

# RHINOTOPIISCHE AROMATHERAPIE

## Rhinotopic Aromatherapy

Copyright 2009 by Dr. med. Wolfgang Steflitsch

**Die Rhinotopische Aromatherapie ist eine spezielle Methode der Medizinischen Aromatherapie, bei der ausgewählte Ätherischölmischungen mit fetten Pflanzenölen oder Hydrolaten in adäquater Konzentration und Frequenz der Anwendung nach Inspektion der Nasenhöhle und Verträglichkeitstest in die untere Nasenhöhle appliziert werden. Die topische Applikation erfolgt mit gebotener Vorsicht mit einem benetzten Wattestäbchen.**

### Primäre Indikationen:

1. Infektionen der oberen Atemwege
2. Allergie der oberen Atemwege
3. Funktionsstörungen und Atrophie der Schleimhäute in den oberen Atemwegen
4. Immunmodulation
5. verstärkte Wirkung auf das Archipallium

### Archipallium und limbisches System:

Das Archipallium gehört als phylogenetisch alter Anteil des Cortex (Hirnrinde) zu den Strukturen des limbischen Systems, das einen doppelten Ring um die Basalganglien und den Thalamus bildet und zu dem auch subkortikale Strukturen medial der Hemisphären zählen.

- Hippocampus: Zusammenfluss von Informationen aus verschiedenen sensorischen Systemen, Gedächtniskonsolidierung, Generierung von Erinnerungen, räumliche Orientierung
- Fornix: Einspeicherung von Gedächtnisinhalten, Lernen; selektiert und moduliert die Funktion der Hippocampusformation
- Corpus mamillare: Gedächtnisvorgänge
- Corpus amygdaloideum (Mandelkern): Entstehung der Angst, emotionale Bewertung und Wiedererkennung von Situationen, Analyse möglicher Gefahren, Verarbeitung externer Impulse, Einleitung vegetativer Reaktionen durch Beeinflussung von Sympathikus und Parasympathikus, Wahrnehmung von affekt- und lustbetonten Empfindungen, Erhöhung von Vigilanz und Aufmerksamkeit, Stressantwort
- Nuclei anterioventrales des Thalamus: wichtige Schaltzentrale für sensible, sensorische und motorische Informationen, „Tor zum Bewusstsein“ (Filterfunktion), Schmerzkontrolle

## Anwendung:

1. Wattestäbchen in Ätherischölmischung tauchen oder damit befeuchten
2. vordere Nasenhöhle bis zur unteren Nasenmuschel sanft mit wenig Öl benetzen

## Häufigkeit der Anwendungen:

- Prophylaxe: 2x pro Woche bis 1x pro Tag
- Behandlung: 1x bis 3x pro Tag

## Vor Behandlungsbeginn:

- Anamnese und Untersuchung: Medizinische Sicherung der Diagnose
- Verträglichkeitstest: 1 bis 2 Tropfen der Ätherischölmischung auf der Innenseite des Unterarms auftragen, in der Regel Ergebnis nach 2 Stunden beurteilen, bei allergischen Erkrankungen oder allergischer Disposition nach 24 Stunden ablesen; bei Rötung, Juckreiz oder Quaddelbildung sowie Allgemeinsymptomen Testmischung nicht verwenden
- Kontraindikation: Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil der Mischung, schlecht eingestellte arterielle Hypertonie, Sauerstofftherapie (LTOT) mit Nasenbrille oder Maske (Ausnahme: Hydrolate)

## Altersgruppen:

- 8. bis 14. Lebensjahr: 1%ige Mischung (6 Tropfen ätherische Öle auf 30 ml fettes Pflanzenöl)
- 15. bis 18. Lebensjahr: 2%ige Mischung (12 Tropfen ätherische Öle auf 30 ml fettes Pflanzenöl)
- 19. bis 70. Lebensjahr: 3%ige Mischung (18 Tropfen ätherische Öle auf 30 ml fettes Pflanzenöl)
- 70. bis 99. Lebensjahr: 2%ige Mischung (12 Tropfen ätherische Öle auf 30 ml fettes Pflanzenöl)

## Rhinologische Anwendungsbereiche (Indikationen):

<b>Allergische Rhinitis</b>	<b>Virale Rhinitis/Sinusitis</b>	<b>Bakterielle Rhinitis/Sinusitis</b>
<b>Auswahl ätherischer Öle</b>		
Zypresse, Zeder, Manuka, Melisse, Ysop, Niaouli	Ravintsara, Melisse, Teebaum, Cajeput, Eucalyptus globulus, Eucalyptus radiata, Oregano, Gewürznelke, Thymian Ct. Thymol/Geraniol/Linalool	Eukalyptus, Zitroneneukalyptus, Thymus Mastichina, Myrte Marokko, Zimt, Melisse, Benzoe Siam, Niaouli, Zitrone, Thymian, Manuka, Rosengeranie
<u>Fette Pflanzenöle:</u> Aloe vera Mazerat, Nachtkerzensamenöl, Arganöl	<u>Fette Pflanzenöle:</u> Sesamöl, Mandelöl, Aloe vera Mazerat	<u>Fette Pflanzenöle:</u> Sesamöl, Mandelöl, Aloe vera Mazerat

<b>Ausgewählte Rezepturen</b>		
<b>1%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 2 Tropfen Pfefferminze + 2 Tropfen Zypresse + 2 Tropfen Manuka	<b>1%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 2 Tropfen Pfefferminze + 2 Tropfen Ravintsara + 2 Tropfen Thymian Ct. Linalool	<b>1%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 2 Tropfen Pfefferminze + 2 Tropfen Zitroneneukalyptus + 2 Tropfen Thymian Ct. Linalool
<b>2%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 2 Tropfen Pfefferminze + 4 Tropfen Lavendel fein + 3 Tropfen Zitrone + 3 Tropfen Zeder	<b>2%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 2 Tropfen Pfefferminze + 3 Tropfen Zitrone + 4 Tropfen Ravintsara + 3 Tropfen Cajeput	<b>2%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 2 Tropfen Pfefferminze + 3 Tropfen Zitrone + 3 Tropfen Manuka + 4 Tropfen Thymian Ct. Thymol/Geraniol
<b>3%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 3 Tropfen Pfefferminze + 3 Tropfen Zitrone + 4 Tropfen Zeder + 4 Tropfen Zypresse + 4 Tropfen Melisse	<b>3%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 3 Tropfen Pfefferminze + 3 Tropfen Zitrone + 5 Tropfen Ravintsara + 5 Tropfen Eucalyptus globulus/radiata + 2 Tropfen Cajeput	<b>3%ige Mischung:</b> 30 ml fettes Pflanzenöl + 3 Tropfen Pfefferminze + 3 Tropfen Zitrone + 4 Tropfen Benzoe Siam / Cajeput + 4 Tropfen Myrte Marokko + 4 Tropfen Manuka

Zu jeder Ätherischölmischung können verschiedene ätherische Öle aus „Auswahl ätherischer Öle“ kombiniert werden. Pfefferminze und Eukalyptus dienen vor allem dem Freimachen der Atemwege.

Wenn die nasale Blockade der Atemwege („verstopfte Nase“) im Vordergrund steht, dann können zu den angegebenen 2%- und 3%igen Mischungen 1 bis 2 Tropfen Pfefferminze oder/und 1 bis 2 Tropfen Rosmarin Ct. 1,8-Cineol dazu gegeben werden.

Durch gleichzeitiges Einatmen der ätherischen Öle entfaltet sich deren Wirkung auch in den tiefen Atemwegen. Die fetten Pflanzenöle tragen ebenso zur Stabilisierung und Regeneration der geschädigten Schleimhäute der Atemwege und Nasennebenhöhlen bei.

Viele der empfohlenen ätherischen Öle besitzen auch immunmodulierende Eigenschaften und spezielle Wirkungen auf Strukturen im Archipallium und auf das gesamte limbische System.

#### Quelle:

M. und W. Steflitsch: Aromatherapie: Wissenschaft – Klinik – Praxis, Springer Verlag, 2007 (vergriffen; Neuauflage für 2010 geplant)

Remberg R, Bjork L, Hedner T, Sterner O. Characteristics, clinical effect profile and tolerability of a nasal spray preparation of Artemisia abrotanum L. for allergic rhinitis. Phytomedicine 2004;11:36-42

#### Internet-Recherche:

Keine Treffer für „Rhinotopische Aromatherapie“ sowie für die hier vorgestellte Methode in Google und anderen gebräuchlichen allgemeinen und medizinischen Suchmaschinen.

**Dr. Wolfgang Steflitsch**

Lungenfacharzt

Ärztlicher Leiter HIVmobil

Medizinischer Aromatherapeut

A-1160 Wien, Heigerleinstraße 4 / Top 2

Tel.: +43-1-4846174

eMail: [wolfgang.steflitsch@chello.at](mailto:wolfgang.steflitsch@chello.at)

Websites: [www.oegwa.at](http://www.oegwa.at) (ÖGwA)

[www.aroma-med.at](http://www.aroma-med.at) (Lehrgang Medizinische Aromatherapie)

[www.aroma-life.at](http://www.aroma-life.at) (Aroma Life Balance mit Internetshop)