

# Das Allerheiligste der Pflanzen

Duftöle tun gut und können heilen, da ist sich Maria Hoch sicher. Sie hat sich ganz der Aromatherapie verschrieben

**München** – Wenn Chefs das jetzt lesen, wird es künftig überall in den Büros nur so duften nach Zitrusöl. Denn amerikanische Studien hätten erwiesen, dass Sekretärinnen um die Hälfte weniger Fehler in der Arbeit machen, wenn sie die Räume mit Zitronenöl beduften. Das berichtet Maria Hoch, und ihr ist das ein Beweis unter vielen, wie wirksam und hilfreich die Aromatherapie ist. Sie arbeitet bereits seit 26 Jahren mit ätherischen Ölen, „ein weites Feld und ein sehr spannendes Thema“, wie sie findet. Die ausgebildete Krankenschwester war bis vor kurzem Pflegedirektorin in der Klinik des Augustinums in München. Dort hat sie auch die Aromapflege eingeführt. „Mit großem Erfolg“, sagt sie. „Wir haben die Schulmedizin sehr unterstützt.“

So bekamen Patienten morgens einen Duft zum Wachwerden, meist eine Mischung aus Citrusöl mit Minze, die wirke gleichzeitig noch konzentrationsfördernd, erklärt Hoch. Abends zum Einschlafen gab es entspannende Öle, zum Beispiel mit Lavendel; bei blauen Flecken wurde Immortelle-Öl eingesetzt. Zudem schwärmt Hoch von den wohltuenden Effekten von Massagen. „Es hat aber auch eine richtige Heilwir-

kung“, sagt sie. Viele wissenschaftliche Studien belegten das. Ein Professor in Heidelberg etwa habe über die antibakterielle Wirkung ätherischer Öle im Zusammenhang mit dem gefürchteten multiresistenten Krankenhauskeim MRSA geforscht und ein Freiburger Kollege zur Wundheilung mit Johanniskraut-Öl gearbeitet. „Man kann die Öle zu beidem einsetzen, zum Wohlfühlen und zu Heilzwecken“, sagt Hoch, die ihren Beruf als Pflegedirektorin mittlerweile aufgegeben hat, um sich jetzt ganz der Aromatherapie zu widmen. Vom Allgäu aus, wo sie seit neuestem wohnt.

Die 54-Jährige ist Präsidentin des von ihr mitinitiierten Vereins „Aroma Forum In-



In München sitzt der Verein „Aroma Forum International“. Er will die Wirkung von Aromatherapien auch in Deutschland bekannter machen. Mitbegründet wurde er von Maria Hoch, die ihm auch vorsitzt.

FOTO: PRIVAT

ternational“, und sie bildet selbst Aromatherapeuten und Aromapraktiker aus. Erstgenannte sind Ärzte und Heilpraktiker, letztere können auch Laien sein. „Das ist bei uns im Heilpraktikergesetz so geregelt“, erklärt Hoch. Die Ausbildung verlaufe in Modulen über ein Jahr hinweg und ende mit einer mündlichen und einer schriftlichen Prüfung sowie einer Facharbeit. Diese habe eine Teilnehmerin zum Beispiel über den Einsatz konzentrationsfördernder Öle bei Demenzpatienten geschrieben, eine andere habe einen Selbstversuch mit ätherischen Ölen während der Schwangerschaft gemacht und ein Anästhesist habe erforscht, ätherische Öle in Form von Aromamassagen in der Prämedikation vor der Narkose einzusetzen. „Dabei hat er festgestellt, dass einige Patienten so entspannt waren, dass sie auch ohne Tablette sehr gut schlafen konnten.“

Trotz dieser vielversprechenden Untersuchungen, sagt Hoch, sei Deutschland bei der Aromatherapie noch hinten dran, anders als Frankreich, wo die Öle bereits seit langem therapeutisch eingesetzt würden. Für sie ist das Ansporn, das Thema zu vertiefen und bekannter zu machen. Unter an-

derem eben durch den Verein, der in München sitzt, gut 100 Mitglieder zählt und sich zum Ziel gesetzt hat, die internationale Zusammenarbeit der Experten zu fördern und eine allgemein zugängliche Wissensdatenbank zu erstellen. Er veranstaltet auch Seminare und künftig noch Aromastudienreisen. Geplant ist etwa ein Besuch in Ägypten, um zu sehen, wo und wie Jasmin- und Rosengeranien-Öl gewonnen werden. Gut liefen auch die Seminare, sagt Hoch. Zuletzt zum Thema „Stress und Stresserkrankungen“. Dazu gebe es „viele Öle, die zur Entspannung beitragen“, wie es überhaupt „massenhaft Öle“ gebe. Allein in ihrem Köfferchen, mit dem sie zu den Seminaren reist, habe sie mehr als 100.

„Ätherische Öle sind das Allerheiligste der Pflanzen“, stellt Hoch fest. Und so vielseitig einsetzbar. In Büros, Kosmetik, Therapie, Pflege. Am Sonntag wird sie im Botanischen Garten einen Vortrag halten: „Mit Rosenöl im Königreich der Düfte“ heißt der Titel. „Rosenduft ist ja ein herzöffnendes Öl“, schwärmt die Aroma-Expertin. „Es wird auch bei Herzschmerz eingesetzt.“ Vielleicht sollten das die Chefs auch noch lesen.

GUDRUN PASSARGE