



AROMATHERAPIE UND ÄTHERISCHE ÖLE

Eine Stellungnahme

EXPOSEE

Spr. 10,27 Die Furcht des HERRN verlängert das Leben.

Das Streben nach Wohlergehen und Gesundheit ist dem Menschen eigen. Jeder Mensch will leben. Die Furcht des Herrn – sagt unser Bibelwort – verlängert das Leben. Doch schließt die Schrift auch die Benutzung von Medizin in einem gesunden biblischen Maß nicht aus. Leider macht unsere Umwelt die Gesundheit heute zu einem Götzen der Moderne. Davor brauchen Kinder Gottes Bewahrung. Dabei benötigen wir in konkreten Fällen Orientierung fachlicher und biblischer Art.

Peter Enns

ABEM e.V.

Eine Stellungnahme des ABEM zum Nutzen und Gefahren der Ätherischen Öle

(Juli 2023)

Einleitung:

Spr. 10,27 Die **Furcht** des **HERRN** verlängert das Leben.

Das Streben nach Wohlergehen und Gesundheit ist dem Menschen eigen. Jeder Mensch will leben. Die Furcht des Herrn – sagt unser Bibelwort – verlängert das Leben. Doch schließt die Schrift auch die Benutzung von Medizin in einem gesunden biblischen Maß nicht aus. Leider macht unsere Umwelt die Gesundheit heute zu einem Götzen der Moderne. Davor brauchen Kinder Gottes Bewahrung. Dabei benötigen wir in konkreten Fällen Orientierung fachlicher und biblischer Art.

Aktuell stellt sich vielen Geschwistern die Frage der Anwendung Ätherischer Öle (ÄÖ). Folgende Ausführungen sollen erläutern und zu einer biblischen **Stellungnahme** verhelfen. Die Vielbeschäftigten werden sich vielleicht mit der **Schlussfolgerung** oder auch nur der **Kurzfassung** am Ende (vor den Anhängen) begnügen. Die Interessierten dürfen in ca. 30-40 Minuten etwas tiefere Einblicke bekommen und der Sache gründlicher nachgehen.

Was sind ÄÖ und wer bietet sie an?

Die meisten von uns haben schon mehrfach ÄÖ oder ihre Mischungen bei bestimmten Erkältungen oder Erkrankungen angewandt. Z.B. in Form einer sog. Transpulmin-Salbe, die der Hausarzt bei einer Bronchitis (= Entzündung der Bronchien mit Husten) verschrieben hat.

ÄÖ sind natürliche Substanzen, die Pflanzen entnommen und zur Behandlung von Symptomen und Krankheiten angewandt werden. Deshalb werden ätherische Öle (ÄÖ) oft der **Kräuter- oder Pflanzenheilkunde** zugerechnet. Dabei verfolgt **die Schulmedizin** das Ziel, ihre Heilwirkung systematisch und nachvollziehbar zu erforschen und entsprechend die ÄÖ anzuwenden.

Als Kinder eines weisen himmlischen Vaters, bewundern wir seine Größe und Fürsorge für uns, die er auch in der Pflanzenwelt offenbart hat. So finden wir viele Pflanzen, die Krankheiten vorbeugen oder zur Heilung beitragen. Diese wirksame Medizin ist eine Gabe Gottes.

Selbst das Wort Gottes erwähnt eine Reihe von Heilpflanzen und sogar ÄÖ: Kassia, Narde, Aloe, Myrrhe, Safran, Weihrauch und andere. Sie hatten einen besonderen Wert und wurden vor allem gottesdienstlich gebraucht, medizinisch angewandt oder für die Salbung der Toten verwendet.

Doch werden Pflanzen nicht nur auf Grund der überprüfbaren Wirksamkeiten angewandt – die **traditionelle Volks-Medizin** setzt vor allem auf Erfahrungswerte und Weltanschauung. Dabei lassen sich die hier angepriesenen Wirkungen von Heilpflanzen oft wissenschaftlich nicht nachweisen.

So verwenden die Traditionelle Chinesische Medizin, japanische Phytotherapie, Ayurveda u.a. Kräuter als ein Mittel ihrer „**ganzheitlichen**“¹ **Behandlung**. Auch die Homöopathie² und sogar Esoterik³ und ganz offen Okkultismus⁴ und Magie bedienen sich und propagieren die Heilkräuter und insbesondere die **ÄÖ als ein Heil- und Kraftmittel** zur Erreichung ihrer Ziele.

Deshalb sind ÄÖ heute auch eines der **verbreitetsten Angebote der alternativen (komplementären) Medizin geworden**. Hier wird der Schwerpunkt neben der „ganzheitlichen“ Behandlung der Krankheit oft auch auf die Steigerung des Wohlbefindens gelegt.

Gewinnung und Herstellung der ÄÖ

In der Pflanzenheilkunde kommen Pflanzen oder Pflanzenteile zur Anwendung. Diese werden frisch oder als Aufguss bzw. Auskochen (Tee), Saft, Tinktur, ÄÖ etc. zur Behandlung angewendet. Da immer Stoffgemische wirken, können Heilpflanzen (auch ÄÖ) verschieden ausgeprägte Wirkungen haben und bei verschiedenen Krankheitsbildern zur Anwendung kommen.

ÄÖ sind leicht flüchtige und stark riechende Stoffgemische, die aus verschiedenen organischen Stoffen wie Kohlenwasserstoffen, Alkoholen, Ketonen oder Terpenen bestehen. ÄÖ enthalten Inhaltsstoffe der Pflanzen die dazu dienen können, Insekten zur Bestäubung anzulocken, Schädlinge fernzuhalten oder sich gegen Krankheiten zu schützen.

Das gebräuchlichste Verfahren zur Gewinnung von ÄÖ ist die Wasserdampfdestillation. Weiter wird die Kaltpressung, die Extraktion und Trockendestillation verwendet.

Verwendung der ÄÖ

ÄÖ werden je nach Eigenschaft unterschiedlich genutzt. Häufig steht der Einsatz als Duftstoff in der **Kosmetik- und Parfümindustrie** im Vordergrund. Bestimmte ÄÖ werden als **technische Lösungsmittel** angewandt. Ein großes Anwendungsgebiet ist **die Medizin**. Hier werden sie in verschiedenen schulmedizinischen Medikamenten oder auch alternativmedizinischen Mitteln (z.B. im Rahmen der Aromatherapie oder der Wellness-Massage) eingesetzt.

Einige nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel enthalten ÄÖ als Wirkstoffe, z. B. Eukalyptusöl oder Menthol zur Schleimlösung bei Katarrhen der oberen Atemwege, Bronchitis etc. Auch Wirkungen gegen Blähungen und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich (z. B. durch Tees mit Fenchel-Kümmel-Anis in der Kinderheilkunde), und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (z.B. durch Salbei und Kamille), werden auf ÄÖ zurückgeführt. Ein weiteres nützliches ÄÖ ist **Campher (s. Anhang 1)**.

¹ Ganzheitliche Medizin ist ein Sammelbegriff für Konzepte, welche den kranken Menschen in umfassenden Zusammenhängen betrachten und behandeln. Hinter dem Begriff „ganzheitlich“ stehen naturphilosophische, mystische, esoterische, ökologische u.a. Ideen. Da die Schulmedizin oft unter Spezialisierung, Zeitdruck und Geräteabhängigkeit „leidet“, beansprucht die Alternativmedizin diesen Begriff für sich. Ein guter Schulmediziner hat – zumindest genauso – den Anspruch der ganzheitlichen Behandlung!

² Als Homöopathie wird eine pseudowissenschaftliche (alternativ-medizinische) Behandlungsmethode bezeichnet, die auf Vorstellungen beruht, wonach für die Behandlung ein Arzneimittel anzuwenden ist, das in höherer Konzentration an Gesunden ähnliche Symptome hervorruft wie die Krankheit. Wissenschaftliche Belege für diese Theorie gibt es trotz mehr als 200 hochwertiger Studien zur Homöopathie nicht.

³ Esoterik – Weltanschauung die durch okkultistische, anthroposophische, metaphysische u. a. Lehren und Praktiken auf die Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung des Menschen abzielt (Duden-Online).

⁴ Okkultismus – Phänomene, die naturwissenschaftlich nicht erklärbar sind und aus biblischer Sicht eindeutig dem Reich der Finsternis zugeordnet werden müssen (Magie, Spiritismus, Satanismus).

Doch spielen die ÄÖ auch eine zentrale Rolle bei der alternativ-medizinischen **Methode der Aromatherapie**. Neben der Anwendung durch Therapeuten (in der Regel Heilpraktiker) ist auch die Selbstbehandlung durch Aromalampen, Badezusätze, Saunaaufgüsse oder Tees verbreitet, wobei die Grenzen zwischen Heilbehandlung, Wellness und reiner Wohnraum-Aromatisierung fließend sind.

Die Aromatherapie bezeichnet die Anwendung ÄÖ zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Aromatherapie ist eine **ganzheitliche** Heilbehandlung. In der Aromatherapie ist das Dufterlebnis ausschlaggebend.

Eine Aromatherapeutin beschreibt ihr Verfahren wie folgt. Die „Aromatherapie [...] dient zur Gesundheitsvorsorge. ÄÖ mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem.“

Eine Aromatherapie mit ÄÖ wird gerne mit einer **Wellness-Massage** kombiniert. Hier handelt es sich um eine Wohlfühl-Massage zur Steigerung des Wohlbefindens und Entspannung. (**s. Anhang 2**). Dabei wird der Körper mit ÄÖ eingerieben und massiert. In einem Artikel aus dem Fokus (2015) unter dem Titel: „Aromatherapie: Esoterik-Wellness oder Öl mit Potenzial?“ versucht der Autor scheinbar das Bedenken mit der Esoterik zu zerstreuen und sagt, dass es sich hier um eine: „pure Verwöhnung für alle Sinne“ handelt. Der Körper wird „sanft berührt, ÄÖ und ihre unterschiedliche Duftentfaltung stimulieren das Wohlbefinden“. Interessanterweise wird dann die Masseurin vor dem Hintergrund einer fast menschengroßen, typisch sitzenden Buddha-Figur abgebildet. Die Verbindungen zur Esoterik und fernöstlichen Religionen sind hier leider nicht zu übersehen!

Medizinische Gefahren und Nebenwirkungen der ÄÖ

ÄÖ gelangen leicht beim Hautkontakt oder beim Einatmen in den Blutkreislauf und das Gewebe. Die meisten **ÄÖ sind hautreizend** und werden daher nur stark verdünnt angewendet. Einige ÄÖ besitzen **ein hohes Allergiepotezial**. Es betrifft nicht nur künstliche ÄÖ, sondern vor allem auch natürliche.

Besonders problematisch ist es, wenn natürliche ÄÖ als Aerosol verdampfen und am Luftsauerstoff oxidieren. Dabei entstehen stark sensibilisierend⁵ wirkende Oxidationsprodukte, die asthmaartige Symptome auslösen können. Die Verwendung solcher Öle in Duftlampen oder in Haushalts-Produkten wie Haarsprays oder Cremes ist problematisch, weil sie durch Verdampfen in einer Wohnung verbreitet werden. Nicht ohne Grund hat das Wissenschaftliche Beratungskomitee der EU (SCCNFP) eine Liste mit 26 sensibilisierend wirkenden (und deklarationspflichtigen!) Duftstoffen publiziert. Die Liste richtet sich nach den Untersuchungen des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK). Die Benutzung der ÄÖ in Parfüms und anderweitig ist sicher einer der Faktoren der Zunahme der Allergie in der westlichen Welt⁶. Empfindliche Personen, die unter Allergien oder Heuschnupfen leiden, sollten die Finger ganz von ÄÖ lassen.

Besondere Vorsicht ist bei Kindern geboten. Die Einnahme ÄÖ kann schwere Vergiftungen hervorrufen. Die Nebenwirkungen ÄÖ werden oft unterschätzt: Schon wenige Tropfen Kampfer, Eukalyptus- oder Thuja Öl, die in Mund und Nase geraten, können bei Kleinkindern zu Atemproblemen, Erbrechen oder Ohnmacht führen. Vielen sei die Giftigkeit ÄÖ zu wenig bewusst.

Es existieren auch ÄÖ wie Estragol mit dem Verdacht auf ein krebserzeugendes Potenzial.

⁵ Sensibilisierung – der Prozess der zur Allergie-Entstehung führt. Dabei setzt sich das Immunsystem mit einem Allergieauslöser auseinander und entwickelt eine (krankhafte!) Abwehr. So entsteht z.B. Heuschnupfen.

⁶ https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/opinions_layman/perfume-allergies/de/index.htm#il1

Gibt es vertrauenswürdige Informationen zur unbedenklichen Anwendung von ÄÖ und Pflanzen?

Es ist hier für einen Laien – auch für Glaubensgeschwister, die keine entsprechende Ausbildung und Kenntnisse besitzen – oft nicht leicht einen Durchblick zu bekommen. Wie soll hier unterschieden werden, wo seriöse und unseriöse Verfahren angeboten werden, wo gewissenhafte und wo nur auf Profit ausgelegte Anbieter informieren, wo „saubere“ oder von Esoterik, Okkultismus und fernöstlichen Religionen geprägte Heilkunde angeboten wird?

Rein fachliche Informationen unabhängiger Art findet man kaum. Selbst der Unterschied zwischen einer „reinen“ (seriösen, Studien-geprüften) Pflanzenheilkunde und ihrem „Doppelgänger“, der Natur- und Pflanzenheilkunde der Heilpraktiker, ist oft nicht auf den ersten Blick erkennbar. Bedauerlicherweise hat die Schulmedizin und die Ärzteschaft dieses Gebiet sehr vernachlässigt, was zu der Beanspruchung der Pflanzenheilkunde durch die Alternativmedizin geführt hat.

Selbst Facharzt-Praxen und Krankenhäuser, die früher nur schulmedizinisch tätig waren, haben die Alternativ-Medizin entdeckt und bieten alles von Akkupunktur bis zu Entspannungstechniken an. Obwohl es hier bis jetzt keine wissenschaftlichen Wirksamkeits-Beweise gibt.

Bei einer Google Suche nach den Begriffen „Pflanzenheilkunde“, „Phytotherapie“ und „ÄÖ“ erhält man eine Fülle von Seiten, die jeweils diese Methoden anpreisen. Dabei trifft man aber fast nur auf Informations- (und Werbe-) Angebote der Hersteller und Verkäufer der pflanzlichen Medikamente und ÄÖ, dann der verschiedenen Gesundheitsmagazine und Buchverlage (mit eigenen Interessen) und nicht zuletzt eine Menge von Seiten, die auf alternativmedizinischen Welt-Anschauungen basieren oder direkt für Praxen für ganzheitliche und fernöstliche Naturheilkunde werben.

Auch im Bereich der einschlägigen Literatur gibt es kaum seriöse und unabhängige, wissenschaftlich überprüfbare und bewertete Bücher zu dem Thema Pflanzenheilkunde und Aromatherapie.

Bei der Suche auf der digitalen Bücherei Plattform „Scribd“ lässt sich eine beträchtliche Menge an Büchern finden. Dabei stechen vor allem Bücher der fernöstlichen Heilmedizin, der Dufttherapie, der Yoga hervor, aber nicht zuletzt auch mehrere über die Magie und Hexerei. Hier spielen die ÄÖ überall eine nicht geringe Rolle. Einige Zitate aus diesen Büchern liefern tiefe Einblicke hinter die Kulissen.

Oft wird ein Nebeneinander von wissenschaftlichen und alternativen Methoden der Heilkunde beworben: *„Durch das breite Repertoire aus klassischer und Komplexhomöopathie, Anthroposophischer Medizin, Biochemie nach Dr. Schüßler, Spagyrik und Pflanzenheilkunde stehen der Leserin zahlreiche Therapieoptionen zur Auswahl. ... Diese einmalige Kombination macht es zu einer wertvollen Hilfe für all die ..., die im Einklang mit ihrem Körper nach ganzheitlichen Lösungen bei Beschwerden suchen.“* (Die neue ganzheitliche Frauenapotheke: Natürliche Selbsthilfe).

„Auf Bäumen wachsend, fasziniert die Mistel den Menschen seit Jahrtausenden... Sie galt schon im Altertum als Allheilmittel. Und in der Tat: keine andere Pflanze bietet ein derart breites therapeutisches Spektrum... Vor knapp 100 Jahren entdeckte Rudolf Steiner (Begründer der christlich angehauchten gottlosen Lehre der Anthroposophie und anthroposophischen Medizin, Bem. d. Verfasser) schließlich in ihr eine Heilpflanze gegen Krebs.“ (Die Mistel - Eine Heilpflanze für die Krankheiten unserer Zeit).
Übrigens: Produkte der Mistel gelten hier als *„Schlüssel zur Anderswelt, sie kann helfen, Traumbilder zu verstehen und zu entschlüsseln.“*

„Das Herz öffnen für das eigentliche Wesen der Pflanzen. Deswegen sind Kräuterkundige oft ebenso gefürchtet wie geachtet. Ihr Wort kann als Segen wirken oder als Fluch, ihre Kunde kann heilen oder krank machen. ... Der wahre Kräuterkundige ist nicht nur Botaniker oder Pharmakologe, also jemand, der die Pflanzen von außen kennt und etwas über ihre Anwendung gelesen hat. Er ist vielmehr ein Okkultist in dem Sinne, dass er unter die Oberfläche der Erscheinungswelt blicken kann. Er kann die

verborgenen Wesen beim Namen rufen. Er kennt die Zauberworte, die in die Tiefen wirken.“ (Kräuterkunde, von Storl).

„Die Aromatherapie verfügt mit ihren ÄÖ über kraftvolle therapeutische Heilwirkung... Die Essenzen unterstützen Ihre Gesundheit und bringen Körper, Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht“ (Aromatherapie: Der besondere Ratgeber über ÄÖ)

Dieser kleine Einblick in die verfügbare Literatur zur „Pflanzenheilkunde“ sollte uns zur äußeren Vorsicht im Umgang mit solcher Literatur mahnen! Schon diese Tatsachen sollten die Begeisterung und das „gut-gläubige“, unkritische Bild über die Kräuterheilkunde und die ÄÖ zerstreuen und zu Nüchternheit und Ausgewogenheit verhelfen.

Vielleicht erwartet der Leser an dieser Stelle Empfehlungen zu seriösen Informationsangeboten. Diese sollen nicht ausbleiben. Gleichwohl darf hier vor übermäßigem und ausuferndem Interesse für die Wissenschaft der Heilpflanzen vorsichtig gewarnt werden. Information kann auch süchtig machen – oder ablenken von anderen wichtigeren Dingen!

Dennoch sollte der Wert eines guten Lexikons der Pflanzenheilkunde nicht unterschätzt werden. Vielleicht könnte es gerade einer christlichen Mutter in Fällen von Krankheit in der Familie gute Dienste leisten. Hier kann bei entsprechenden Beschwerden oder Krankheit konkret ein Rat in Bezug auf eine passende Pflanze oder ÄÖ eingeholt werden.

Ein empfehlenswertes Nachschlagewerk⁷ wäre an folgenden Kriterien erkennbar: es sollte eindeutig gekennzeichnet sein als nicht zugehörig zu der Philosophie der fernöstlichen Religionen, sollte nicht anthroposophisch oder homöopathisch sein und besser nicht unter dem zeitgemäßen Motto der Selbstheilung oder Selbsthilfe stehen. Zudem sollte es nicht von Heilpraktikern geschrieben sein – hier wird man zumeist vergeblich nach begründeten Wirksamkeiten suchen.

Möchte der Herr auch gerade denjenigen, die im medizinischen Bereich tätig sind, helfen die pflanzlichen Mittel auch in der Behandlung und Vorbeugung angemessen einzusetzen⁸.

7 Auch wenn nicht 100% diesen Kriterien entsprechend, aber eine Hilfe könnten sein:

- Lehrbuch Phytotherapie. Von Volker Fintelmann. 2017;
- Pflanzliche Arzneimittel – was wirklich hilft. Von Robert Fürst. 2018;
- Leitfaden Phytotherapie. Von Heinz Schlichter. 2010;
- Lexikon der Pflanzenheilkunde. Von Ennet/Reuter. 1998;
- <https://arzneipflanzenlexikon.info/>

8 Der Autor erinnert sich an die Zeit, wo sein Vater, auch Mediziner (und Diener in der Gemeinde), sehr oft zu Hause Kranke aufgenommen hat. Es wurde untersucht, wo möglich ein seelsorgerliches Gespräch geführt, gebetet und dann ein medizinisches Mittel – aber oft auch ein einfaches Natur-Mittel oder Pflanzenpräparat dem Kranken empfohlen. Z.B. Aronia-Beeren (schwarze Apfelbeere) bei Bluthochdruck. Vielleicht ist es diese Kindheitserinnerung, die den Autor bewogen hat, seine Hecke nicht mit Lebensbäumen, sondern mit Aronia-Büschen zu pflanzen. Der reiche Ertrag kann verschieden verwendet und weitergegeben werden!

Was ist mit den großen Anbietern der ÄÖ?

Auch **die verbreiteten Anbieter der ÄÖ – wie dōTERRA und Melaleuca** – gewähren uns einen tiefen Einblick in ihre Philosophie, die hinter ihren Produkten steht:

Melaleuca (vertreibt auch Kosmetika, Wellness-Produkte, Nahrungsergänzungen, u.a.):

Zitate von Melaleuca zu ÄÖ:

- „Lernen Sie Lavendel kennen, aus dem das beliebteste ätherische Öl der Welt gewonnen wird! Wegen seiner unzähligen Verwendungsmöglichkeiten halten wir dieses Öl für ein Muss... Die beruhigenden Eigenschaften von Lavendel können sich positiv auf alle Aspekte Ihres Lebens auswirken.

- „Nur positive Energie! Lernen Sie das ätherische Öl der Zitrone kennen, das so dynamisch ist und so viel Energie spendet wie weltweit kaum ein zweites.“

- „Lernen Sie Ylang-Ylang kennen! ... Ylang-Ylang kann zu einer besseren Gesundheit von Haut und Haar beitragen. Der lieblich-fröhliche Duft von Ylang-Ylang ist dafür bekannt, dass er Körper und Geist gleichermaßen beruhigt.“

dōTERRA (vertreibt neben ÄÖ auch Wellness-Produkte, Nahrungsergänzungen, u.a.):

dōTERRA – Selbstdarstellung: „Wir von dōTERRA wissen, wie viel Macht Menschen mit reinen Absichten entfalten können, um der Welt beim Heilen zu helfen. Deshalb haben wir unser Unternehmen so gestaltet, dass wir Menschen gezielt unterstützen – finanziell, emotional, mit Informationen über ein gesundes Leben und durch das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.“

Zitate von dōTERRA zu ÄÖ:

- „Darüber hinaus können Sie Zendocrine als Sprungbrett verwenden, um Ihren Lebensstil zu ändern, oder es einfach in Ihr bestehendes Gesundheitsprogramm integrieren. Nehmen Sie eine Woche lang täglich einen Tropfen ein, um effektiv eine Änderung Ihres Lebensstils einzuleiten.“

- „Verwenden Sie die dōTERRA Peace Touch-Mischung, um Gefühle von Zufriedenheit, Gelassenheit und Ruhe zu fördern, wenn Angstgefühle Sie überwältigen.“

- „Mit dōTERRA Passion werden Sie den Mut finden, etwas Neues zu wagen und gleichzeitig neue Freude an den guten Dingen in Ihrem Leben entdecken. Es entfaltet einen stimmungshebenden Duft und fördert Selbstvertrauen und mentale Stärke. Mit ihrem frischen, holzigen Duft kann die Sibirische Tanne helfen, Ihre Emotionen auszugleichen und eine positive Einstellung zu unterstützen.“

dōTERRA Öle werden von vielen Yogis, Meditierenden usw. vereinnahmt. In Kombination mit den absolut esoterischen Chakren⁹-Lehren kommen sie auf dieselben Geist-emotionalen Wirkungen, wie sie dōTERRA selbst erwähnt.

dōTERRA bietet eine große Auswahl ÄÖ an – teilweise zu horrenden Preisen (z.B. 5 ml Blauer Rainfarn für 138,00 €, Zitronenmelisse 5 ml für 168,67 € und Rose 5 ml für 434,67 €!!).

⁹ Mit Chakra (Kreis), werden im Hinduismus, im Yoga sowie in einigen esoterischen Lehren die angenommenen verborgenen Energiezentren (zwischen Körper und Geist) des Menschen bezeichnet.

Schlussfolgerung:

Eph. 5,10-11 Prüft also, was dem Herrn wohlgefällig ist, und habt keine Gemeinschaft mit den unfruchtbaren Werken der Finsternis, deckt sie vielmehr auf;

Ein Kind Gottes wird von der Schrift aufgefordert alles zu prüfen und nicht gedankenlos sich die Bräuche und Lebensgewohnheiten dieser Welt anzueignen. Dabei geht es nicht nur um die Prüfung, ob etwas gut oder böse ist. Wir sollen prüfen, ob eine Handlung oder ein Werk zu einem für den Herrn fruchtbringenden Werk des Lichts zählt. Oder ob es zu den – vielleicht nicht gerade bösen – jedoch unfruchtbaren Werken der Finsternis gehört. Diese gilt es zu meiden.

1) ÄÖ und Heilpflanzen **sind an sich nicht schlecht und keinesfalls sündig**. Die Nutzung der ÄÖ macht keinen zu einem schlechten oder guten Christen. Sie sind von Gott gegeben, aber sie werden heute oft nicht gerade von guten Menschen und Kräften an uns herangetragen!

2) ÄÖ sind ein altbekanntes pflanzliches Mittel zur Behandlung von Erkältungen, Erkrankungen der Bronchien, u.a. Hier haben sie insbesondere **bei nicht schwerwiegenden Erkrankungen ihren Stellenwert**. Vergessen wir aber nie den Anspruch Gottes in Bezug auf unsere Krankheiten: *2 Mo 15,26: ich bin der Herr, dein Arzt!* Hilfe kommt von dem Herrn! Heilung wirkt Gott – kein Arzt, keine Medizin, keine Pflanze und kein ÄÖ!

3) Die Anwendung von ÄÖ ist **mit gesundheitlichen Gefahren verbunden**. Einige ÄÖ besitzen ein hohes Allergiepotezial (vor allem die aus der Natur gewonnenen!). Deshalb sollten Allergiker sich von ÄÖ fernhalten. Einige Öle können die Atemwege beschädigen und führen zu Asthma. Die Giftigkeit der ÄÖ ist vielen nicht bewusst. Insbesondere bei Kindern dürfen die ÄÖ wegen der oben beschriebenen Risiken nicht ohne seriöse Herstellung, Beratung und Dosierung angewandt werden. Nicht zuletzt wird auch von einem Risiko der Krebserzeugung bei einigen ÄÖ ausgegangen.

4) **Die aktuelle Welle** der Euphorie und Begeisterung für ÄÖ in den freikirchlichen Gemeinden wird leider größtenteils **von Personen verursacht, die eine besondere Zuneigung zu alternativen Verfahren** bzw. komplementären Medizin zeigen.

Bei den **Produkt-Anbietern** – die „marktbeherrschend“ sind – ist festzustellen, dass heute insbesondere **Vertreter der sog. ganzheitlichen Verfahren**, die den Anspruch auf ÄÖ als ein Allheilmittel erheben, die treibende Kraft sind. Hier sind Anbieter und Vertreiber oft Vertreter der TCM, Ayurveda, Yoga, Hinduismus, Buddhismus oder zumindest der Aromatherapie. **Man spricht offen von einer Behandlung auf der Ebene der Kräfte, des Geistes und des Unterbewussten**. Sehr deutlich wird dies bei der auch nur oberflächlichen Durchsicht der heute unter den Russlanddeutschen sehr beliebten und beworbenen Produkten der Firmen DöTERRA und Melaleuka. **Deshalb können eine Anwendung in diesem Zusammenhang und der Bezug der ÄÖ aus entsprechenden Quellen nicht empfohlen werden.**

5) **Bei Bedarf können ÄÖ deutlich günstiger aus der Apotheke bezogen werden**. Hier kann auch entsprechend beraten werden, damit es mit der richtigen Indikation, Anwendungsart und Dosis angewandt wird.

6) Sorge bereitet auch **ein bedenklicher Trend**, der nicht nur erst mit der aktuellen Welle der Angebote der ÄÖ erkennbar ist. **Die Gemeinde Jesu Christi**, mit der sie kennzeichnender enger Gemeinschaft von Gläubigen, **wird heute zu einem Absatzmarkt einiger Unternehmen**. Hier treffen sie auf eine überdurchschnittliche Offenheit für alternative Methoden und besonderes Interesse an „natürlichen“¹⁰ Gesundheitsangeboten.

¹⁰ „natürlichen“ - in Anführungszeichen, weil die Alternativ-Medizin es zum Label/Hausmarke für sich vereinnahmt hat. Leider nicht immer mit Recht. Damit lässt sich aber gut verkaufen!

Immer häufiger finden sich **Gemeindeglieder, die sich** aus Begeisterung für diese Produkte oder auch evtl. aus dem Bestreben ihren Lebensunterhalt zu verdienen, **in eine Vertriebsstruktur dieser Unternehmen einbinden lassen**. Sie treten als Vermittler auf und vertreiben die Produkte (aktuell ÄÖ) proaktiv in der Gemeinde. Hier werden Geschwister, Freunde und Verwandte umworben und Produkte angeboten. Leider nicht selten auch mit geübten Strategien, bei denen Druck aufgebaut wird („Willst du denn nicht, dass dein Kind gesund wird?“ oder „Probiere es doch mindestens einmal aus, es ist ja natürlich/pflanzlich und komplett unschädlich!“). Nicht selten werden diese Produkte auch gerade von (ehemaligen) Geschwistern angeboten, die den schmalen Weg verlassen haben, aber noch Kontakte zu den (alten) Gemeinden haben. Hier möchte der Feind, dass die Gemeinde Jesu Christi, die ein Haus Gottes ist, ein Pfeiler und Grundfeste der Wahrheit, zu einem Kaufhaus und Räuberhöhle wird. **Möchten hier die Kinder Gottes so empfinden, wie unser Herr und Meister damals:** (Joh. 2,16-17): *Der Eifer um dein Haus hat mich verzehrt – Macht nicht das Haus meines Vaters zu einem Kaufhaus!*

7) Bedauerlich und nicht die Gemeinschaft fördernd ist auch, wenn Geschwister durch ihren eigenen Gebrauch der ÄÖ mit ihrem Duft anderen zur Last werden und die Gemeinschaft stören.

8) **Wellness-Massagen** mit oder ohne **Aromatherapie** sind Angebote unserer Zeit, die auch bei Kindern Gottes „gut ankommen“. **Da gilt es zu warnen**. Die Nachfolge Jesu ist nicht ein Wohlfühlangebot – es ist ein Ruf zur Selbstverleugnung, zum Kreuz-Tragen und Dienst für den Herrn.

Natürlich ist ein Aroma (Wohlgeruch) und ein Duft der Blumen oder auch einer Pflanze eine Gabe Gottes, die auch Kinder Gottes dankbar genießen. Es ist gut, wenn in unserem Haus ein Wohlgeruch ist. Es ist gut, wenn unser sauberes und gepflegtes Erscheinen für unsere Mitmenschen angenehm und nicht abstoßend wirkt durch einen üblen Geruch. Doch ist es vor allem Gottes großer Wunsch, dass unser Leben ein Wohlgeruch für den Herrn sein könnte (2Kor 2,15). Sein Verlangen ist, dass unsere Liebe zueinander, als Kinder Gottes, wie ein Wohlgeruch sich in der Umwelt ausbreitet (Eph. 5,2; Phil 4,18). Das bewirkte Maria in Johannes 12. Sie brachte auch ein ÄÖ, das Nardensalböl¹¹, in das Haus. Doch nicht für eine Selbstanwendung. Jesus sollte alle Aufmerksamkeit und Zuwendung gelten. Sie ließ es sich viel kosten – ein ganzes Jahresgehalt eines Arbeiters. Das wird die beste Verwendung eines ÄÖ sein, wenn wir es wie Maria zu Jesus bringen und ihm geben – damit sich unsere Liebe zum Herrn wie ein Wohlgeruch in der Umwelt ausbreitet.

Wer so sein Leben ausrichtet – der kann auch in Einfalt und unter Beachtung der medizinischen Indikation und Anwendungsart bei gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheit auch ÄÖ anwenden. Aber nicht unter dem Banner der Aromatherapie und der Wellness. Auch nicht unter dem Druck einer geschickt aufgebauten Verkaufsstrategie einiger Unternehmen. Davon sollten Kinder Gottes Abstand nehmen.

¹¹ Die Indische Narde (griechisch: nárdos), ist eine Nutz- und Heilpflanze aus dem Himalaya, die schon in der Antike bis in den Mittelmeerraum exportiert und zur Zubereitung kostbarer Öle und Salben verwendet wurde.

Kurzgefasst:

- ÄÖ und Heilpflanzen sind von Gott gegeben, aber sie werden nicht selten missbraucht und falsch eingesetzt. ÄÖ sind ein altbekanntes pflanzliches Mittel zur Behandlung von z.B. Erkältungen. Die Anwendung von ÄÖ ist mit Risiken verbunden.
- Die Öle nehmen schnell den Stellenwert eines charakterlich verändernden Mittels ein und wirken fast wie ein Seelenheilmittel und werden dadurch zu einer Religion und einem Rettungsmittel.
- Gerade dōTERRA Produkte werden gerne von Esoterikern benutzt. Auch ist der Preis hier sehr hoch. Die Öle dieser Anbieter können deutlich günstiger aus anderen Quellen bezogen werden. Deshalb wäre von der Benutzung von Ölen dieses Anbieters besser abzusehen.
- Die Fixierung auf ÄÖ, Heilpflanzen und Alternativ-Medizin führt leicht dazu, dass die Gesundheit bei uns einen zentralen Stellenwert erlangt (z.B. durch Anwendung von Wellness und Aromatherapie).
- Es ist ein unerträglicher Zustand, wenn Geschwister oder Nahestehende die Kontakte in und zu der Gemeinde ausnutzen, um diese Produkte anzuwerben und zu verkaufen.
- Durch das MLM-Marketing¹² entsteht in den Gemeinden schnell eine große Verkaufskette, die am Ende geistlichen Schaden auslöst. Diese Erfahrung wurde bereits im Laufe der letzten Jahrzehnte gemacht. Damals wurden auf ähnlichem Wege Wasser- und Luftfilter quer durch die Gemeinden verkauft, bis der Markt gesättigt war und alles kollabierte. Es blieb ein großer geistlicher und finanzieller Schaden.
- Ganz praktisch, könnten ein paar Rosen des Ehemannes mit einigen anerkennenden Worten verbunden, eine keinesfalls geringere Aroma-Wirkung und Stimmungs-Aufhellung bei der Frau entfalten als eine Flasche mit 5 ml ÄÖ für 434€! Auch kann ein liebevoll zubereiteter Tee (oder Salat) mit Zitrone eine vielleicht sogar bessere Wirkung am erkälteten Familienmitglied entfalten als ein Tropfen ÄÖ aus einer kleinen Flasche für 168€!

¹² Multi-Level-Marketing (MLM) ist eine des Direktvertriebs. Im "klassischen Direktvertrieb" geht es darum Produkte an Endkunden zu verkaufen. Beim MLM kommt zum Verkauf der Endprodukte noch das Anwerben und Motivieren von neuen Mitgliedern hinzu, um an deren Umsätzen mitzuverdienen.

Anhang 1: Beispiel ÄÖ-Campher: Das Wichtigste im Überblick: Nutzen, Gebrauch und Risiken

Der zur Arzneimittelherstellung benötigte Campher wird aus der Rinde des Campherbaums gewonnen. Häufig wird Campher bei Erkältungskrankheiten der Atemwege eingesetzt. Seine spasmolytische (die Bronchien erweiternde) Wirkung unterstützt und stimuliert die oberen Atemwege bei Infekten.

Campher wirkt außerdem kühlend, durchblutungsfördernd, antiseptisch und schmerzlindernd. Daneben können funktionelle Herzbeschwerden mit Campher behandelt werden. Die ÄÖ des Camphers wendet man in der Regel äußerlich an. Sie werden zu Salben oder Ölmischungen verarbeitet (z.B. mit Menthol, Eukalyptusöl, Fichtennadelöl oder Latschenkiefernöl). Bei Kleinkindern gilt große Vorsicht: auf der Packung muss ausdrücklich die Anwendung für Kinder ersichtlich sein!

Äußerliche Anwendung:

Campher kommt häufig mit anderen ÄÖ zum Einsatz (z.B. Thymol, Menthol, Eukalyptusöl, Fichtennadelöl, Latschenkiefernöl). Campher wird meist in Salben oder Campherspiritus zum Einreiben verarbeitet. Kleine Kinder sollten nicht wiederholt großflächig eingerieben werden. Auch durch Inhalation kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:

Nach dem Auftragen campherhaltiger Präparate sollte man sich die Hände waschen. Im Bereich der Augen und des Gesichts kann es zu brennenden Reizungen kommen. Campher ist in hoher Dosis giftig und sollte oral (über den Mund) nicht ohne ärztliche Aufsicht angewendet werden. Eine Überdosierung führt zu Übelkeit, Angst, Atemnot und Aufgeregtheit. Bei einer Überdosierung stellen sich Verwirrtheits- und Dämmerzustände ein bis hin zu Panikattacken und Störungen des Kurzzeitgedächtnisses.

Bei Kindern unter zwei Jahren kann es bei einer Anwendung im Gesichts- oder Nasenbereich zu einem Atemstillstand kommen. Die behandelten Bereiche sollte man abdecken, damit sie durch das Kind nicht ins Gesicht gebracht werden können. Kinder unter 14 Jahren sollten campherhaltige Produkte nicht innerlich einnehmen. Eine äußerliche Anwendung ist etwa ab 2 Jahren möglich. Campher ist besonders für die Leber giftig. Personen mit Erkrankungen der Leber und Gallenwege sollten Campher ohne ärztlichen Rat nicht verwenden.

Anhang 2: Wellness

Wellness ist ein Lebensstilkonzept oder ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Es ist eine Lebenseinstellung und darüber hinaus eine Lebensphilosophie. Wellness zielt auf Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperliche Verfassung. Heute versteht man unter Wellness vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige oder seelische Wohlbefinden steigern. In den 1960er Jahren wurde Wellness in den USA ein Oberbegriff für einen neuartigen Trend in der Gesundheitsbewegung. Seit ca. 2000 ist Wellness auch in Europa zu Hause.

Ein wesentlicher Teil der Wellness ist die Wellness-Massage. Hier wird in der Regel mit ÄÖ massiert.

Das Wort Gottes macht uns die Gabe Gottes, dass Wohl unserer Seele, wichtig. Sicher ist auch das Wohlergehen des Körpers eine Gabe, die wir dankbar aus der Hand Gottes nehmen dürfen. *3. Joh. 1,2: Mein Lieber, ich wünsche dir in allen Dingen Wohlergehen und Gesundheit, so wie es deiner Seele wohlgeht!*

Doch fordert uns das Wort Gottes auf, unseren Leib als ein lebendiges Opfer Gott darzubringen (Röm 12,1-2). Ein Christ weiß, dass Nachfolge Selbstverleugnung bedeutet: Leiden, Verzicht, Selbstdisziplin, leben für andere. Deshalb pflegt er seinen Leib nur soweit, wie wirklich notwendig, um dem Herrn und den Mitmenschen zu dienen. Und da ist kein Platz für die weltliche Ausrichtung auf Gesundheit als oberstes Gut. Da ist Wohlbefinden und Genuss nicht Ziel und Mittelpunkt des Lebens.

Wellness ist eine Ideologie, es ist ein Kult des eigenen Körpers, des Selbstbefindens und des eigenen Ichs. Der Mensch, sein Körper und Wohlbefinden werden da in den Mittelpunkt gerückt.

Sicherlich gibt es viele Gründe, warum auch Kinder Gottes sich auf eine gute Weise entspannen sollten, um Stress abzubauen. Und vielleicht müssen wir auch einmal unseren Puls und Blutdruck messen, damit wir nicht achtlos mit den Belastungen unseres Lebens umgehen. Die manchmal einseitige (und oft geistige) Berufstätigkeit ohne physische Belastung ruft nach körperlicher Betätigung zum Ausgleich und Abbau von Stress.

Doch wie gut, wenn Kinder Gottes „Christliches Wellness“ praktizieren. Wenn sie Gelassenheit lernen, Geborgenheit im Herrn erfahren und die befreiende Wirkung von vergebener Schuld erleben. Diese „Wellness“ des Glaubens („mir ist wohl in dem Herrn“) kann sehr positive körperliche Auswirkungen haben, was sogar wissenschaftliche Studien belegen. Immer wieder sollte jeder regelmäßig prüfen, ob das eigene geistliche u. seelische „Leben im Lot ist“!

Dr. Peter Enns, in Abstimmung mit dem ABEM