



Elske Miles

Aromatherapie für Dummies ★★★

a.d Französischen von Judith Muhr

Wiley-VCH 2020 · 256 S. · 14.99 · 978-3-527-71682-1

Ein Buch wie dieses ist längst überfällig, denn ätherische Öle erfreuen sich großer Beliebtheit, ihr Gebrauch birgt aber auch ernstzunehmende Gefahren. Deswegen ist es wichtig, verständliche und zuverlässige Nachschlagewerke zu haben. Manche Öle sind neurotoxisch, also giftig für das Nervensystem. Sie können z.B. eine Fehlgeburt verursachen. Der sichere Umgang mit den Ölen ist daher zu Recht der rote Faden in diesem Buch. Schon die von anderen *Dummies*-Büchern bekannte Schummelseite ganz vorne enthält umfassende und streng formulierte Sicherheitsvorkehrungen. Ein weiterer, äußerst wichtiger Hinweis findet sich auf S. 20: „Vergessen Sie nie, dass Aromatherapie keine alternative Medizin ist, sondern eine natürliche Medizin!“ Das bedeutet, dass man bei schweren oder chronischen Erkrankungen einen Arzt konsultieren muss und sich nicht selbst mit ätherischen Ölen wird heilen können. In Aufmachung und Stil entspricht dieses Buch anderen *Dummies*-Büchern: klare Gliederung, einfache Sprache, viele Infokästen, Grafiken, Tabellen, Listen, ab und zu ein mehr oder weniger lustiger Comic. Es ist sehr kompakt, kann also problemlos mitgenommen werden, sollte man es regelmäßig konsultieren wollen. Dabei enthält es trotzdem eine Fülle von Informationen, und die Schrift ist zwar eher klein, aber in meinen Augen noch angemessen.

Das Buch vermittelt eine erstaunlich solide sachliche Basis. In Teil I lernt man, was Aromapflanzen sind, welche Extraktionsverfahren es für die Duftstoffe gibt (hier kommen nicht nur ätherische Öle zur Sprache) und woran man qualitativ hochwertige Öle erkennt. Mit fast 70 Seiten ist dieser Teil sehr umfangreich und enthält auch viel komplexes Wissen aus dem Bereich der Biochemie. Ich kann nicht behaupten, mir alles gemerkt zu haben, aber es war interessant, das alles einmal gelesen zu haben.

Teil II schließlich enthält Ideen, wie ätherische Öle in den Alltag integriert werden können. Mit ca. 50 Seiten ist dieser Teil kürzer als der Grundlagenteil, was mich ein wenig wundert, aber es befinden sich immer noch genügend Tipps darin. Die Aufteilung nach Lebenssphären wie „Arbeit“, „Zuhause“, „Schlafzimmer“ oder „auf Reisen“ finde ich nur bedingt sinnvoll. Ich finde z.B. nicht, dass „Müdigkeit am Steuer“ zwangsläufig ins Reisekapitel gehört? Immerhin gibt es einen Index, in dem man einfach Schlagwörter nachschlagen kann, sodass man nicht quer durch alle Kapitel suchen muss. Hierzu allerdings später mehr. Die Tipps im zweiten Teil schwanken sehr zwischen nachvollziehbaren und wirklich hilfreichen Anwendungsgebieten wie Stressvermeidung oder der Behandlung von Stichen oder Schmerzen und etwas abstrusen Anleitungen.



Hier ist ein Tipp von mir, wie man ganz ohne Öle Müdigkeit nach dem Mittagessen vermeiden kann, sogar kostenlos: Wenn man sich nicht so vollstopft, ist man auch nicht übermäßig erschöpft. Ein weiteres Beispiel: Wenn jemand nun einen Haufen ätherischer Öle kauft in der Hoffnung, dass ihm das eine Gehaltserhöhung beschert, kann diese Person nur enttäuscht werden. Ich bin skeptisch, ob Düfte andere Menschen in diesem Ausmaß beeinflussen können. Ich denke, dass es hier mehr darum geht, sich selbst mehr Selbstbewusstsein für ein sicheres Auftreten zu geben. Generell dürfte es ohne wissenschaftliche Studien schwer sein, nachzuweisen, ob jeweils die Öle den gewünschten Erfolg erzielen oder der Placeboeffekt.

In Teil III geht es um Aromadiffuser, ihre Verwendung und Wartung. Ich besitze keinen und kann daher dazu nichts sagen. Zumindest hat das Buch mich auch nicht vom Nutzen eines Diffusers überzeugt. Interessanter finde ich Teil IV, den „Top-Ten-Teil“. Hier findet man Listen wie „Zehn Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung ätherischer Öle“ oder „Zehn ätherische Öle für die Notfallbox der Familie“. Das sind eher Spielereien, ich habe hier aber viele interessante Anregungen gefunden. Das ist ein guter Teil zum Starten, wenn man sonst keine Idee oder Bedürfnisse hat. Systematischere Informationen kommen dann im letzten Teil, dem Anhang, der detaillierte Steckbriefe von 25 besonders wichtigen und leicht zu bekommenden ätherischen Öle enthält. Besonders nützlich sind hier die Verwendungstipps und Gegenindikationen.

Nun wie versprochen einiges zum Index, dem größten Problem dieses Buches: Soweit ich das sehe, ist keine einzige Seitenzahl im Index korrekt. Ich habe nicht jeden Eintrag überprüft, aber stichprobenartig sicher 30 Begriffe nachgeschlagen und offenbar müssen alle Seitenzahlen minus zwei gerechnet werden, damit man die gesuchten Informationen findet. Tipps für eine Sehnenscheidenentzündung findet man also nicht auf S. 133, sondern 131. Stimmungsschwankungen sind nicht auf S. 205 anzutreffen, sondern auf S. 203, wobei sie auch auf S. 200 zur Sprache kommen. Der Index ist also nicht nur unzuverlässig, sondern auch unvollständig, weil nur eine Erwähnung angegeben wird. Das ist bei einem Buch, in dem man vermutlich sehr viel schnell nachschlagen möchte, ein großes Minus.

Nicht nur der Index ist ein Anzeichen für ein schlechtes Lektorat. Es finden sich auch immer wieder Fehler wie auf S. 67: „Sie gehören zu den biochemischen Familien der Ketone und Lactone gehören.“ Ich habe das Gefühl, dass hier unter Zeitdruck am Ende noch vieles umgeändert oder eingeschoben wurde. Bei den Mengenangaben stimmt auch manchmal etwas nicht, z.B. steht auf S. 112, dass man Fläschchen mit 20 ml herstellen soll, das Rezept besteht dann aber aus je drei mal 5 ml ätherischen Ölen sowie 15 ml Aprikosenkernöl und hier kann doch etwas nicht stimmen: Ein Mischverhältnis von 50:50 scheint mir zumindest ungewöhnlich, könnte aber so gemeint sein. Jedenfalls ergibt die Mischung nicht 20 ml, sondern 30. Bei dem Rezept darunter ist dasselbe der Fall, also liegt der Fehler vielleicht eher bei dem Satz mit den 20ml.

Inhaltlich hätte das Buch solide vier Sterne verdient, aber um wirklich anwendbar zu sein, braucht es meiner Meinung nach eine gründliche Überarbeitung, denn der Ziel des Buches ist, aufzuklären, wenn man aber immer wieder über Fehler stolpert, verunsichert das sehr. Ich empfehle das Buch dennoch weiter in der Hoffnung, dass schnell eine überarbeitete Auflage erscheint.