

Pflanzliche Duftstoffe fördern die Leistung

Ätherische Öle können Wehwehchen abwehren und lindern. Das macht sie wertvoll für Sportler – gerade in der Erkältungszeit.

Von Flavia von Gunten

Stickige Garderoben, muffelnde Trikots. Sport und gute Düfte werden selten in einem Atemzug genannt. Athleten schrauben an der Ausrüstung, optimieren ihre Ernährung und planen ideale Trainingszyklen. Die Nase lassen sie im Stich. Zu Unrecht, schlummert doch viel Potenzial in diesem Organ.

«Ätherische Öle sind die kleinen Freunde der Sportler», sagt Christina Eggenchwiler, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin. Seit drei Jahren empfiehlt sie ihren Athleten die pflanzlichen Duftstoffe zur Steigerung von Leistung und Wohlbefinden. Etwa Pfefferminzöl für die Vorbereitung auf das Training oder den Wettkampf. Es stimuliert die Durchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die Arten der Einnahme sind vielfältig: Einen Tropfen zwischen den Handflächen verreiben und einatmen, ein bis zwei Tropfen in einen Esslöffel Jojoba- oder Olivenöl mischen und an Armen und Beinen einmassieren oder die Schläfen mit einigen Tropfen einreiben. Eggenchwiler betont den Effekt auf mentaler Ebene: «Wer regelmässig den gleichen Duft vor dem Sport einatmet, entwickelt ein Ritual. Sobald der Geruch in die Nase strömt, weiss der Körper, dass er leisten muss.»

Hokuspokus oder Wissenschaft?

Mehr leisten dank dem richtigen Duft – das mag nach einer Glaubenssache klingen. Erika Haussener widerspricht: «Viele Leute unterschätzen die Aromatherapie.» Die Leiterin der Schule für Aromatherapie stützt sich in ihrem Unterricht – neben therapeutischer Praxiserfahrung – auf wissenschaftliche Studien, welche die Wirkung ätherischer Öle belegen. Etwa auf jene des Neurowissenschafters Hartmut Göbel, der entdeckt hat, dass Pfefferminzöl Kopfschmerzen genauso gut lindert wie Paracetamol. Andere Untersuchungen ergaben, dass Rosenöl Atemfrequenz und Blutdruck senken kann.

Dass ätherische Öle im Körper ihre Wirkung entfalten, verdanken sie den chemischen Eigenschaften ihrer Moleküle, die fettliebend und besonders klein sind. Dadurch überwinden sie die Doppellipidmembran der Zellen, in denen sie dann arbeiten: Schleim lösen, Muskeln entspannen. Je nach Art und Ort des Auftrags unterscheidet sich die Wirkung. Schnell setzt sie ein, wenn das Öl einmassiert wird, noch schneller durch Inhalation. Die Temperatur spielt eine Rolle, ebenso die chemische Zusammensetzung eines Öls.

Wegen dieser komplexen Wirkungsweisen rät Haussener Sportlern mit ernsthafteren Beschwerden, sich von einer Fachperson eine Mischung zusammenstellen zu lassen.



Sich selber und andere beglücken: Öle wirken auf unterschiedliche Arten.

Weil es kein Label für qualifizierte Aromatherapeuten gibt, sollten Kunden darauf achten, wo der Therapeut seine Ausbildung absolviert hat, ob es eine Schnellleichte für den Wellness-Bereich war oder ob auch medizinisches Wissen gelehrt wurde.

Haussener betont die Grenzen der Aromatherapie: «Wenn Beschwerden trotz der Aromatherapie nicht abklingen, muss man zum Arzt.» Sportler, die mit den Ölen einzig ihr Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern möchten, brauchen laut Haussener keinen Therapeuten: «Gesunde Menschen können die Öle gut selber anwenden.»

Das ätherische Öl des Oregano etwa, das «Antibiotikum der Natur», wie es Eggenchwiler nennt. «Besonders im Winter ist Oreganoöl beliebt, weil es die Immunabwehr stärken kann.» Sie empfiehlt, einige Tropfen des Öls nach dem Kochen in die Tomatensauce zu geben. Nie sollte es unverdünnt eingenommen oder auf die Haut aufgetragen werden – es ist derart stark, dass Verbrennungen entstehen können. Wen eine Erkältung plagt, der inhaliert mit einem Wasserdampfbad: ein Liter kochendes Wasser mit drei Tropfen Eukalyptusöl.

Nach der Aktivität kommt Lavendelöl zum Zug: Es beruhigt und fördert die regenerativen Prozesse des Körpers. «Auch bei Blasen oder blauen Flecken kann Lavendelöl helfen», sagt Eggenchwiler. Wenn die Erholung im Vordergrund steht, rät sie, spannende Konsumationsarten zu wählen. Etwa einen Tropfen Lavendelöl in eine Tasse Tee mischen oder zwei, drei Tropfen auf einem lauwarmen Waschlappen verteilen und diesen um Beine oder Kopf wickeln.

Gegen den Mief

Der Regeneration dienlich ist auch das «Morgenwasser», das Eggenchwiler ihren Athleten empfiehlt: Vor dem Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser trinken, vermischt mit dem Saft und etwas Schale einer Zitrone. «Das weckt das Verdauungssystem, regt den Stoffwechsel an und hebt die Stimmung.»

Selbst ihre Trainingskollegen können Sportler mit den Ölen beglücken. Je fünf Tropfen Zitronen-, Teebaum- und Rosmarinöl mit Backpulver mischen und in eine Puderdose füllen. Das Gemisch verströmt angenehme Düfte – und bekämpft stickige Garderoben und muffelnde Trikots.



Sportberatung
Romana
Feldmann

Mit den eigenen Qualitäten arbeiten

Sie haben sich vermutlich auch schon über die eine oder andere Ihrer Eigenschaften geärgert, etwa in Hinblick auf die Trainingsdisziplin. Wieso haben Sie Mühe, sich fürs Training vom Sofa aufzuraffen, während andere scheinbar problemlos auch bei niedrigeren Temperaturen ihre Einheiten absputzen? Oder bewundern Sie Ihren Trainingskollegen, der an Wettkämpfen erfolgreich abscheidet – obwohl er seine Trainingseinheiten chaotisch umsetzt, während Sie sich stets exakt an den Trainingsplan halten?

Wie bei so vielem kommt es auf die richtige Mischung an: Ohne Training fehlt Ihnen die Kondition, doch ohne Erholung laufen Sie Gefahr, leistungsmässig zu stagnieren oder gar in ein Übertraining zu geraten. Ohne kontrolliertes Verfolgen des individuellen Trainingsplans ist es schwierig, die gesteckten Ziele zu erreichen, doch wer den Plan zu verbissen verfolgt, der verliert die Freude, was sich wiederum negativ auf die Trainings- und Wettkampfmotivation auswirkt.

Jede Qualität hat also ihre Berechtigung – doch braucht es auch eine jeweilige Gegenqualität, damit das übergeordnete Ganze stimmt. Start sich über sich selber zu nerven und andere um ihr Verhalten zu beneiden, sollten Sie Ihre Gegenqualitäten kennenlernen und vermehrt einsetzen.

Zeichnen Sie ein Quadrat mit vier Feldern. In den beiden unteren Quadraten notieren Sie die Eigenschaften, über die Sie bereits verfügen. Etwa: der Geniesser, der sich auf dem Sofa erholen kann, aber auch etwas faul ist. Oder: die Analytikerin, die kontrolliert, aber meist stur die Einheiten nach Plan absolviert.

Die oberen Quadrate stehen für die Gegenqualitäten, die Sie entwickeln wollen: zum Beispiel oben am Geniesser die Maschine, die unabhängig von Wetter oder Müdigkeit trainieren geht. Oder lassen Sie oben an der Analytikerin oben an der Künstlerin Platz, die polysportive Einheiten zulässt und das Training nach dem Befinden variiert. Geben Sie den Quadraten einen für Sie passenden, ansprechenden Namen, und ergänzen Sie sie mit möglichst vielen Adjektiven. Beobachten Sie nun im Alltag Ihr Verhalten, und versuchen Sie, bei Bedarf Ihre Gegenspielerrolle einzunehmen.

Diese Übung lässt sich übrigens auch für andere Werte erarbeiten, beispielsweise fürs Selbstvertrauen oder für die Rolle im Team. Sie werden sehen: Es steckt mehr in Ihnen, als Sie meinen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Alternative Therapien



Akupunktur

Das Qi ist die Lebensenergie. Die Akupunktur, eine Technik der traditionellen chinesischen Medizin, will diese Energie zum Fließen bringen. Der Therapeut steckt dazu sterile Einwegnadeln an jenen Stellen in den Körper, wo Akupunkturpunkte auf den Meridianen liegen. Akupunktur kann Schmerzen lindern und Entzündungen schneller abklingen lassen – was sich positiv auf die Regeneration auswirkt. Ebenfalls möglich sind Akupunkturbehandlungen, die anregend wirken, was direkt vor einem Wettkampf nützlich sein kann.



Shiatsu

Shiatsu ist eine Körpertherapie aus der traditionellen chinesischen Medizin. Während der Behandlung liegt der Patient bekleidet auf einer Matte am Boden, der Therapeut drückt sanft auf die Meridiane, dehnt und rotiert Arme, Beine und Kopf. So lösen sich Energieblockaden auf, und der Körper aktiviert seine Selbstheilungskräfte. Sportler können von einer verkürzten Regenerationszeit profitieren, die Genesung nach Verletzungen verläuft schneller, das Immunsystem wird gestärkt, und die Muskeln werden geschmeidiger.



Feldenkrais

Schlechte Bewegungsmuster wie ein unsauberer Aufschlag beim Tennis oder ein fehlerhafter Laufstil können die Leistung beim Sport mindern und Verletzungen fördern. Die Feldenkrais-Methode schärft das Bewusstsein für solche Bewegungen und regt an umzulernen. Konzentration und Koordination werden optimiert. In Einzel- oder Gruppenkationen weist der Therapeut einen zu Bewegungssequenzen an. Diese sollen jene Areale im Gehirn umprogrammieren, die das zu verbessernde Muster speichern. Flavia von Gunten