkten Schmerztherapie, Bioidentische Hormontherapie, Transpersonale Psychotherapie mit Klang, Ernährung, Mitochondriale Therapie und Akupunktur. Sie sammelte Erfahrung in orthopädischen und psychosomatischen und internistischen Kliniken. Eine ganzheitliche Sicht ist ihr wichtig sowie ihren Patienten Wissen zur Selbstwirksamkeit zu vermitteln. Daher gibt sie Vorträge zu gesunder Ernährung, Bewegung, Vitalstoffen und ätherischen Ölen.

Kontakt:

Tanja Ohland, Ärztin
Bahnhofsweg 14
37284 Waldkappel
www.medna.de
praxis@medna.de

Literaturhinweis

- [1] Guimarães AG, Quintans JS, Quintans LJ Jr. Monoterpenes with analgesic activity—a systematic review. *Phytother Res.* 2013;27(1): 1-15.
- [2] Kranz J, Wagenlehner FME. *Infektiologie [Infectious diseases]*. *Urologe A.* 2020;59(12):1461-1462. German.
- [3] *The International Journal of Clinical Aromatherapy, Respiratory Issues, Volume 4 issue 1, 2007*

Zusätzliche Bücher:

Himmlicher Düfte, Susanne Fischer-Rizzi
Essential Oil Safety, Robert Tisserand, Rodney Young
Aromatherapie / Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis, Dietrich Wabner, Christiane Beier, Urban & Fischer Verlag