



# Rheuma News

Neue Informationen für unsere Patienten



KLINIK FÜR RHEUMATOLOGIE UND PHYSIKALISCHE MEDIZIN · KLINIKUM MINDEN · KLINIKEN IM MÜHLENKREIS  
FRIEDRICHSTRASSE 17 · 32427 MINDEN

Tel.: 0571 / 801 3802 · Fax: 0571 / 801 3804 · E-Mail: [rheumatologie@klinikum-minden.de](mailto:rheumatologie@klinikum-minden.de)  
Web: <http://www.rheumaklinik-minden.de> · <http://www.rheuma-world.de>

Für Sie gelesen • Für Sie gelesen • Für Sie gelesen • Für Sie gelesen • Für Sie gelesen •

## *Gerüche können Schmerzempfinden beeinflussen*

Amerikanische Wissenschaftler haben in einer Studie zeigen können, dass sich das Einatmen von Lavendel- und Rosmarinöl auf das Schmerzempfinden auswirkt.

Die direkt messbare Schmerzempfindlichkeit von Testpersonen änderte sich zwar nicht während der Inhalation der essentiellen Öle, aber die Schmerzen wurden im Nachhinein als weniger belastend empfunden. Dies galt für Männer und Frauen gleichermaßen.

Lavendelöl war in dieser Studie dem Rosmarinöl überlegen.

*Psychosomatic Medicine 66:599-606 (2004)*

## *Rückenschmerzpatienten reagieren empfindlicher auf Geschmacksreize*

In einer amerikanischen Studie zeigten Patienten mit chronischen Rückenschmerzen eine erhöhte Empfindsamkeit (Sensibilität) gegenüber verschiedenen Geschmacksreizen im Vergleich zu gesunden Testpersonen. In Bezug auf das Sehen gab es keine Unterschiede zwischen gesunden und an Rückenschmerz leidenden Menschen.

*Pain 120:124-130 (2006)*

## *Unsere Schlussfolgerungen für Sie:*

Der Zusammenhang von Geruchs- und Geschmackseindrücken mit dem Schmerzempfinden ist keine „Einbildung“. Es gibt viele Hinweise darauf, dass es im Nervensystem (speziellen Hirnregionen) Verknüpfungen von Riech- und Geschmackssinneszellen sowie den Schmerz leitenden und „verarbeitenden“ Zellen gibt. So ist es erklärbar, dass Riech- oder Geschmackseindrücke, die an das Gehirn weitergeleitet werden, Schmerzempfindungen beeinflussen können.

Es wäre einen Versuch wert, sich dies zu Nutze zu machen:

Stellen Sie in Ihrer Umgebung ein Gefäß mit Lavendelöl (mit Wasser verdünnt) oder eine Duftlampe mit einer Lavendelöl-Wasser-Mischung auf. Ihre Schmerzen werden sich in ihrer grundsätzlichen Ausprägung nicht verändern, möglicherweise können Sie aber gelassener und entspannter mit Ihren Schmerzen umgehen, was sich wiederum positiv auf die Schmerzen auswirkt.

Reiben Sie aber nicht den Körper (Hautareale, Gelenke) mit dem Öl ein, allergische Reaktionen könnten auftreten. Nehmen Sie auch auf keinen Fall Lavendelöl oder andere essentielle Öle ein!

Die oben dargestellten wissenschaftlichen Beobachtungen haben auch nichts mit den oft angepriesenen Angeboten aus der „Esoterikecke“ zu tun und sind nicht mit diesen zu verwechseln.