

Wissenschaftlich bewiesen: Das Potenzial ätherischer Öle

"Die Wissenschaft hat noch nie eine so heilende Kraft gefunden wie eine positive Einstellung." - Norman Cousins

Sicher fragst du dich auch: "Sind diese Erfahrungsberichte real?" "Können ätherische Öle wirklich das leisten, was sie versprechen?" Lass uns einen Blick in die wissenschaftlichen Archive werfen, wo tausende von Forschungsergebnissen über ätherische Öle und ihre immunaktivierenden Effekte aufbewahrt sind:

Die Auswirkungen von chronischem Stress auf das Immunsystem

Studien haben gezeigt, dass langanhaltender Stress das Gleichgewicht des Immunsystems stören kann, was zu einer Schwächung der Immunantwort und einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten führen kann.

Ein wichtiger Mechanismus, durch den chronischer Stress das Immunsystem beeinflusst, ist die erhöhte Produktion von Stresshormonen wie Kortisol, ein Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird und eine wichtige Rolle in der Regulation des Stoffwechsels, des Immunsystems und der Stressreaktion spielt.

Das Hormon Kortisol und dein Stress

Kortisol ist dafür bekannt, die Funktion des Immunsystems zu hemmen und die Produktion von entzündungshemmenden Zytokinen zu verringern. Dies beeinträchtigt natürlich die Fähigkeit des Körpers, Krankheitserregern zu begegnen und die Regulation von Entzündungen aufrechtzuerhalten.

Stress hemmt die natürlichen Killerzellen

Darüber hinaus kann chronischer Stress auch zu Veränderungen in der Zusammensetzung der Immunzellen führen. Es wurde festgestellt, dass Stress die Anzahl und Aktivität von bestimmten Immunzellen wie T-Zellen und natürlichen Killerzellen beeinflussen kann, was zu einer geschwächten Immunantwort führen kann.

Erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

Studien haben auch gezeigt, dass chronischer Stress mit einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen und entzündlichen Erkrankungen verbunden sein kann. Menschen, die unter chronischem Stress stehen, neigen dazu, häufiger krank zu sein und eine

längere Erholungszeit zu benötigen. Stress kann auch die Symptome von Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis oder Psoriasis verschlimmern.

Lavendelöl verringert die Stressreaktion, verbessert die Immunfunktion

Einige wissenschaftliche Studien haben auch die potenzielle Rolle ätherischer Öle bei der Stressbewältigung und der Stärkung des Immunsystems untersucht. Zum Beispiel wurde in einer Studie aus dem Jahr 2014 festgestellt, dass der Duft von Lavendelöl die Stressreaktion verringern und die Immunfunktion verbessern kann. Eine andere Studie aus dem Jahr 2019 zeigte, dass die äußerliche Anwendung von ätherischen Ölen wie Teebaumöl die Aktivität der Immunzellen erhöhen und die Immunantwort stärken kann.

Insgesamt unterstreichen wissenschaftliche Erkenntnisse die Bedeutung der Stressbewältigung und der Stärkung des Immunsystems, um gesund zu bleiben. Die Wissenschaft bestätigt: Indem wir chronischen Stress reduzieren und gesunde Lebensgewohnheiten praktizieren, können wir dazu beitragen, unser Immunsystem zu stärken und unsere allgemeine Gesundheit zu fördern.

Duftende Erkenntnisse:

Was die Forschung über ätherische Öle verrät

Der Einfluss der Ernährung im frühen Lebensalter auf epigenetische Regulationsmechanismen des Immunsystems

Die Ernährung im frühen Lebensalter beeinflusst direkt oder indirekt die Entwicklung und Funktion des Immunsystems durch epigenetische Mechanismen, die die Genexpression in der Darmmikrobiota regulieren.

Paparo, L., et al. (2014). The Influence of Early Life Nutrition on Epigenetic Regulatory Mechanisms of the Immune System. *Nutrients*, 6, 4706 - 4719. <https://doi.org/10.3390/nu6114706>.

Immunsystem und ätherische Öle – Konsens

[Immune system and essential oils - Consensus](#)

Viel mehr als ein angenehmer Duft: Eine Übersicht über ätherische Öle zur Unterstützung des Immunsystems

Ätherische Öle, insbesondere Eukalyptus und Ingwer, zeigen Potenzial, die Immunfunktion in verschiedenen Umgebungen zu verbessern.

Péterfalvi, Á., Mikó, É., Nagy, T., Réger, B., Simon, D., Miseta, A., Czéh, B., & Szereday, L. (2019). Much More Than a Pleasant Scent: A Review on Essential Oils Supporting the Immune System. *Molecules*, 24. <https://doi.org/10.3390/molecules24244530>.

Ätherische Öle und ihre bioaktiven Verbindungen bei der Modulation von Zytokinen: Eine systematische Übersicht über antiasthmatische und immunmodulatorische Eigenschaften.

Ätherische Öle und ihre bioaktiven Verbindungen zeigen potenzielle therapeutische Aktivität bei der Behandlung von Asthma, indem sie die Freisetzung von Zytokinen modulieren und die Ansammlung entzündlicher Zellen unterdrücken.

Gandhi, G., et al. (2020). Essential oils and its bioactive compounds modulating cytokines: A systematic review on anti-asthmatic and immunomodulatory properties. *Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology*, 152854. <https://doi.org/10.1016/J.PHYMED.2019.152854>.

Antioxidative und entzündungshemmende Aktivitäten ätherischer Öle: Eine kurze Übersicht

Ätherische Öle besitzen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die in der Lebensmittel-, Kosmetik- und Gesundheitsindustrie von Interesse sind.

Miguel, M. (2010). Antioxidant and Anti-Inflammatory Activities of Essential Oils: A Short Review. *Molecules*, 15, 9252 - 9287. <https://doi.org/10.3390/molecules15129252>.

Diätetisches Oreganoöl verbesserte den antioxidativen Status, immunbezogene Gene und die Resistenz von Karpfen (Cyprinus carpio L.) gegen Aeromonas hydrophila-Infektionen.

Abdel-Latif, H., et al. (2020). Dietary oregano essential oil improved antioxidative status, immune-related genes, and resistance of common carp (Cyprinus carpio L.) to Aeromonas hydrophila infection. *Fish & shellfish immunology*. <https://doi.org/10.1016/j.fsi.2020.05.056>.

Aromatherapie und Immunität: wie der Einsatz ätherischer Öle die Immunpotenzialität unterstützt

Ätherische Öle können Immunantworten verbessern und so die Gesundheit bei Zuständen wie rheumatoider Arthritis, Asthma, Infektionen, Krebs, Stress und psychischen Störungen verbessern.

Alexander, M. (2002). Aromatherapy and immunity: how the use of essential oils aids immune potentiality. *International Journal of Approximate Reasoning*, 12, 49-56. <https://doi.org/10.1054/IJAR.2001.0117>.

Immunmodulatorische Aktivitäten ausgewählter ätherischer Öle

Ätherische Öle zeigen Potenzial als Immunmodulatoren für die alternative Behandlung von Infektions- oder Immunerkrankungen, jedoch sind mehr klinische Studiendaten erforderlich, und ihr toxisches Potenzial muss berücksichtigt werden.

Sandner, G., et al. (2020). Immunomodulatory Activities of Selected Essential Oils. *Biomolecules*, 10. <https://doi.org/10.3390/biom10081139>.

Immunabwehr: Eine Sicht aus der Perspektive der ätherischen Öle

Ätherische Öle, wie rotes Thymianöl, Teebaumöl und Mentha von Pancalieri, zeigen pilzmedikamentenähnliche oder überlegene Wirksamkeit bei der Steigerung der intrazellulären Tötung durch menschliche Phagozyten, was potenziell im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen hilft.

Tullio, V., et al. (2023). Immune Defences: A View from the Side of the Essential Oils. *Molecules*, 28. <https://doi.org/10.3390/molecules28010435>.

Aromatherapie & Immunität: Wie der Einsatz ätherischer Öle die Immunpotenzialität unterstützt: Teil 3 Immunantworten auf Entzündungen und ätherische Öle, die nützlich sind, um sie zu hemmen

Ätherische Öle können die Immunpotenzialität durch Hemmung von Entzündungen verbessern, was zur Immunantwort bei Krankheit und Krankheit beiträgt.

Alexander, M. (2001). Aromatherapy & immunity: How the use of essential oil aids immune potentiality: Part 3 immune responses to inflammation and essential oils useful in inhibiting them. *International Journal of Aromatherapy*, 11, 220-224. [https://doi.org/10.1016/S0962-4562\(01\)80039-4](https://doi.org/10.1016/S0962-4562(01)80039-4).

Aromatherapie & Immunität: Wie der Einsatz ätherischer Öle die Immunpotenzialität in vier Teilen unterstützt

Der Einsatz ätherischer Öle kann die Immunpotenzialität optimieren und dabei helfen, gesund zu bleiben oder sich von Krankheiten zu erholen.

Alexander, M. (2001). Aromatherapy & immunity: How the use of essential oils aid immune potentiality Part 2 mood-immune correlations, stress and susceptibility to illness and how essential oil odorants raise this threshold. *International Journal of Aromatherapy*, 11, 152-156. [https://doi.org/10.1016/S0962-4562\(01\)80051-5](https://doi.org/10.1016/S0962-4562(01)80051-5).

Wie man das Immunsystem bei Entzündungen auf natürliche Weise unterstützt – Ätherische Öle als Immunbooster

Ätherische Öle können das Immunsystem bei Entzündungen unterstützen, indem sie als antimikrobielle, antioxidative, entzündungshemmende und immunstimulierende Mittel wirken und potenziell mit entzündungshemmenden und antimikrobiellen Medikamenten interagieren.

Grazul, M., et al. (2023). How to Naturally Support the Immune System in Inflammation—Essential Oils as Immune Boosters. *Biomedicines*, 11. <https://doi.org/10.3390/biomedicines11092381>.

Ätherisches Öl von Nelken (*Eugenia caryophyllata*) erhöht die humorale Immunantwort, verringert jedoch die zellvermittelte Immunität

Nelkenöl verbessert die humorale Immunantwort, verringert jedoch die zellvermittelte Immunität und moduliert die Immunantwort.

Halder, S., et al. (2011). Essential Oil of Clove (*Eugenia caryophyllata*) augments the Humoral Immune Response but Decreases Cell Mediated Immunity. *Phytotherapy Research*, 25. <https://doi.org/10.1002/ptr.3412>.

Immunmodulatorische Eigenschaften verschiedener natürlicher Verbindungen und ätherischer Öle durch Modulation der menschlichen zellulären Immunantwort

marischasteen.com * secretsofnature.org

Effektiv inhibierten $7,0 \pm 0,5$, $7,0 \pm 0,5$, $7,0 \pm 0,5$) die Produktion reaktiver Sauerstoffspezies in menschlichen Zellen, was potenziell Entzündungen reduziert und Immunreaktionen fördert.

Orhan, I., et al. (2016). Immunomodulatory properties of various natural compounds and essential oils through modulation of human cellular immune response. *Industrial Crops and Products*, 81, 117-122. <https://doi.org/10.1016/J.INDCROP.2015.11.088>.

Antikrebsaktivität ätherischer Öle: eine Übersicht.

Inhaltsstoffe ätherischer Öle aus aromatischen Kräutern und Nahrungspflanzen zeigen Antikrebsaktivität durch verschiedene Mechanismen, einschließlich antioxidativer, antimutagener und antiproliferativer Eigenschaften.

Bhalla, Y., et al. (2013). Anticancer activity of essential oils: a review. *Journal of the science of food and agriculture*, 93 15, 3643-53 . <https://doi.org/10.1002/jsfa.6267>.

Biologische Effekte ätherischer Öle – eine Übersicht.

Ätherische Öle haben positive Auswirkungen auf verschiedene Krankheiten aufgrund ihrer prooxidativen Effekte auf zellulärer Ebene, was teilweise ihre weit verbreitete Verwendung in verschiedenen Branchen erklären kann.

Bakkali, F., et al. (2008). Biological effects of essential oils-a review. *Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association*, 46 2, 446-75 . <https://doi.org/10.1016/J.FCT.2007.09.106>.

Eine Statusübersicht über die medizinischen Eigenschaften ätherischer Öle

Ätherische Öle besitzen vielfältige medizinische Eigenschaften, einschließlich antibakterieller, antifungaler, antikrebs- und antimutagener Eigenschaften, was sie für kosmetische und pharmazeutische Industrien interessant macht.

Raut, J., et al. (2014). A status review on the medicinal properties of essential oils. *Industrial Crops and Products*, 62, 250-264. <https://doi.org/10.1016/J.INDCROP.2014.05.055>.

Die Rollen ätherischer Öle bei der Modulation der Immunfunktion und Entzündung: Umfrage unter Aromatherapie-Dozenten

Teebaum- und Deutsche Kamilleöle werden häufig in der Aromatherapie als Immunstimulanzien und entzündungshemmende Mittel eingesetzt, aber es sind weitere Forschungen erforderlich, um diese Behauptungen zu bestätigen.

Standen, M., et al. (2004). The roles of essential oils in the modulation of immune function and inflammation: survey of aromatherapy educators. *International Journal of Aromatherapy*, 14, 150-161. <https://doi.org/10.1016/J.IJAT.2004.09.004>.

Antimikrobielle, antioxidative und immunmodulatorische Eigenschaften ätherischer Öle: Eine systematische Übersicht

Ätherische Öle zeigen Potenzial als natürliche Alternative zu Antibiotika in der Lebensmittelkonservierung aufgrund ihrer antimikrobiellen, antioxidativen und immunmodulatorischen Eigenschaften.

Valdivieso-Ugarte, M., et al. (2019). Antimicrobial, Antioxidant, and Immunomodulatory Properties of Essential Oils: A Systematic Review. *Nutrients*, 11. <https://doi.org/10.3390/nu11112786>.

Die Wechselwirkung zwischen Schlaf und Immunsystem bei Gesundheit und Krankheit.

Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325-1380.

Warum Schlaf für die Gesundheit wichtig ist: Eine psychoneuroimmunologische Perspektive.

Irwin, M. R. (2019). Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective. *Annual Review of Psychology*, 70, 21-45.

Schlaf und Entzündung: Partner in Krankheit und Gesundheit.

Prather, A. A., Hall, M., & Fury, J. M. (2015). Sleep and Inflammation: Partners in sickness and in health. *Nature Reviews Immunology*, 17(5), 335-349.

Auswirkungen von Schlaf und zirkadianem Rhythmus auf das menschliche Immunsystem.

Lange, T., Dimitrov, S., & Born, J. (2010). Effects of Sleep and Circadian Rhythm on the Human Immune System. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1193(1), 48-59.

Ein Ausflug zum Waldbaden erhöht die Aktivität natürlicher Killerzellen und die Expression von Anti-Krebs-Proteinen bei weiblichen Probanden.

Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., et al. (2008). A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents*, 22(1), 45-55.

Die physiologischen Effekte von Shinrin-yoku (das Einatmen der Waldatmosphäre oder Waldbaden): Belege aus Feldexperimenten in 24 Wäldern in ganz Japan.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18-26.

Shinrin-Yoku (Waldbaden) und Naturtherapie: Eine State-of-the-Art-Analyse.

Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851.

Physiologische und psychologische Effekte eines Waldtherapie-Programms bei Frauen mittleren Alters.

Ochiai, H., Ikei, H., Song, C., et al. (2015). Physiological and psychological effects of a forest therapy program on middle-aged females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(12), 15222-15232.

Diese Auswahl an Forschungsarbeiten repräsentiert einen Einblick in eine umfassende Wissenschaftsbibliothek, die tausende von wissenschaftlichen Arbeiten enthält. Mehr auf pubmed.org et al.