

AD(H)S und ätherische Öle

Praktische Helfer im Alltag

Diplomarbeit Lehrgang Aromatherapie, SELA Zentrum GmbH, 3098 Köniz

Geschrieben von: Sereina Binggeli (Drogistin HF, Aromatherapeutin), 24. Oktober 2019

Das Ziel der Diplomarbeit war, herauszufinden wie und wo ätherische Öle, im Alltag von AD(H)S betroffenen, eine Hilfe sein können. Zwanzig AD(H)S betroffene Kinder (zwischen 6 bis 12 Jahren, mit und ohne Medikamente) verwendeten über einen Zeitraum von 6 Wochen eine individuelle ätherische Öl Mischung. Die Anwendungsform (Riechstift, Roll-on, Raumspray, usw.) konnte das Kind selber aussuchen. Anhand von Fragebögen vor und nach der Anwendungszeit, welche von den Eltern beantwortet wurde, wurden Rückschlüsse gezogen.

Im Anhang wurde zudem einen möglichst aktuellen Stand der Wissenschaft, bezüglich unterschiedlicher naturheilkundlicher Methoden (Hormone, Fettsäuren, usw.) recherchiert.

18 der 18 Kinder, welche die Diplomarbeit abgeschlossen haben, verwenden die ätherische Öle weiter. 17 der 18 Eltern würden die ätherischen Öle an weitere AD(H)S betroffene Kinder weiterempfehlen. Hier einen Einblick der Resultate und Schlussfolgerungen:

Leichteres Einschlafen

10 Kinder verwendeten die ätherischen Öle besonders zum Einschlafen. Die Kinder konnten besser einschlafen, schneller zur Ruhe kommen und die Schlafproblematik somit verbessern. Dieser etablierte und vielfach wissenschaftlich untersuchte Bereich der Aromatherapie hat sich somit in dieser Diplomarbeit noch einmal bestätigt.

Stimmung – Ausgleichend und erhöhtes Wohlbefinden

Fünf Teilnehmer waren ausgeglichener und meldeten ein grösseres Wohlbefinden. Dies kann auf einen ausgeglichenen Sympathikus – Parasympathikus und/oder auf die Vielfalt der Inhaltsstoffe der ätherischen Öle zurückzuführen sein.

Zum Lernen und für die Konzentration

Die gleichzeitige Speicherung von Düften und Erinnerungen kann beim Lernen ausgenutzt werden, ebenso wird das Gelernte im Schlaf durch Düfte reaktiviert. Weiter haben viele ätherische Öle eine konzentrationssteigernde Wirkung, schaffen ein angenehmes Raumklima und wirken stresssenkend. Drei Kinder verwendeten die ätherische Öl Mischung zum Lernen, es wurde eine leichte Steigerung der Konzentration festgestellt.

Selbstvertrauen und «etwas unternehmen können»

Selber reagieren können und in unterschiedlichen Situationen etwas in der Hand haben. Dies hatte bei einem Kind einen grossen Einfluss auf den Schulalltag. Bei zwei weiteren Kindern hilft der Riechstift in schwierigen emotionalen Situationen, besonders wenn die Eltern nicht vor Ort sind.

Immunsystem

Ätherische Öle können über verschiedene Mechanismen das Immunsystem unterstützen und modulieren.

Eltern – für die Kinder und sich selbst

Die Eltern hatte eine Möglichkeit mehr, zu Hause in unterschiedlichsten Situationen agieren oder reagieren zu können. All die beschriebenen Wirkungen sind auch für Eltern (mit oder ohne AD(H)S) und für AD(H)S betroffene Jugendliche von Nutzen.

Weitere Schlussfolgerungen

Ob bestimmte ätherische Öle -entweder von der Studienlage, der Inhaltsstoffanalyse oder den Monographien- für AD(H)S Betroffene besonders hervorstechen würden, wurde ebenso untersucht.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Ätherische Öle sind eine kostengünstige, für jeden erhältliche Möglichkeit. Die Wirkungen basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen. Die einzige Voraussetzung ist, dass das Kind und die Eltern dies in Betracht ziehen und Freude daran haben. Danach kann, mit dem erworbenen Grundwissen über ätherische Öle, relativ schnell selber herausgefunden werden, was in den Alltag hineinpasst.

Sie sind nicht die Lösung für jedes Problem von AD(H)S Betroffenen. Dennoch können und sollten ätherische Öle als berechtigte Möglichkeit im Alltag von AD(H)S Betroffenen ausprobiert werden. Denn ätherische Öle können einen Teil dazu beitragen, dass AD(H)S betroffene Kinder und Eltern ein Werkzeug mehr in der Hand haben, als praktischer Helfer im Alltag.

Die ganze Diplomarbeit kann hier kostenlos heruntergeladen werden:

<https://arthes.ch/privat/>

Passwort: Arthes20!

Auf eine Rückmeldung freut sich die Autorin! Ebenfalls können Sie sich gerne unter info@arthes.ch melden, falls Sie Fragen haben oder an einer Teilnahme einer Studie (im Umfang der Diplomarbeit) Interesse hätten. Dann werde Sie bei einer möglichen weiteren Arbeit kontaktiert. Viel Spass beim Durchlesen!

