



Michelle Mück,
Werkstudentin Redaktion Naturheilkunde

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

einer Redewendung nach kann man Menschen, die man nicht leiden kann, nicht riechen. Und da ist etwas dran: Der individuelle Geruch macht aus, ob wir Menschen mögen oder uns gar in sie verlieben. Genauso können Düfte bestimmte Wirkungen auf uns haben und bestimmte Emotionen auslösen. Sie können dazu führen, dass wir uns wohl oder unwohl fühlen, können uns glücklich machen, uns anspornen und beruhigen. So wirkt Lavendelduft entspannend, Bergamottduft stimmungsaufhellend und angstlösend, Zitronenduft belebend und erfrischend und Pfefferminzduft gedächtnisstärkend.

Bestimmte Gerüche können uns also positiv beeinflussen; das bietet sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich viele Potenziale: in Praxen können gezielt Düfte genutzt werden, um Angst und Stress besonders sensibler Patienten abzubauen, und auch zur Schmerzlinderung können sie beitragen. Durch Massagen mit ätherischen Ölen können gleichsam körperliche und psychische Beschwerden sowie Anspannungen auf verschiedenen sensuellen Ebenen angegangen werden.

Dass sich psychische Beschwerden in körperlichen Problemen niederschlagen können, ist allgemein bekannt. Ein Abbau von Stress kann folglich zu einer Linderung von Symptomen führen, die man zunächst gar nicht mit ihm in Verbindung gebracht hat. Trotz all dieser Vorteile hat die Aromatherapie bei richtiger Anwendung keinerlei Nebenwirkungen, wodurch sie sich auch für Kinder bestens eignet, auch weil das Aus-

probieren verschiedener Düfte den Kleinen einen großen Spaß bringt.

Nachdem sich im Editorial der letzten Ausgabe bereits unsere Teamleiterin vorgestellt hat, ist es in diesem Monat an mir, mich vorzustellen. Als Studentin der neueren deutschen Literatur im Masterstudiengang gebe ich mich als eine Freundin des Wortes zu erkennen. Mein Interesse an der Komplementär- und Naturmedizin führte mich dann als Werkstudentin zur CO.med, die ich seit einigen Jahren mitbetreue. Was mich an diesem Fachgebiet fasziniert, ist, wie mit Mitteln der Natur Krankheiten vorgebeugt und therapiert werden können, insbesondere mit unserer Ernährung. Denn es scheint mir nur logisch, dass etwas, was wir unserem Körper zuführen, wohlüberlegt und im besten Fall natürlich sein sollte.

In dieser Ausgabe der CO.med haben wir ein breites Spektrum an Fachbeiträgen unter anderem mit praxisnahen Tipps bezüglich der Anwendungsgebiete und -möglichkeiten der Aromatherapie sowie Hinweisen, worauf bei der Auswahl äthersicher Öle zu achten ist und welche Therapien sich gut mit ihr kombinieren lassen, parat.

Beschnuppern Sie also gerne unsere aktuelle Ausgabe!

Michelle Mück