Sommerausgabe – Aromareport

Inhalt

-Seite-

Einleitung
von Maria Hoch -2-

Neuigkeiten aus dem Bereich der Keime, Auswertung der Aromatogramme 2010
von Dorothea Hamm -3-

Sind Homöopathika und ätherische Öle kontraindiziert?
von Peter Germann -9-

Hospizpflege und Düfte
von Dorothea Rupprecht -13-

Naturkosmetik – Was ist das eigentlich?
von Erich Schmidt -17-

Rezepte für den Sommer aus der Aromavital-Küche
von Ingeborg Wäschenbach -21-

Vereinsaktivitäten:
Stand im Botanischen Garten an den Rosentagen im Juni 2009:
Rosenzauber – von der Pflanze in die Flasche
von Cornelia Mögel -23-

Fortbildung 2010:
Antibakterielle Wirkung von Ätherischen Ölen unter besonderer Berücksichtigung von MRSA
Bericht von Silvia Baumbauer -24-

Fortbildung 2010:
Die Herstellung von natürlichen Duftkompositionen
Bericht von Christiane Lübke -25-

Fortbildungsübersicht
Termine 2010 -28-

Wichtiger Hinweis, Bildernachweis, Impressum -29-

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Aromafreunde!

Die Arbeit mit ätherischen und fetten Ölen ist eine Arbeit mit der Natur, die aus spannenden Erfahrungen und reichhaltigem, tiefgründigem Wissen besteht.

Wir, d.h. der Vorstand von Aroma Forum International e.V., haben uns zur Aufgabe gemacht, das alte und neu entdeckte Wissen aus dem Bereich der Aromakunde aufzuspüren und Ihnen zweimal jährlich Fachbeiträge und Anregungen für die aktuelle Jahreszeit zur Verfügung zu stellen.

Wir wünschen uns, dass Sie in den halbjährlichen Ausgaben hilfreiche Informationen entdecken, die Ihr Aromawissen erweitern. So bieten wir Ihnen mit der Sommerausgabe aus den verschiedenen Bereichen der Aromawissenschaft, Aromatherapie und –pflege wieder einen umfassenden Überblick über die Aromakunde. Auch der Genuss der Aromaküche soll dabei nicht zu kurz kommen.

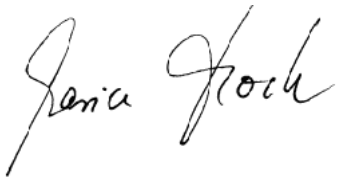
Wir wollen Sie mit den zahlreichen Themengebieten zum Nachdenken anregen und Ihren Alltag fachlich begleiten.

„Immer der Nase nach"– jetzt wenn der lang ersehnte Sommer kommt und die wunderbaren Düfte überall wahrzunehmen sind, wünschen wir Ihnen in diesem Sinne eine angenehme Zeit und viel Freude beim Lesen.

Wir haben eine kleine Änderung für die Benennung dieses Heftes vorgenommen. Ab jetzt heißt die Ausgabe Aromareport und nicht mehr Newsletter. Dieser erscheint zweimal im Jahr, einmal im Juni und einmal im Dezember.

Schreiben Sie uns. Wir freuen uns über jeden Artikel, der uns hilft, die Ausgaben zu bereichern.

Für den Vorstand



Maria Hoch
1. Vorsitzende Aroma Forum International e.V.

Dorothea Hamm

Neuigkeiten aus dem Bereich der Keime – Auswertung der Aromatogramme 2010

In den letzten 10 Jahren hatten wir die Chance etwa 800 Aromatogramme auszuwerten.
Bei einem Aromatogramm werden Keime eines Abstriches auf der Agar-Platte ausgestrichen. Die Keime wachsen und werden bestimmt, dann werden ätherische Öle aufgetragen und die Wachstumshemmung der ätherischen Öle auf dem Keimrasen gemessen. Je nach der Größe des Hemmhofs kann man von einer spezifischen Wirkung dieses ätherischen Öles auf den entsprechenden Keim ausgehen.

Der Hemmhof wird in 3 verschiedene Kategorien eingeteilt:

- Hemmhof <8 mm 0
- Hemmhof 8-14 mm +
- Hemmhof 14-19 mm ++
- Hemmhof >20 mm +++

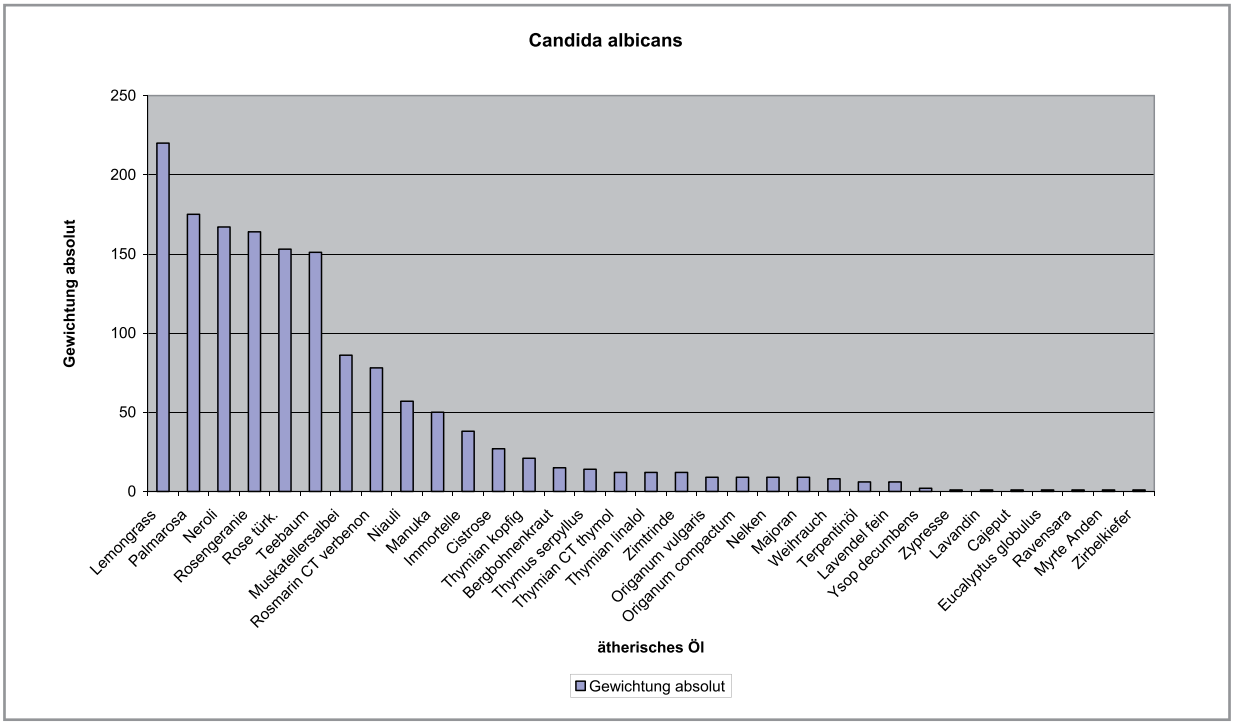
Bei einem Hemmhof +++, 3-fach positiv, kann man von einer sehr guten Wirkung ausgehen, auch der Hemmhof von ++, 2-fach positiv, ist mit der Wirkung von vielen Antibiotika zu vergleichen.
Nach der Größe des Hemmhofs und der spezifischen Wirkung des ätherischen Öles zum betroffenen Organ oder der betroffenen Person wählen wir dann die ätherischen Öle für eine Rezeptur aus.

Von früheren Untersuchungen ging die Theorie aus, dass die ätherischen Öle für jede Person getestet werden sollten, weil jeder Keim in seinem Milieu ein anderes ätherisches Öl braucht. Im Laufe der Jahre konnten wir jedoch feststellen, dass gewisse Öle bei den gleichen Keimen immer wieder ansprechen.
Aufgrund dieser Beobachtung entwickelten wir ein Computerprogramm, um die Zuordnung besser erfassen zu können.
Wir ließen auch nur gewisse ätherische Öle in den mikrobiologischen Labors testen, weil viele starke Öle, wie Bergbohnenkraut, Zimtrinde oder Terpentin zwar eine sehr gute Wirkung auf der Agar-Platte entwickeln, im sensiblen Schleimhautbereich aber kaum einzusetzen sind. Es wäre sicher möglich, noch mehr Keime zu testen, denn es gibt eine Vielzahl von ätherischen Ölen mit einer aussichtsreichen Wirkung gegen Keime. Die Testung kostet zudem aber auch viel Geld. Da die meisten Patienten die Aromatogramme selbst zahlen, muss die Testung auch bezahlbar sein. Im Moment werden meistens pro Keim 12 ätherische Öle getestet.
Die meisten unserer getesteten Abstriche kommen aus dem Vaginalbereich.
In den letzten sechs Jahren konnten wir ungefähr 600 Aromatogramme mit dem Computer auswerten.
Von diesen Ergebnissen möchte ich im Folgenden fünf verschiedene Keime und die Wirkung der ätherischen Öle vorstellen:

Candidia albicans

Ein Keim, der sehr oft bei Pilzinfektionen im Vaginalbereich vorkommt. Von 82 untersuchten Abstrichen hatten wir in 75 Fällen eine Wirkung von *Lemongrass* mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,93 mm entspricht 98%;
in 73 Fällen von *Palmarosa* mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,40 mm entspricht 80%; in 74 Fällen von *Rosengeranie* mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,22 mm entspricht 74%; in 71 Fällen von *Neroli* mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,55 mm entspricht 78%; in 71 Fällen von *Rose türkisch* mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,15

mm entspricht 72% und in 76 Fällen von *Teebaum* mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,99 mm entspricht 72%. Viele andere Öle haben auch noch eine positive Wirkung. Falls aus Zeitmangel kein Aromatogramm erstellt werden kann, ist ein Versuch mit folgenden Ölen möglich:



Oel	Anzahl	Wirkung	Gewichtung in %	Gewichtung absolut
Lemongrass	75	2,93	98%	220
Palmarosa	73	2,40	80%	175
Neroli	71	2,35	78%	167
Rosengeranie	74	2,22	74%	164
Rose türk.	71	2,15	72%	153
Teebaum	76	1,99	66%	151
Muskatellersalbei	67	1,28	43%	86
Rosmarin CT verbenon	59	1,32	44%	78
Niaouli	53	1,08	36%	57
Manuka	46	1,09	36%	50
Immortelle	29	1,31	44%	38
Cistrose	27	1,00	33%	27
Thymian kopfig	7	3,00	100%	21
Bergbohnenkraut	5	3,00	100%	15
Thymus serpyllus	5	2,80	93%	14
Thymian CT thymol	4	3,00	100%	12
Thymian linalool	4	3,00	100%	12
Zimtrinde	4	3,00	100%	12
Origanum vulgaris	3	3,00	100%	9
Origanum compactum	3	3,00	100%	9
Nelken	3	3,00	100%	9
Majoran	3	3,00	100%	9
Weihrauch	6	1,33	44%	8
Terpentinöl	4	1,50	50%	6
Lavendel fein	5	1,20	40%	6
Ysop decumbens	1	2,00	67%	2
Zypresse	1	1,00	33%	1
Lavandin	1	1,00	33%	1
Cajeput	1	1,00	33%	1
Eucalyptus globulus	1	1,00	33%	1
Ravensara	1	1,00	33%	1
Myrte Anden	1	1,00	33%	1
Zirbelkiefer	1	1,00	33%	1

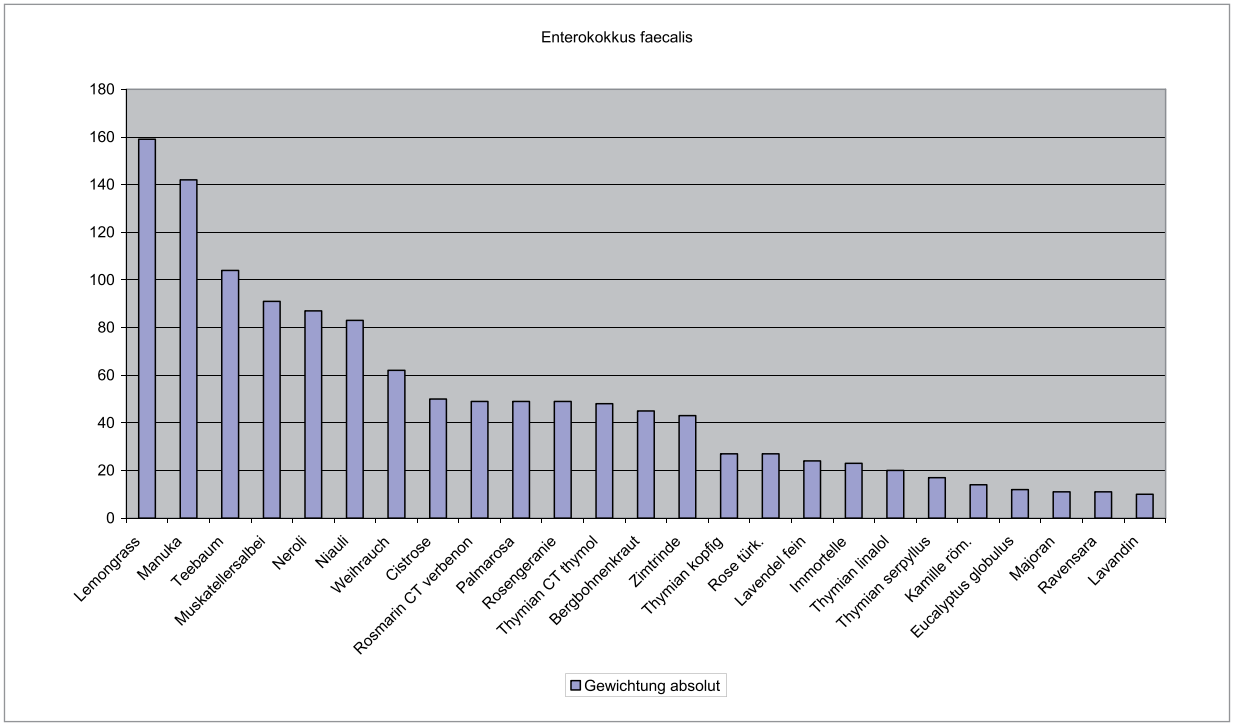
Die Favoriten bei ***Candidia albicans*** sind demnach

- *Lemongrass,*
- *Palmarosa,*
- *Neroli,*
- *Rosengeranie,*
- *Rose und*
- *Teebaum.*

Die „starken" Öle wie Thymian CT Thymol, Bergbohnenkraut, Zimtrinde, Oreganum compactum, Nelkenköpfchen und Thymian CT Serpyllum werden inzwischen nicht mehr bei Aromatogrammen im Vaginalbereich getestet.

Enterokokkus faecalis

Hier konnten 86 Aromatogramme mit dem Keim Enterokokkus faecalis ausgewertet werden:



Oel	Anzahl	Wirkung	Gewichtung in %	Gewichtung absolut
Lemongrass	67	2,37	79%	159
Manuka	80	1,80	60%	142
Teebaum	79	1,33	44%	104
Muskatellersalbei	65	1,40	47%	91
Neroli	69	1,26	42%	87
Niaouli	59	1,43	48%	83
Weihrauch	48	1,29	43%	62
Cistrose	45	1,11	37%	50
Palmarosa	49	1,00	33%	49
Rosengeranie	49	1,00	33%	49
Rosmarin CT verbenon	46	1,07	36%	49
Thymian CT thymol	16	3,00	100%	48
Bergbohnenkraut	16	2,81	94%	45
Zimtrinde	15	2,87	96%	43
Rose türk.	27	1,00	33%	27
Thymian kopfig	10	2,70	90%	27
Lavendel fein	18	1,33	44%	24
Immortelle	22	1,05	35%	23
Thymian linalool	10	2,00	67%	20
Thymian serpyllus	9	2,83	94%	17
Kamille röm.	5	2,80	93%	14
Eucalyptus globulus	10	1,20	40%	12
Majoran	10	1,10	37%	11
Ravensara	11	1,00	33%	11
Lavandin	10	1,00	33%	10
Cajeput	7	1,00	33%	7
Pfefferminze	5	1,00	33%	5
Terpentinöl	2	1,00	33%	2
Zitrone demeta	2	1,00	33%	2
Zypresse	2	1,00	33%	2
Angelika	1	1,00	33%	1
Zeder	1	1,00	33%	1

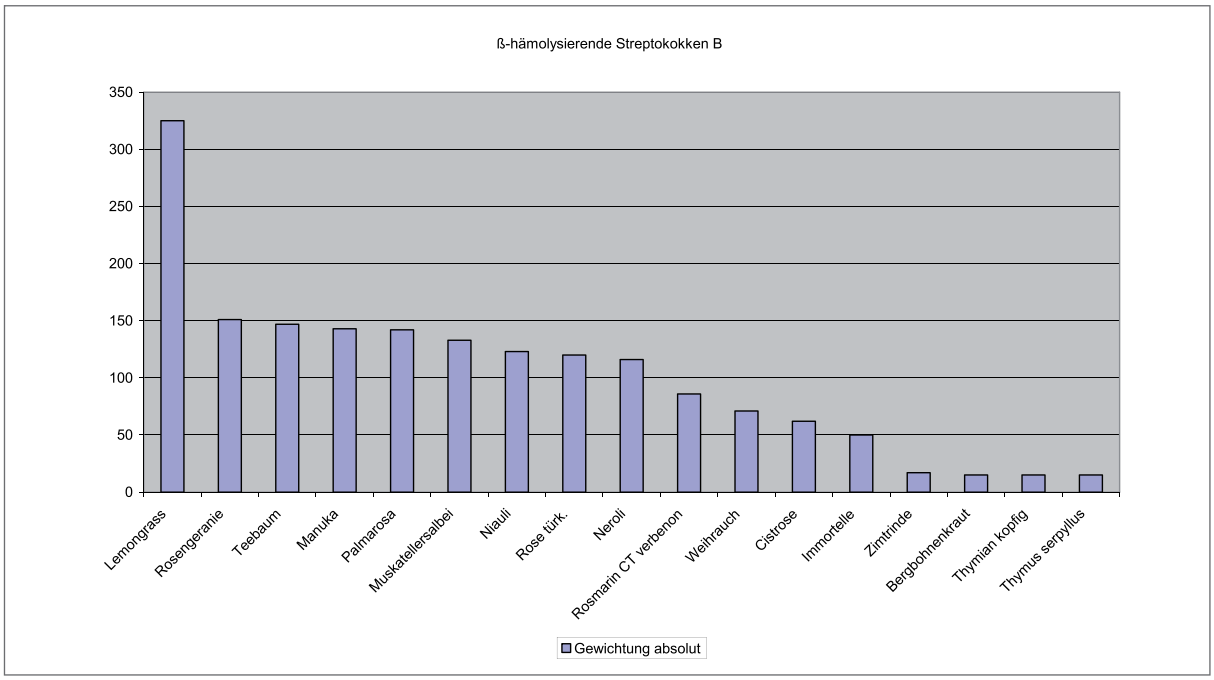
Die Favoriten bei ***Enterokokkus faecalis*** sind hier:

- *Lemongrass*, hat in 67 von 86 Fällen angesprochen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,37 mm entspricht 79%;
- *Manuka* hat in 80 von 86 Fällen angesprochen, mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,80 mm entspricht 60%;
- *Teebaum* in 79 von 86 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,33 mm.

Muskatellersalbei, *Neroli* und *Niaouli* haben auch noch eine beachtliche Wirkung.

ß-hämolysierende Streptokokken der Gruppe B

Das sind Keime, die oft im Vaginalbereich vorkommen und keine Beschwerden verursachen. Sie können allerdings während der Geburt das Neugeborene infizieren und müssen deshalb behandelt werden. Hier konnten 117 Abstriche auswertet werden.



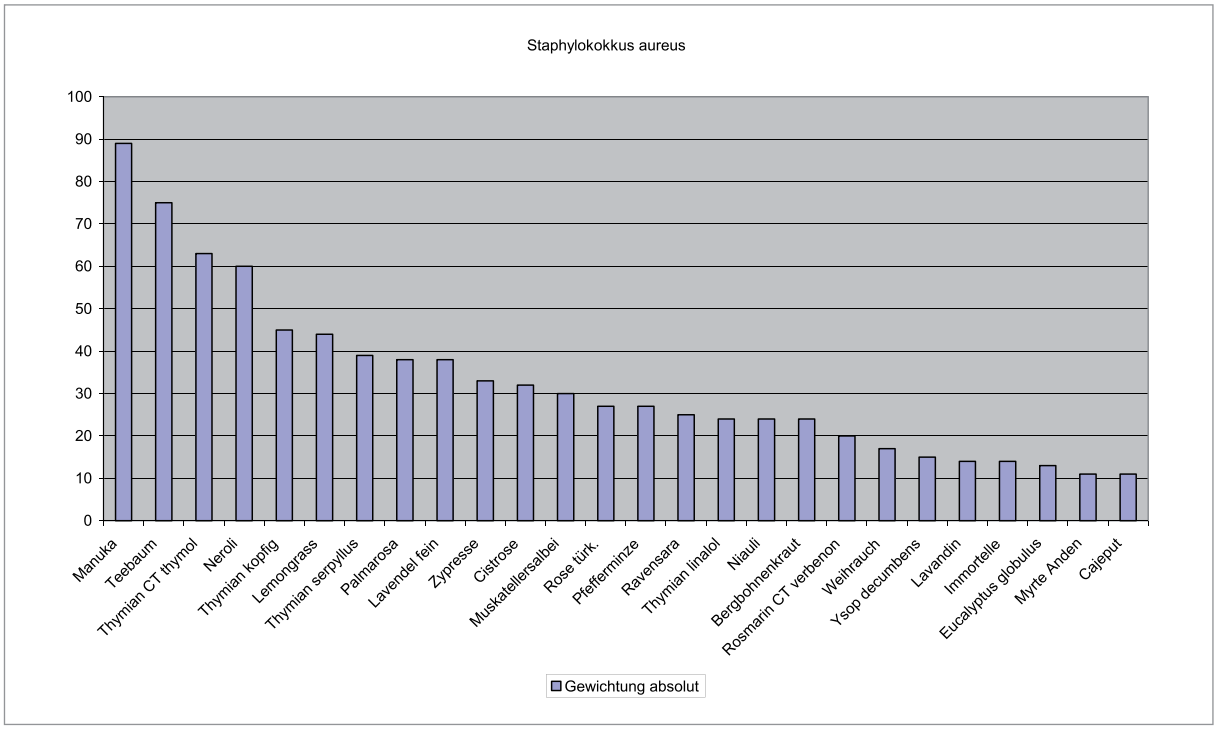
Oel	Anzahl	Wirkung	Gewichtung in %	Gewichtung absolut
Lemongrass	113	2,88	96%	325
Rosengeranie	112	1,35	45%	151
Teebaum	110	1,34	45%	147
Manuka	105	1,36	45%	143
Palmarosa	110	1,29	43%	142
Muskatellersalbei	98	1,36	45%	133
Niaouli	101	1,24	41%	123
Rose türk.	106	1,13	38%	120
Neroli	99	1,17	39%	116
Rosmarin CT verbenon	84	1,02	34%	86
Weihrauch	64	1,11	37%	71
Cistrose	62	1,00	33%	62
Immortelle	45	1,11	37%	50
Zimtrinde	6	2,83	94%	17
Bergbohnenkraut	5	3,00	100%	15
Thymian kopfig	5	3,00	100%	15
Thymus serpyllus	5	3,00	100%	15
Thymian linalool	2	2,50	83%	5
Lavendel fein	5	1,00	33%	5
Thymian CT thymol	1	3,00	100%	3
Terpentinöl	1	1,00	33%	1
Eucalyptus globulus	1	1,00	33%	1
Lavandin	1	1,00	33%	1
Majoran	1	1,00	33%	1
Ravensara	1	1,00	33%	1

Hier hat Lemongrass die positivste Wirkung gezeigt:

- *Lemongrass* hat am besten **ß-hämolysierende Streptokokken der Gruppe B** angesprochen. In 113 von 117 Fällen hat *Lemongrass* eine Wirkung mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,88 mm.
- Auch *Rosengeranie*, *Teebaum*, *Palmarosa*, *Manuka*, *Muskatellersalbei*, *Niaouli*, *Rose* und *Neroli* haben ebenfalls eine gute Wirkung.

Staphylokokkus aureus

Der Keim Staphylokokkus aureus besiedelt oft die oberen Atemwege. Gefürchtet wird dieser Keim in Kliniken und Altersheimen, wenn er sich als methicillinresistent (MRSA) oder wie man heute oft sagt, als „multiresistent“ zeigt. Bei den Abstrichen wird keine Unterscheidung von MRSA und den „normalen“ Staphylokokkus aureus Keimen vorgenommen.



Oel	Anzahl	Wirkung	Gewichtung in %	Gewichtung absolut
Manuka	37	2,47	82%	89
Teebaum	36	2,14	71%	75
Thymian CT thymol	22	3,00	100%	63
Neroli	36	1,71	57%	60
Thymian kopfig	16	3,00	100%	45
Lemongrass	15	2,93	98%	44
Thymian serpyllus	15	3,00	100%	39
Palmarosa	29	1,36	45%	38
Lavendel fein	22	1,81	60%	38
Zypresse	21	1,65	55%	33
Cistrose	25	1,33	44%	32
Muskatellersalbei	15	2,00	67%	30
Rose türk.	24	1,17	39%	27
Pfefferminze	16	1,80	60%	27
Ravensara	21	1,25	42%	25
Thymian linalool	8	3,00	100%	24
Niaouli	16	1,50	50%	24
Bergbohnenkraut	8	3,00	100%	24
Rosmarin CT verbenon	15	1,33	44%	20
Weihrauch	8	2,13	71%	17
Ysop decumbens	8	1,88	63%	15
Lavandin	8	1,75	58%	14
Immortelle	13	1,17	39%	14
Eucalyptus globulus	7	1,86	62%	13
Myrte Anden	5	2,20	73%	11
Cajeput	8	1,38	46%	11
Zimtrinde	2	3,00	100%	6
Thymian türk.	2	3,00	100%	6
Majoran	2	3,00	100%	6
Kamille röm.	2	2,50	83%	5
Eucalyptus radiata	3	1,67	56%	5
Terpentinöl	2	2,00	67%	4
Zeder	1	1,00	33%	1
Rosengeranie	1	1,00	33%	1
Angelika	1	1,00	33%	1

Bis jetzt konnten 38 Abstriche von ***Staphylokokkus aureus*** auswertet werden.

- In 37 von 38 Fällen hat *Manuka* eine affirmative Wirkung, mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,47 mm entspricht dies 82%.
- *Teebaum* hat in 36 von 38 Fällen angesprochen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,14 mm;
- auch *Neroli* hat in 36 von 38 Fällen eine positive Wirkung gezeigt, allerdings nur mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,71 mm von einem maximalen 3-fach positiven Hemmhof.
- *Thymian CT Thymol* hat immer 3-fach positiv angezeigt. Wenn dieser eine Wirkung zeigte, hat er allerdings nur bei 22 von 38 Auswertungen angesprochen.

Escherichia coli

Escherichia coli ist ein Bakterium, welches normalerweise in der Darmflora vorkommt. Außerhalb des Darms, kann es Schäden verursachen. Kommt es im Vaginalbereich vor, kann es sehr unangenehm sein und unter anderem Juckreiz verursachen.

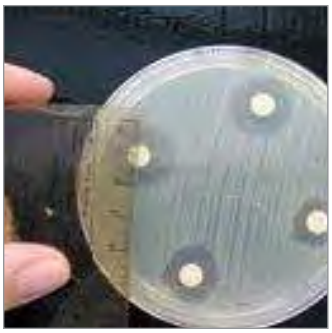
Hier erfolgte eine Auswertung von 118 Aromatogrammen.

Oel	Anzahl	Wirkung	Gewichtung in %	Gewichtung absolut
Teebaum	109	2,39	80%	260
Neroli	92	1,17	39%	108
Thymian CT thymol	30	2,93	98%	88
Zimtrinde	23	2,96	99%	68
Bergbohnenkraut	26	2,50	83%	65
Lemongrass	56	1,09	36%	61
Thymian linalool	25	2,28	76%	57
Niaouli	54	1,04	35%	56
Rosmarin CT verbenon	50	1,06	35%	53
Majoran	22	2,36	79%	52
Palmarosa	48	1,04	35%	50
Thymian kopfig	16	2,81	94%	45
Rosengeranie	39	1,00	33%	39
Muskatellersalbei	33	1,03	34%	34
Rose türk.	32	1,03	34%	33
Manuka	31	1,06	35%	33
Lavendel fein	27	1,15	38%	31
Ravensara	25	1,16	39%	29
Cajeput	20	1,45	48%	29
Lavandin	15	1,13	38%	17
Eucalyptus globulus	15	1,07	36%	16
Thymus serpyllus	13	2,50	83%	15
Terpentinöl	6	1,80	60%	9
Origanum vulgaris	3	3,00	100%	9
Origanum compactum	3	3,00	100%	9
Zypresse	4	2,00	67%	8
Pfefferminze	4	1,25	42%	5
Nelken	3	1,33	44%	4
Myrte Anden	1	3,00	100%	3
Ysop decumbens	1	2,00	67%	2
Immortelle	1	1,00	33%	1

- Hier ist *Teebaum* der absolute Renner: In 109 von 118 Fällen hat mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,39 mm angesprochen.
- Auch *Neroli* hat noch eine hohe Wirksamkeit. Mit 92 von 118 Fällen erzielt es einen durchschnittlichen Hemmhof von 1,17 mm.

Die „starken" Öle wie Zimtrinde und Bergbohnenkraut können im Vaginalbereich nur schwer eingesetzt werden. Thymian CT Thymol darf im Vaginalbereich nur sehr gering dosiert verwendet werden.

Wir sehen, je mehr Abstriche wir auswerten können, desto leichter wird es, ätherische Öle für einen Keim auszuwerten und eine Rezeptur zu erstellen. Ein Test ist immer sinnvoll, wenn Zeit vorhanden ist. Manchmal ist die Zeit knapp, oder ein Test lässt sich nicht machen, dann ist es sinnvoll, auf diese Erfahrungen zurück zu greifen. Es wäre schön, wenn man eine große Zahl von ätherischen Ölen auf spezielle Keime testen könnte.



Aromatogramm (links), Thymian (rechts)

In Chicago hat die Pharmazeutin Birgit Jaki eine Untersuchung mit 1000 verschiedenen ätherischen Ölen gemacht und diese auf die Wirkung von XDR (Extensive drug resistant Tuberculosis) Keime bei Lungenerkrankungen getestet.
Sie hat fünf verschiedene ätherische Öle herausgefunden, die hochwirksam waren: Hopfen, Koriandersamen, Eucalyptus citriodora, Lemongrass und Citrus hystrix (Kaffernlimette).

Leider findet man bei uns solche Grundlagenforschungen nicht.

Die Erfahrung aus den Aromatogrammen hilft schneller eine Rezeptur zu entwickeln. Die ätherischen Öle können zusätzlich zu den Antibiotika eingesetzt werden und verstärken dessen Wirkung.

Dorothea Hamm
Apothekerin

Peter Germann

Sind Homöopathika und ätherische Öle kontraindiziert?

Ein alter Streit zwischen Homöopathen und Phytotherapeuten entbrennt, wenn es um die Frage der gleichzeitigen Verabreichung von einem Homöopathikum und Pflanzeninhaltstoffen aus dem Bereich der ätherischen Öle kommt. Ich höre oft in meiner Praxis, dass der Patient angibt, sein Behandler habe ihm bei der Verabreichung eines potenzierten Arzneimittels strikt untersagt, nebenher irgendwelche Präparate mit ätherischen Ölen anzuwenden. So sind häufig auch Zahnpasten als vermeintliche Antidote verboten.

Fragt man näher nach, warum das so sein muss, kommt oft die aus allen Wolken fallende Antwort, dass dies doch wohl hinreichend bekannt ist, dass Homöopathika und ätherische Öle sich nicht vertragen.

Wo kommt diese, oft kritiklos als Dogma übernommene Meinung her?

Sehen wir uns Hahnemanns „Organon der Heilkunst“ an, so finden wir einzig und allein in den Anmerkungen zu § 260 Hinweise zu „Düften“.

Organon, § 259:

„Bei der so nöthigen als zweckmäßigen Kleinheit der Gaben, im homöopathischen Verfahren, ist es leicht begreiflich, daß in der Cur alles Uebrige aus der Diät und Lebensordnung entfernt werden müsse, was nur irgend arzneilich wirken könnte, damit die feine Gabe nicht durch fremdartig arzneiliche Reize überstimmt und verlöscht, oder auch nur gestört werde.“

Organon, § 260:

„Für chronisch Kranke ist daher die sorgfältige Aufsuchung solcher Hindernisse der Heilung um so nöthiger, da ihre Krankheit durch dergleichen Schädlichkeiten und anderer krankhaft wirkenden, oft unerkannte Fehler in der Lebensordnung gewöhnlich verschlimmert worden war.“

So weit sind dies klare Aussagen. Damit die homöopathische Gabe sich in ihrer Information, der „Kleinheit der Gabe“, entfalten kann, sollten alle anderen arzneiliche wirkenden Stoffe, als auch Noxen aus Diätetik und Lebensführung, ferngehalten werden. Dies ist für den chronisch Erkrankten noch wichtiger, als bei der therapeutischen Gabe akuter Fälle.

Um diese Grundaussagen zu unterstützen, gibt Hahnemann poetisch in seinen Anmerkungen folgendes Gleichnis:

„Die sanftesten Flötentöne, die aus der Ferne, in stiller Mitternacht, ein weiches Herz zu überirdischen Gefühlen erheben und in religiöse Begeisterung hinschmelzen würden, werden unhörbar und vergeblich, unter fremdartigem Geschrei und Tages-Getöse.“

In der Anmerkung 193 zählt Hahnemann alle Faktoren aus Therapie, Diätetik, Genuss-mitteln und Lebensführungsgewohnheiten, sowie zwischenmenschlichen Beziehungen auf, welche diese „sanftesten Flötentöne“, sprich das Homöopathikum, irritieren oder antidotrieren können:

„Kaffee, feiner chinesischer und anderer Kräuterthee; Biere mit arzneilichen, für den Zustand des Kranken

*unangemessenen Gewächssubstanzen angemacht, sogenannte feine, mit **arzneilichen Gewürzen** bereitete Liqueure, alle Arten Punsch, **gewürzte Schokolade**, **Riechwasser** und **Parfümerieen mancher Art**, stark duftende Blumen im Zimmer, aus Arzneien zusammengesetzte Zahnpulver und Zahnspiritus, **Riechkißchen**, **hochgewürzte Speisen** und **Saucen**, **gewürztes Backwerk** und Gefrorenes mit arzneilichem Stoff, z.B. Kaffee, **Vanille** u.s.w. bereitet, rohe, arzneiliche Kräuter aus Suppen, Gemüße von Kräutern, Wurzeln und Keimstengeln (wie Spargel mit langen grünen Spitzen), Hopfenkeime und alle Vegetabilien, welche Arzneikraft besitzen, Sellerie, Petersilie, Sauerampfer, Dragun, alle Zwiebel-Arten, u.s.w.; alter Käse und Thierspeisen, welche faulich sind, (Fleisch und Fett von Schweinen, Enten und Gänsen, oder allzu junges Kalbfleisch und saure Speisen; Salate aller Art), welche arzneiliche Nebenwirkungen haben, sind eben so sehr von Kranken dieser Art zu entfernen als jedes Übermaß, selbst das des Zuckers und Kochsalzes, so wie geistige, nicht mit viel Wasser verdünnte Getränke; Stubenhitze, schafwollene Haut-Bekleidung, sitzende Lebensart in eingesperrter Stuben-Luft, oder öftere, bloß negative Bewegungen (durch Reiten, Fahren, Schaukeln), übermäßiges Kind-Säugen, langer Mittagschlaf im Liegen (in Betten), Lesen in wagerechter Lage, Nachtleben, Unreinlichkeit, unnatürliche Wohllust, Entnervung durch Lesen schlüpfriger Schriften, Onanism oder, sei es aus Aberglauben, sei es um Kind- Erzeugung in der Ehe zu verhüten, unvollkommner, oder ganz unterdrückter Beischlaf; Gegenstände des Zornes, des Grames, des Aergernisses, leidenschaftliches Spiel, übertriebene Anstrengung des Geistes und Körpers, vorzüglich gleich nach den Mahlzeiten; sumpfige Wohngegend und dumpfige Zimmer; karges Darben, u.s.w. Alle diese Dinge müssen möglichst vermieden oder entfernt werden, wenn die Heilung nicht gehindert oder gar unmöglich gemacht werden soll. Einige meiner Nachahmer scheinen durch Verbieten noch weit mehrerer, ziemlich gleichgültiger Dinge die Diät des Kranken unnöthig zu erschweren, was nicht zu billigen ist.“*

Ich habe die Aufzählungen aus den Anmerkungen 193, welche einen Hinweis auf ätherische Öle geben könnten, „fett“ gekennzeichnet. Hier geht es hauptsächlich um Gewürze. Selbst die Kosmetika sind recht ungenau mit „Parfümerieen mancher Art“ angegeben, also bei Weitem nicht alle. Zu den Zahnpasten schreibt Hahnemann „aus Arzneien zusammengesetzte Zahnpulver…“ Dies sind alle Produkte zur Zahnpflege, die in irgendeiner Art Stoffe an Bord haben, welche therapeutisch wirken – nicht nur ätherische Öle.
Da auch „Zucker und Kochsalz in Übermaß“ mit aufgezählt sind, dürften auch gesüßte und gesalzene Speisen nur bedingt verwendet werden.
In Hahnemanns Aufzählung wird, wenn auch nur als Beispiel, die Meidung von Vanille genannt. Ich habe noch nie von einem Homöopathen den Hinweis gehört, Vanille explizit zu meiden, wobei der Kampfer ständig mit erhobenem Zeigefinger genannt wird.

In der umfangreichen Aufzählung kommen wir auch zu „allen Vegetabilien, welche Arzneikraft besitzen“. Schlüsseln wir unser Obst und Gemüse auf, dann gibt es kein Nahrungsmittel, welches nicht einen therapeutischen Einsatz zulässt.

In der klassischen TCM und bei Hildegard von Bingen haben die Diätetika sogar einen vorrangigen Stellenwert den Medikamenten gegenüber und „Küchengeheimnisse“ (Hildegard von Bingen) und Therapeutika gehen Hand in Hand.
In Anmerkung 193 werden sogar „Salate aller Art“ aufgezählt. So hat unser roter Kopfsalat bis zu 3000 IE pro 100 Gramm an Karotenen in seinen Blättern. Die grüne Variante ist vor allem reich an Magnesium.
Während Karotene unter anderem gegen freie Radikale schützen, spielt Magnesium bei der Reizübertragung eine führende Rolle. So stärkt der rote und grüne Kopfsalat das Immunsystem, bindet freie Radikale, erhöht die Muskelleistung, kräftigt das Herz, hilft gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche, wirkt nervenstärkend und verbessert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Sauerstoffzufuhr in den Zellen und unterstützt die Eiweißverwertung.
Mit einem Wort: der Kopfsalat hat, wie alle Gemüsearten, eine medizinische Wirkungsweise.
Wieso gibt kein Homöopath seinen Patienten zu verstehen, Kopfsalat in der Therapie zu meiden? Dies ist umso unverständlicher, weil Salat in den Anmerkungen 193 sogar beschrieben sind!

Auch vor dem Tragen von schafwollener Kleidung direkt auf dem Körper wird gewarnt. Damit wäre so manche biologische Unterwäsche oder auswaschbare Schafswollbinden in einer homöopathischen Therapie kontraindiziert.
Hahnemann warnt vor „übermäßiger Anstrengung von Körper und Geist“. So müssten Warnhinweise für Hochleistungssportler gegeben oder potenzierte Arzneimittel in Examensphasen gemieden werden.
Schließlich ist auch die „Entnervung durch Lesen schlüpfriger Literatur“ und „Onanism“ genannt. Weder in Fortbildungen, noch im Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen, welche Homöopathie vorrangig betreiben, habe ich je den Hinweis vernommen, unter der Wirkung eines Homöopathikums keine erotische Literatur zu lesen - aber immer wieder auf den Verzicht von ätherischen Ölen!

Von den Öldrogen wird der Campher im Fachkreis als besonders antidotisch dargestellt. Campherverbindungen kommen in vielen Zusammensetzungen ätherischer Öle vor.

Im „Organon der Heilkunst“ finde ich unter dem Stichwort „Campher“ nur eine Eintragung: § 67, Campher, Gegenmittel bei Opiumvergiftung.
Hahnemann schreibt in den Anmerkungen zu § 67:

> *„Bloß in höchst dringenden Fällen, wo Lebensgefahr und Nähe des Todes einem homöopathischen Hülfsmittel zum Wirken keine Zeit verstattet, ist es erlaubt und zweckmäßig, durch ein Palliativ, die Reizbarkeit und Empfindung (das physische Leben) wieder anzuregen. Hierzu gehören auch verschiedene Antidote: Kaffee und Campher (Ipecacuanha) gegen Opium-Vergiftung …“*

Meint Hahnemann mit „verschiedene Antidote“ Gegenmittel zu den aufgezählten Vergiftungserscheinungen, wo im Notfall auch nichthomöopathisch eingegriffen werden kann, oder wird Campher als allgemeines Antidot beschrieben? Nehmen wir mal an, daß hier mit Campher ein homöopatisches Antidot beschrieben ist.

Campher gehört zu der Ketongruppe. Hierzu gehören Öle wie Cinnamomum camphora, Lavandin oder Rosmarin camphoriferum. Man kann auch noch das Pinocamphon des Ysops dazurechnen. Nimmt man, um ganz sicher vor einer antidotischen Wirkung zu sein, auch die

restlichen Ketongruppen wie Thujon, Menthon, Pulegon oder die Diketone dazu, dann ergeben sich weiterhin zu meidende Öle wie Salbei, Thuja, Pfefferminze und andere Minzgruppen sowie die Immortelle. Eine campherartige Wirkung zeigen auch die 1,8-Cineole in Angelika, Eukalyptus, Lorbeer, Myrte, Tea Tree und Ravensara. Rechnen wir diese „vorsichtshalber" auch noch in die Antidotliste ein.

Doch wo sind die ätherischen Öle mit den „Nichtcampher-Verbindungen", wie beispielsweise die Phenolgruppen mit Bohnenkraut, Nelke, Zimt, Thymian, Oregano oder die Oxyde mit beispielsweise der Rose?
Falls es neben Hahnemann noch Hinweise auf ätherische Öle und Homöopathika geben sollte, erlaube ich mir, noch mal auf das Ende der Anmerkung 193 im „Organon der Heilkunst" hinzuweisen:

> *„Einige meiner Nachahmer scheinen durch Verbieten noch weit mehrer, ziemlich gleichgültiger Dinge die Diät des Kranken unnöthig zu erschweren, was nicht zu billigen ist."*

Hätte Hahnemann zu unserer heutigen Zeit gelebt, wäre die Liste der Anmerkung 193 garantiert noch weitaus länger. Sicherlich kann man davon ausgehen, dass das nachweislich Irritationen hervorrufende Funktelefonieren mit angegeben worden wäre, das Fahren auf der Autobahn über einer physiologischen Höchstgeschwindigkeit von 35 km/h oder das Fliegen in 15.000 Metern Höhe. Rockkonzerte, Achterbahnfahren auf der Kirmes, Lokalanästhetika beim Zahnarzt oder Narkosen bei Operationen sind sicherlich genauso zu nennen wie massiver beruflicher Stress, oder durch Wechselschichten „außerhalb der Ordnung" zu stehen.

Nun kann man natürlich argumentieren, dass die Meidung aller in Anmerkung 193 aufgezählten „Therapiestörer" in der vollen Bandbreite gar nicht möglich ist und somit doch zumindest einige, auf die man eventuell am Einfachsten verzichten kann, gemieden werden sollten. Dies ist diskutierbar, rechtfertigt aber immer noch nicht das strikte ätherische Ölverbot.

Nun bin ich kein klassischer Homöopath, sondern verabreiche, wie es in vielen Praxen gehandhabt wird, zu meinen Haupttherapien gut gewählte klinische Homöopathika, teilweise als Einzelgabe oder auch in Komplexen zu maximal drei bis fünf Mitteln. Im Therapieaufbau versuche ich bewusst, die verschiedenen Ebenen von Substitution, Information, Reizsetzung und energetischem Ausgleich zu kombinieren. So übernimmt die Information des Homöopathikums häufig die Einschleusefunktion für das zu substituierende Phytotherapeutikum.
Ich scheue mich nicht, Homöopathika und ätherische Öle miteinander zu kombinieren. Bei oraler Verabreichung liegen zwischen den einzelnen therapeutischen Gaben ca. 10 Minuten Zeit. Nur bei der Antidotierung eines Mittelbildes, durch Arzneimittelprüfung belegt, sehe ich von gleichzeitigen Gaben der literarisch genannten Öldroge ab.

Die Diagnosestellung in meiner Praxis erfolgt über die verschiedenen Möglichkeiten des „alternativen Labors" aus Harn und Blut, der Irisdiagnose und der VEGA-Testung. Vor allem im VEGA-Tester zeigt es sich sehr schnell am Rückgang des B-Indexes, ob die gewählten Therapeutika angeschlagen haben. So ist mit recht genauer Darlegung die Aussage möglich, dass das gezielt verabreichte Homöopathikum die Besserung oder Aufhebung einer beispielsweisen Impfbelastung gebracht hat, da die parallel gegebenen Phytotherapeutika in eine ganz ande-

re Zielrichtung gingen. Es zeigt aber auch, dass das potenzierte Arzneimittel trotz der gleichzeitigen Verabreichung von ätherischen Öldrogen angreifen konnte. Ein eventueller Synergismus ist niemals auszuschließen, aus meiner therapeutischen Absicht sogar immer gewollt.

Ich habe über ein halbes Jahr in meiner Praxis eine Versuchsreihe laufen lassen, welche an unterschiedlichen Patienten die gleichzeitige Verabreichung eines homöopathischen Einzel- oder Komplexmittels und ätherischer Ölen darstellt. Die von mir ermittelten Homöopathika nach Indikation sind von verschiedenen Mitarbeiterinnen mittels VEGA-Testung und Kinesiologie in der Kombination mit den Ölen „Campher" und „Rose" getestet worden. Bewusst wurde ein „drastisches" und ein „harmloses" ätherisches Öl ausgewählt. Bei einer gleichzeitig zu verabreichenden Öldroge ist diese natürlich mitgeprüft worden. Die Testungen erfolgten hintereinander, wobei die Mitarbeiterinnen nichts von den ermittelten Ergebnissen wussten. Auch der Patient wurde erst im Nachhinein über den Sinn dieser Aktion aufgeklärt, um Blockierungen weitgehend auszuschließen.
Die Ergebnisse sind natürlich absolut individuell und vom getesteten Patienten nicht pauschal auf das gesamte zu therapierende Klientel umsetzbar - dies ist bei einer Mittelbilddarstellung allerdings auch der Fall.
Sie zeigen aber auch, dass in den meisten Fällen die parallel geprüften Homöopathika und Phytotherapeutika sich nicht in die Quere kamen! In einigen Fällen war sogar eindeutig eine bessere Wirkungsweise der unterschiedlichen Therapiegruppen in Kombination zu erkennen. Ich schreibe diesen Artikel als Praktiker, nicht als Theoretiker. Für mich ist es vorrangig, meinem Patientenklientel zu helfen, nicht das Ergehen in Dogmen.
Gerade bei der Hinterfragung von Lehren habe ich immer wieder feststellen können, dass häufig das Aufstoßen einer neuen Tür möglich war, welche den Weitergang in bisher „verschlossene Gemächer" ermöglichte.
So möchte ich meine Veröffentlichung auch um Gottes Willen nicht als weiteres Dogma verstanden haben, sondern als Möglichkeit, neue Denkansätze zu zulassen. Dass ich mit dem Ruf als Phytotherapeut mich auf den Boden der Homöopathie traue und es dann noch wage, Glaubenssätze anzuzweifeln, wird mir hoffentlich verziehen. Auch hoffe ich, dass mir eine über etliche Ausgaben verlaufende „Gegendarstellung zur Gegendarstellung", wie es bei Artikeln mit homöopathischem Inhalt häufig üblich ist, erspart bleibt. Ich veröffentliche dies als Therapeut, der den direkten Kontakt mit dem Patienten hat und aus seiner Erfahrung sagen kann, dass das Verbot der gleichzeitigen Verabreichung von ätherischen Ölen und potenzierten Arzneimitteln in seiner häufig dargestellten Strenge nicht aufrecht erhalten werden kann.

Peter Germann
Heilpraktiker

Dorothea Rupprecht

Hospizpflege und Düfte

„Du zählst weil Du Du bist, und Du wirst bis zum letzten Augenblick deines Lebens eine Bedeutung haben."

Cicely Saunders

Meine Arbeit zielt auf Begleitung über die Sinne, die bis zuletzt mehr oder weniger ansprechbar sind. Dabei ist es mein Anliegen, eine Brücke zwischen altem Heilwissen und den körperlichen und psychischen Bedürfnissen der Menschen zu schaffen. Ich unterstütze Angehörige und Sterbende mit ätherischen Ölen, Räucherungen, mit

Klang/Musik und Gesprächen. Diese Auswahl ist vor allem in der Kinderhospizarbeit für mich sehr bedeutsam geworden.

Musik ist Bestandteil und Ausdruck des menschlichen Lebens. Sie wirkt durch Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form auf Seele, Körper und Geist. Jede Schallschwingung berührt den ganzen Menschen.

Es lässt sich heute nachweisen, dass Musik Einfluss auf Herzschlag, Atmung, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel, Verdauungssystem und die Hormone hat. Musik ist eine Sprache, die jeder versteht.
Musik kann das Innere des Menschen zutiefst berühren, Gefühle ansprechen, Erinnerungen wecken und den Körper entspannen. Häufig verwende ich dazu Klangschalen oder auch andere Naturton-Instrumente, die ohne Notenkenntnisse einfach gespielt werden können. Klangschalen verbinden mit dem Klang der Erde und schenken in tiefster Entspannung ein warmes Gefühl der Geborgenheit und des Schutzes.
Über die Musik kann jeder seine Gefühle ausdrücken und ich erfahre sofort, wie es dem anderen geht. Der Patient kann so ohne Worte wunderbar kommunizieren.

Räucherungen verbinden uns mit dem All-Einen und werden schon seit Jahrtausenden in Ritualen für Begleitungen verwendet. Bereits in vorchristlichen Zeiten wurden zur Verehrung der Verstorbenen wohlduftende Harze, Kräuter und Hölzer verräuchert.
Das Räuchern stand schon immer für die Kommunikation mit der geistigen Welt. Der aufsteigende Rauch versinnbildlicht die Lösung des Geistes von der Materie und weist den Weg in den Himmel. Gleichzeitig dient der Rauch als Träger für unsere Gedanken und Gebete, die wir

dem verstorbenen Angehörigen senden können. Dahinter steht der Gedanke, dass wir mit dem von uns Gegangenen weiter in Verbindung bleiben und ihn gleichzeitig loslassen.

Aromatherapie bzw. Aromapflege ist mittlerweile eine große Bereicherung für die palliative Pflege und bietet ein weit gefächertes Spektrum zur Unterstützung an. Ich möchte nochmals verdeutlichen, dass der Einsatz ätherischer Öle kein Ersatz für die Medizin sein kann, aber ein wertvoller Begleiter im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie.
Der Pflegeprozess geht von der Ganzheit und Individualität des Menschen in seiner besonderen Situation aus. Bedürfnisse sterbender Menschen können wir nicht einfach aufzählen, sondern man muss genau nachfragen. Trotzdem gibt es Orientierungen, die helfen, einen Überblick über die Situation zu gewinnen.

Deshalb werden die sechs Grundbedürfnisse in einer wichtigen, also keineswegs willkürlichen Reihenfolge benannt:

- Bedürfnisse des Körpers
- Bedürfnis nach Sicherheit
- Bedürfnis nach Liebe
- Bedürfnis nach Achtung
- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung
- Bedürfnis nach Begegnung

So lassen sich jeweils für die einzelnen Bedürfnisebenen der Sterbenden Anregungen formulieren wie

- Bewältigung der Schmerzen = körperliche Bedürfnisse erkennen
- Erkennen der Ängste - psychosoziale Begleitung, Gespräche
- Beziehung und „Dasein"
- Der Sterbende darf sich anerkannt wissen

Dies zeigt schon der Begriff „Palliativ Care": *Pallium*, der Mantel und *Care*, die Sorge/ das Sorgen, ergeben somit frei übersetzt „die ummantelnde Sorge".
So, wie der Mantel schützt, wärmt und behütet, ist es die Aufgabe der Palliativmedizin/-pflege, in diesem Sinne Menschen zu begleiten, die an einer fortgeschrittenen, nicht mehr heilbaren Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung leiden. Dabei steht die schmerzlindernde und fürsorgliche Betreuung im Mittelpunkt.
Ich wende ätherische Öle zum besseren Wohlbefinden, zur Erleichterung der Schmerzen und der Verdauung sowie gegen Übelkeit an, indem ich individuelle Ölmischungen zusammenstelle. Dabei beobachte ich den momentanen psychischen und körperlichen Zustand der Patienten.

Eine Krebspatientin gibt an, ihren Geruchsinn verloren zu haben, sie genießt die wohltuenden Einreibungen mit den Ölen. Auf jeden Fall kommt immer durch:" Es tut mir so gut!" Vor allem den Geruch von Sandelholz riecht und liebt sie, als Räucherung oder als Einzelduftöl, das ich ihr ab und zu auf ihr Brustbein (1-2 Tropfen) gebe und mit kleinen Kreisen einreibe. Das beruhigt und entspannt sie, ich merke es ersichtlich, da sie tief durchatmet und ihr Atem ruhiger wird.

Sandelholz (Santalum album)
Durch die Sesquiterpenole sehr hautfreundlich, kann auch gelegentlich pur aufgetragen werden. Bei Angstgefühlen und emotionalen Schwankungen mindert Sandelholz die Anspannung und Nervosität; gibt der Seele Geborgenheit und Wärme; lässt sich gut allen Hautpflegemischungen beigeben.

Daran merke ich deutlich, wie Düfte direkt auf das Gehirn und den Körper wirken.
Ich lasse mich durch eine Anosmie nicht abschrecken und behandle ganz so wie bei normal riechenden Menschen. Bisweilen können Patienten doch eine Geruchserinnerung haben. Mittlerweile zeigen naturwissenschaftliche Studien, dass Düfte tatsächlich als therapeutisch wirksame Stoffe anzusehen sind. Und zwar wirken sie nicht nur über die Psyche, sondern auch durch direkte Reizung von Rezeptoren.

Bei Bauchschmerzen durch Cortison, Morphinpräparate etc., sofern die Verdauung sehr beeinträchtigt ist, setze ich zuerst eine Klangschale auf den Bauch und lasse sie eine Weile anklingen, bis Darmgeräusche zu hören sind, anschließend reibe ich mit einer sanften Bauchmassage eine warme Ölmischung (z.B. nur Bergamottminze und Tonka mit Mandelöl) ein.
Es gibt ganz viele Öle, jeder von uns hat seine Lieblings- und Schwerpunktöle und verwendet sie entsprechend gern.

Bergamottminze (Menta citrata)

Bei Bauchängsten in jeglicher Form; sie mindert und löst die Ängste sanft auf. Das stark monoterpenolhaltige Öl ist sehr hautfreundlich und seelisch stark aufrichtend, es wird auch „Lavendel unter den Minzen“ genannt. Es enthält weder Menthol noch Ketone. Ich mag den zitronig frischen Duft, da ich ihn mit Lavendel fein abwechseln kann; so wird der Lavendelduft nicht zwangsläufig mit Pflege in Verbindung gebracht. Sie ist auch die einzige Minzesorte, die für Kinder sehr geeignet ist, da sie kein Menthol enthält.

Tonka (Dipteryx odorata)

Das einzige ätherische Öl, das hauptsächlich aus Cumarin besteht, dadurch sehr hautfreundlich, seelisch und körperlich entspannend und seiner schmerzlindernden, erwärmenden und entkrampfenden Eigenschaften wegen sehr gut bei Verspannungen und Muskelkater geeignet; kann die Serotoninproduktion anregen, beruhigt, harmonisiert; ein Kuschelduft für gereizte Nerven in hektischen Zeiten.

Eine kurze Vorstellung der großartigen Pflanze ***Angelica archangelica***, eine meiner Lieblingspflanzen, wenn es um seelische Stabilisierung geht.

Duftthema: Sie ist eine heil- und zauberkräftige Pflanze und erhielt auch noch Namen wie „Engelwurz“ oder Erzengelwurz“. Denn der Erzengel Raphael hat sie der Überlieferung nach auf die Erde gebracht. So gibt es viele Legenden um sie. Denn mit ihrer Hilfe hat man nichts mehr zu befürchten, ihre Kräfte vertreiben die dunklen Gedanken, beschützen die Seele und geben Geborgenheit. Die Duftbotschaft ist so kräftig und stark, aromatisch und erdend wie die Pflanze selbst: „Gebe nicht auf, denn du bist stark und nichts kann dich umwerfen!“

Körperliche Wirkung: Sie stärkt die Abwehrkräfte zur Vorbeugung von Erkältungs- und Grippezeiten. Wirkt entzündungshemmend und reguliert sanft die Schleimproduktion; antiseptisch, schmerzlindernd auswurffördernd, stabilisierend bei depressiven Verstimmungen, krampflösend entspannend, aber photosensibilisierend durch die Furocumarine.

Duftnote: Herznote

Mystik: In früheren Zeiten verwendete man „Engelwurz“ gegen Geister, Kobolde und Hexenmagie.

Zum Räuchern: Angelikawurzel gehört in Schutzräucherungen, mit ihr werden sehr gut Räume gereinigt und gesegnet.

Sie ist ein Mittel mit großer Kraft, um negative Energien auszuräuchern. Sie führt verstorbene Seelen zum Licht. Ich nehme Samen wie Wurzel zum Räuchern für Übergangsrituale; dazu gehört der Sterbeprozess genauso wie die Geburt oder die Pubertät etc…

„Begleitungsöl“ für eine Handmassage

in 50 ml Jojobaöl oder Mandelöl
2 gtt. Angelika (Angelica archangelica)
3 gtt. Lavendel fein (Lavandula vera)
2 gtt. Basilikum (Ocimum basilicum L.)
4 gtt. Bergamotte (Citrus bergamia)
3 gtt Tonka (Dipteryx odorata)

Räuchermischung für die Seele

1 Teil Angelikawurzel
2 Teile Copal
1 Teil Johanniskraut
½ Teil Tonka
1 Teil Dammar

Angelikawurzel, Copal und Dammar im Mörser zerkleinern, Johanniskraut zwischen den Handflächen zerreiben, die Tonkabohne auf ei-

ner Reibe fein reiben, mischen und prisenweise verräuchern; ein fein würziger Rauch, der in vielen schwierigen Situationen weiterhilft. Er lässt die Sonne wieder in unser Herz einziehen, gibt Schutz, Mut und Zuversicht und lässt unsere Ängste und Sorgen im Rauch davonziehen.

Fazit:
Die Erfahrung mit Klängen und Düften bestätigt mir bei der palliativen Begleitung, dass sie bei richtiger Anwendung sanft und ohne Nebenwirkung ganz große Wirkung erzielen. Für mich ist es sehr wichtig, diesen Menschen „für die verbleibenden Tage und Wochen mehr Leben" zu geben, d.h. mehr Lebensqualität in einer sehr schwierigen Situation zu ermöglichen.
In der Schmerzbehandlung können sowohl Düfte, als auch Klänge oft begleitend so angewendet werden, dass die Medikamentengabe reduziert wird.

Jeder Mensch riecht etwas und riecht nach etwas. Der kranke Mensch riecht oft unangenehm, was die Kommunikation und Behandlung erschwert. Für seine Genesung oder Begleitung braucht er jedoch die Berührung.
Dafür sind ätherische Öle in der Pflege unersetzlich.

Dorothea Rupprecht
Kinderkrankenschwester mit WB Hospiz-/ Palliativpflege, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Phyto-Aromatherapeutin

Erich Schmidt

Naturkosmetik – Was ist das eigentlich?

Definitionen sollten so exakt wie möglich sein, um jede erdenklichen Verfälschungen oder Auslegungen unmöglich zu machen. Das trifft auch auf die Naturkosmetik zu. Als der „mündige und aufgeklärte Verbraucher", wie die EU den Konsumenten nennt, sieht man darin eindeutig eine Kosmetik die ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht. Das bedeutet also mit mechanischen oder destillativen oder auch extraktiven Methoden hergestellte Substanzen oder auch Substanzgemische. Sonst nichts mehr! Sieht man sich auf dem Markt der Naturkosmetik genauer um, erlebt man eine Überraschung. Hier werden chemisch umgewandelte Rohstoffe aus der Natur eingesetzt oder es sind so genannte „naturidentische" Stoffe die aus der Retorte kommen! Sehr selten findet man ein Massageöl, das tatsächlich nur aus rein pflanzlichen Ölen besteht.

Es gibt im Grunde genommen überhaupt keine echte Naturkosmetik nach obiger Definition. Untersucht man den Markt für Naturkosmetik, so trifft man neben diesen Produkten in den Naturkostläden und Reformhäusern, den größten Anteil aber bei den großen Discountern. Trotz der teilweise erheblichen Preisunterschiede haben alle eines gemeinsam: Alle sind zertifiziert und kontrolliert durch verschiedenste Verbände aus allen Ländern der EU oder durch „eigene" Kontrollsysteme.
Eine einheitliche Definition durch den Gesetzgeber existiert nicht! (www.ikw.org/pdf/broschueren/06.pdf)

Diskussionen darüber gibt und gab es genug. Im Jahre 1985 hatte der Ausschuss „Lebensmittelhygiene und Lebensmittelüberwachung" der Arbeitsgemeinschaft der Leitenden Medizinalbeamten der Länder (ALÜ) festgestellt, dass bei der Herstellung von Naturkosmetik der Einsatz von Konservierungsmittel als „irreführend" im Sinne des § 27 Abs. 1 Nr. 3 des damaligen LMBG, zwischenzeitlich abgelöst durch das Lebensmittel-,

Bedarfsgegenstände- und Futtermittel-Gesetzbuch anzusehen sei. Das war eigentlich schon der Todesstoss für die Bezeichnung „Naturkosmetik". Dass Konservierungsmittel für Kosmetika notwendig sind, geht schon aus der Gesetzgebung hervor. Der Schutz des Verbrauchers vor mikrobieller Kontamination eines Kosmetikums wird dadurch gewährleistet, denn letztendlich ist es der Verbraucher, der die Kontamination verursacht durch Keime in seiner Raumluft und an seinen Händen.

Nun wurde versucht, über ein möglichst komplexes System, aufgebaut wie eine Verordnung, in Frankreich und Deutschland „die Naturkosmetik" zu etablieren. In der Zwischenzeit wurde sogar eine Definition des Begriffes „Natural Cosmetic Product" auf Europäischer Ebene erstellt. Dies geschah im Jahre 2000 und wurde durch "the Committee of Experts on Cosmetic Products" gegründet. Leider sind die Experten nicht genannt, es handelt sich hierbei um keinerlei vom Gesetzgeber autorisierte Definition. Die Einleitung in diesem Regelwerk ist aber schon bemerkenswert: „Naturkosmetische Produkte sind komplexe und emotionale Gegenstände. Kritische Betrachtung durch den Verbraucher, mentale Gesinnung wie Interaktionen zwischen Körper und Geist (Esoterik), naturheilende Eigenschaften wie auch Marketingstrategien spielen eine wichtige Rolle". (www.coe.int/t/e/social_cohesion/soc-sp/natcosE.pdf)

Hier gibt es schon einen deutlichen Hinweis auf eine Philosophie. In der Zwischenzeit wurden durch die verschiedensten Organisationen nicht nur Definitionen für „Naturkosmetik" aufgestellt sondern gleich komplette Vorschriften. Um hier nur einige zu nennen:

- BDIH (Bundesverband deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel e.V.),
- ECO-CERT in Frankreich,
- NaTrue auf Europäischer Ebene oder jetzt auch
- ICADA (international cosmetic and detergents association e.V.).

Bei dem Studium der Definitionen und auch der Regelwerke dieser Verbände erkennt man eine gewisse Identität. Auf einzelne Punkte wird später eingegangen. Kernpunkte der heutigen Regelungen beziehen sich auf den Begriff „BIO". Je mehr „bio" desto mehr Sterne werden vergeben, desto besser muss das Produkt sein. Es reicht schon, wenn das Ausgangsprodukt zu einem Naturkosmetikgrundstoff aus biologischem Anbau stammt. Eine chemische Bearbeitung wie Hydrolyse, Hydrierung, Veresterung, Spaltung oder Kondensationsreaktionen verändert den Ausgangsstoff dramatisch. Wo bleibt hier das „bio" und welchen Nutzen hat der Verbraucher? Der BDIH spricht in seiner Einleitung zu den Regulatorien von „wenigen chemischen Prozessen". Also doch Synthese! In seiner Presseinformation vom Mai 2009 geht man beim BDIH sehr allgemein auf die Naturkosmetik ein. Wichtig ist hier, dass „die Nachfrage nach biologisch zertifiziertem Ausgangsmaterial in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist". Dann geht es nur noch um die Bezeichnung „bio".

Bei den Anforderungen an die Inhaltsstoffe wird auf synthetische Farb- und Duftstoffe verzichtet. Gleichzeitig wird aber darauf hingewiesen, dass biotechnologisch hergestellte Rohstoffe erlaubt sind. Das wiederum ist Philosophie! Es gibt in der Zwischenzeit eine ganze Reihe an Duftstoffen aber auch kosmetischen Rohstoffen, die enzymatisch hergestellt werden. Dass dabei überwiegend veränderte Bakterienstämme verwendet werden, wird nicht offen zuge-

geben. Selbst wenn die Ausgangsstoffe und die Mikroorganismen natürlichen Ursprung haben, das Produkt ist letztendlich nur naturidentisch. Bis jetzt sind solche Produktionen in der Natur nicht nachgewiesen. Die Pflanzen haben ganz andere Synthesewege als Mikroben. Wo in der Natur finden sich Kohlenwasserstoffe (echte Feinde der Mikroben) und die passenden Mikroorganismen in einem spezifischen Medium um solche Endprodukte zu liefern?

Ein weiterer nicht unwesentlicher Faktor bei der Akzeptanz von Naturkosmetik ist die Parfümierung. Zur Definition der natürlichen Duftstoffe wird die IS-Norm 9235.2 herangezogen. Hier ist nichts von enzymatisch hergestellten Duftstoffen berichtet! Zudem wird der Einsatz von Lösemitteln aus Erdöl (Hexan) erlaubt. Also werden wieder Kriterien zugefügt, andere ausgegrenzt und das Ganze kompliziert sich und ist, ja, Philosophie. Die in der ISO-Norm 9235.2 genannten Stoffe sind ätherische Öle, Absolues, Resinoide, Extrakte, Essenzen und Tinkturen. Eine Naturparfümerie hat sehr klare und enge Grenzen. Sicher kann man Duftkompositionen im Bereich Frucht, Grün-Noten, Holz-Noten und sogar Blüten-Noten erstellen.

Was der Natur fehlt, sind zwei der wichtigsten Basiskomponenten der Parfümerie, nämlich der weiße Jasmin- und der Flieder-Duft. Diese sind auf natürlichem Wege nicht zu bekommen. Flieder-Noten und weißer Jasmin sind die Basis für die meist kosmetischen femininen Noten. Die Einschränkung der Duftnoten ließe sich wesentlich mildern, könnte man so genannte naturidentische Stoffe einsetzen.
Diese Stoffe werden zwar auf synthetischem Wege hergestellt, sind aber mit dem in der Natur vorkommendem Molekül identisch. (Solche Stoffe dürfen als Konservierungsmittel in Naturkosmetik eingesetzt werden, nicht aber als Duftstoffe!) Auf diesem Wege ist es möglich, marktkonforme und vom Verbraucher akzeptierte Duftnoten zu bekommen. Es ist absolut unmöglich, eine natürliche Komposition in Richtung eines bekannten Parfums zu erstellen. Aber gerade der Wiedererkennungs-Effekt des selbst verwendeten Parfüms in einem Deo, in einer Creme oder in einer Duschzubereitung öffnet die Akzeptanz des Verbrauchers.

Noch ein sehr wichtiger Faktor kommt bei den natürlichen Duftkompositionen zum Tragen. Der allergrößte Teil des synthetischen, wie auch ein größerer Teil der naturidentischen Stoffe ist heute um ein Vielfaches besser untersucht als die natürlichen Stoffe. Gerade im Zeichen des kommenden REACH werden sich die Defizite bei den Naturprodukten zeigen. Niemand wird behaupten können, dass natürliche Duftstoffe weniger aggressiv, weniger toxisch und weniger allergen sind. Hauptursache hierfür ist, dass die Naturprodukte Multikomponentengemische sind, deren Einzelstoffe im Großen zwar bekannt sind, nicht aber der feinstoffliche Bereich. So hat gerade in jüngster Vergangenheit das Rosenöl und das Rosen Absolue seinen Einsatz in der Naturkosmetik stark verloren durch die Präsenz einer größeren Menge Methyleugenol. (Methyleugenol wurde als cancerogen CRM 2 eingestuft und ist in der Kosmetikverordnung limitiert auf 0,001 % in rinse off und 0,0002 % in leave on Produkten). Benutzt man echtes Rosenöl, so ist der Einsatz je nach dem Gehalt an Methyleugenol zwischen 5 und 10 ppm im Endprodukt begrenzt.

Weitere Probleme ergeben andere CMR-3-Stoffe, wie die Asarone im Calmusöl oder Safrol in einer Reihe von ätherischen Ölen. Durch die 7. Änderung der Kosmetikrichtlinie sind 26 Stoffe als potentielle Allergene erkannt. Ein großer Teil davon kommt auch in ätherischen Ölen vor. In

einer kommenden Publikation des IVDK (Informationsverbund Dermatologischer Kliniken e. V.) wird über das Allergiepotential einiger ätherischer Öle berichtet.

Ähnlich verhält es sich mit den Furocumarinen, deren phototoxische und photosensibilisierende Wirkung bekannt ist. Diese treten fast ausschließlich im Bereich einiger Agrumenöle auf, wobei das Bergamottöl ohne größere Schwierigkeiten vom Bergapten befreit werden kann. Andere ätherische Öle, wie Bitterorangenöl, Grapefruitöl und Mandarinenöl können zwar auf chemischem oder chromatographischem Wege davon befreit werden, büßen aber dabei einen größeren Teil ihrer Qualität ein.

Aber es geht noch weiter: Das Verbot von „nicht natürlichen Rohstoffen" aus und von Erdöl-Derivaten ist verboten. Die WHO stuft merkwürdigerweise Erdöl als natürlich ein. Das ist auch richtig, dieses Produkt ist lange vor Zeiten des Menschen entstanden, ganz ohne dessen Zutun. Bis jetzt ist keine vernünftige Begründung für diese Philosophie zu finden.

Über die Konservierungsmittel wurde schon gesprochen. Der BDIH erlaubt diese „synthetischen" Stoffen mit definierten Verwendungserlaubnissen. Das aber mit dem Hinweis für eine Deklaration, die sowie so schon in der Kosmetikverordnung für alle Kosmetika vorgeschrieben ist.
Sehr ernst wird gesprochen über die Sicherheit kosmetischer Mittel im Bereich der Naturkosmetik. Es wird aber so dargestellt, als ob für Naturkosmetik besondere Regulatorien gelten. Dabei ist auch und vor allem die Sicherheit in der Europäischen Kosmetikverordnung fest geschrieben. Laut Richtlinie 88/667/EWG ist ein kosmetisches Mittel dazu bestimmt, ausschließlich oder überwiegend Haut, Behaarungssystem, Nägel, Lippen und intime Region bis hin zu den Zähnen, diese zu reinigen, parfümieren, ihr Aussehen zu verändern, den Körpergeruch zu beeinflussen, um den Körper zu schützen und den guten Zustand zu halten.
Im Artikel 2 der Richtlinie ist festgeschrieben, dass kosmetische Mittel bei normaler oder vernünftiger Weise vorhersehbarer Verwendung die menschliche Gesundheit nicht schädigen dürfen.

ICADA gibt noch einen wichtigen Hinweis beim Einsatz pflanzlicher Rohstoffe aus zertifiziertem ökologischem Anbau: Es gibt eine Organic-Positivliste, „deren Umfang sich nach Qualität, Verfügbarkeit und angemessener Preisgestaltung richtet". Da ist die Türe für Missbrauch aber weit offen. (www.ICADA.eu)

Zu guter Letzt wird auch noch beim BDIH niedergelegt, dass ein Produkt einer Serie das Prüfzeichen tragen kann, wenn 60% aller Produkte der dazu gehörigen Marke den BDIH- Standard erfüllen. Ist in diesem Fall nicht eine Verwirrung des Verbrauchers vorprogrammiert?
(www.bdih.de)

Bleiben noch der Tierschutz und die Tierversuche: Das hat sich die Naturkosmetik ganz groß auf die Fahne geschrieben. Hierüber wurde schon in vielen Publikationen berichtet. Der vorbeugende Verbraucherschutz fordert, dass alle eingesetzten Rohstoffe getestet sind. Alternative Tests können bis heute nur zu einem kleineren Teil diese Tierversuche ersetzen. Die Einführung von REACH ist zu nennen, wobei für alle Altstoffe, auch für die natürlichen, ab einer bestimmten Verbrauchsmenge die Daten erarbeitet werden müssen. Die von der EU geforderten Daten erfordern etwa 57.000 Versuchstiere, wobei ein nicht unerheblicher Teil für die Naturprodukte eingesetzt werden muss. Mindestens

25 ätherische Öle erfüllen die Kriterien, über 100 Tonnen in der EU eingeführt oder produziert zu werden. Allein hierfür ist das gesamte Programm an Daten zu erstellen, aber auch die zugelassenen Emulgatoren und waschaktive Substanzen müssen untersucht werden. Dies ist zwar eindeutig ein Widerspruch zu den in den Kosmetikrichtlinien niedergelegten Verordnung zu Tierversuchen, jedoch ist das REACH eine alles übergreifende Chemikalienverordnung.

Naturkosmetik (oben)
Abfüllanlage (links), Seifentiegel (rechts)

Es ist fraglich, ob in der Zeit nach REACH von einer tierversuchsfreien Kosmetik oder gar Natur-
kosmetik gesprochen werden kann.
Das Thema wissenschaftlich geprüfte Wirksamkeit von Kosmetikrohstoffen ist schon bei konventioneller Kosmetik ein Problem. Deshalb soll hier auch nicht bei der Naturkosmetik darauf eingegangen werden.

Die heutige Naturkosmetik ein Kompromiss, teilweise ein vernünftiger sogar. Naturkosmetik oder besser Kosmetik mit natürlichen Stoffen, ist in seinem Grundansatz absolut richtig. Die Idee, die Philosophie, die dahinter steht, ist klar eine Unterstützung wert, wenn bestimmte Voraussetzungen und Lockerungen erfüllt werden können. Eine Kosmetik mit Naturstoffen wäre sicher vom Verbraucher gewünscht und gefordert. Natur, so weit wie möglich, aber naturidentische Stoffe oder Synthese, wenn nötig.

Trotzdem müsste der Namen geändert werden. Kosmetik mit Naturstoffen aus „biologisch kontrollierter Produktion“ oder „naturbasierende“ Kosmetik wären für den Verbraucher eindeutig erkennbare Terme zur Erkennung. Zudem muss auf der Ebene der EU vom Gesetzgeber eine legale Definition erstellt werden, die eindeutig verbraucherorientiert ist und keinen Vorschub für Missbrauch leisten kann.

Erich Schmidt
Dipl. Betriebswirt, Analytiker ätherischer Öle, Vorstand des Deutschen Verbandes der Riechstoffhersteller

Ingeborg Wäschenbach

Rezepte für den Sommer aus der Aromavital-Küche

Rezept 1:
Sommersalat mit Ziegenkäse oder Ricotta

Zutaten
1 rote und 1 grüne Paprika
1 Kopf grüner Salat oder Sommersalate wie Rucola (Rauke) Portulak, Löwenzahn
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
2 Tropfen Zitrone* Würzessenz

Salatsauce
1 TL O sole mio* Würzölmischung
1 Tropfen Pfeffer grün Würzessenz
5 Tropfen Zitrone* Würzessenz

4 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone oder 1 EL Himbeeressig
1 kräftige Prise Meersalz
100 g frischer Ziegenkäse oder Ricotta
½ Handvoll Blüten (Gänseblümchen, kleine Rosenblütenblätter, usw.) falls vorhanden
2 Handvoll frische Sommerkräuter und gerösteter Sesam

Zubereitung
Die Paprika säubern, waschen und in Streifen schneiden.
Den Salat waschen, zerkleinern und trocken schleudern.
Ein Küchenbrett mit 2 Tropfen Zitronen* Würzessenz einreiben und die Schalotte oder Zwiebel sehr klein schneiden.
Die Würzölmischung und Würzessenzen mit dem Olivenöl emulgieren. Mit Zitronensaft und Salz fein abschmecken.
Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden, Ricotta zerbröseln und in der Salatsauce marinieren.
Den Salat mit der Salatsauce und den marinierten Ziegenkäsewürfeln anmachen.
Die Hälfte der Blüten und die Kräuter auf dem zuvor eingeträufelten Schneidebrett fein schneiden und zusammen mit dem gerösteten Sesam über den Salat streuen.
Die restlichen Blüten als Garnitur verwenden.

Rezept 2:
Italienisches Sommergemüse

Zutaten
1 Bund junge Karotten
1 Staude Sellerie mit Blättern
2 EL Olivenöl
1 Tasse Gemüsebrühe
Frische Kräuter wie Majoran und Oregano
mit Capri* Würzsalz (siehe unten)
weißer Pfeffer

Capri Würzsalz*
Porzellangefäß oder Glas für 100 g Meer-, Himalaya- oder Steinsalz mit 5-7 Tropfen Capri* Würzessenz oder Variante:
2 Tropfen Pfeffer grün Würzessenz und 3-4 Tropfen Capri* Würzessenz. In das gereinigte trockene Gefäß zuerst die Würzessenzen einträufeln, kreisend die Gefäßwand damit benetzen und anschließend das Salz einfüllen und das Salz dazugeben. Teelöffelweise in Gerichte oder Salate verwenden.

Zubereitung
Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Im Olivenöl andünsten und würzen. 1 Tasse Gemüsebrühe dazugeben und ein paar Minuten dünsten, bis die Karotten „al dente“ sind. Sellerie waschen, holzige Fasern abschälen.
In dünne Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe garen, bis auch sie „al dente“ sind. Mit dem Würzsalz, Pfeffer und den frischen Kräutern verfeinern. Sellerieblätter waschen, klein schneiden und untermischen.

Rezept 3:
Vitaldrink Fitness Time

Zutaten für 2 Drinks
200 ml Joghurt o. Sojajoghurt
1 Prise asiatisch-mediterranes Tafelsalz oder nur Salz
1 Messerspitze Spirulinapulver oder Algenpulver oder gehackte Kräuter
z. B. Petersilie ganz fein wiegen
3 Tropfen Capri* Würzessenz
2 Tropfen Orangen* Würzessenz
1 Spritzer Zitronensaft
250 ml Quellwasser oder Mineralwasser

Zubereitung
Joghurt oder Sojajoghurt mit Salz und Pulver bzw. gehackten Kräutern mischen.
Würzessenzen in Zitronensaft emulgieren und mit Quell- bzw. Mineralwasser aufmixen.
In vorgekühlte Gläser servieren und mit einem frischen Minzblatt dekorieren.

Ingeborg Wäschenbach
Inhaberin „Naturwaren im Einklang“

Vereinsaktivität

Stand im Botanischen Garten an den Rosentagen im Juni 2009

Vereinsaktivität

Vortag: „Rosenzauber – von der Pflanze in die Flasche“

Durch ihre Schönheit und ihren Duft, aber auch ihre Symbolkraft und heilsame Wirkung ist uns die Rose als Königin der Blumen so bedeutsam. Seit je ranken sich Mythen, Sagen und Geschichten um die Rosen.

Rose de Resht (links und rechts)

Liebhaber und Dichter preisen sie als die Königin der Blumen, Malern ist sie ein vieldeutiges Symbol und auch Komponisten haben die richtigen Töne für sie und ihren viel gerühmten Duft gefunden.

Von alters her ist die Rose in besonderer Weise mit der menschlichen Kultur verknüpft und hat natürlich auch ihren Platz in der Heilkunde gefunden.
Den Duft einer Rose einzufangen wünschten sich bereits die Menschen in der Antike. Man legte Rosen ein, arbeitete mit Öl- und Fettauszügen und erhielt so parfümierte Salben. Erst die Perser gewannen das isolierte und reine ätherische Öl der Rose in Wasserdestillation.
Heute unterscheidet man zwischen zwei unterschiedlichen Produkten: dem destillierten Rosenöl und dem Rosen Absolue, das in Hexanextraktion gewonnen wird.

In Bulgarien und der Türkei wird zur Gewinnung von Rosenöl vorwiegend die rosa damascena an-

gebaut, ein heckenrosenähnlicher Strauch mit rosafarbenen, vollen Blüten.

Einige deutsche Firmen beziehen das Rosenöl aus Projekten nach Regeln des biologisch-dynamischen Landbaus. Um 1970 begann die Umstellung und die Zahl der zertifizierten Bio-Bauern wächst jedes Jahr.

Jacques Cartier

Wasserdestillation: Die von Hand im Morgengrauen geernteten Blüten werden in Kupferkesseln gekocht. Um den flüchtigen Duft einzufangen, entstehen aus 3500 bis 5000 kg Blüten 1 kg ätherisches Öl.

Rosenhydrolat: Das beim Destillationsvorgang gewonnene Rosenhydrolat gehört in den Mittelmeerländern, Nordafrika, Türkei und Iran zum täglichen Leben und wird als Nahrungs-, Gesundheits- und Hautpflegemittel verwendet.

Rosenabsolue: Der Duft des mittels Hexanextraktion aus den Rosenblüten gewonnene Absolue ist betörend stark, erst durch die Verdünnung bekommt er einen zarten, lieblicheren und blumigeren Duft als der des destillierten Rosenöls.

In der Aromakultur und Aromapflege gehört die Rose zu den „essentials“ und wird von Schwangerschaft, Geburt, Kinderpflege über Schönheitspflege und Duftkultur bis hin zur Trauerarbeit und Sterbebegleitung als Duft des Herzens und der Mitte eingesetzt. Rosenduft hat einen tiefen Bezug zu unserem Herzen, unseren Gefühlen und unserer Sinnlichkeit.

Rose ist das Öl der Frauen und der Weiblichkeit; es öffnet und inspiriert und begleitet durch viele wichtige Lebenssituationen. Es harmonisiert und lindert wie eine sanfte, duftende Fee bei Stress, Spannungszuständen, Krisen und in Zeiten von Übergang und Wandlung.

Cornelia Mögel
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Aromapraktikerin

Fortbildung

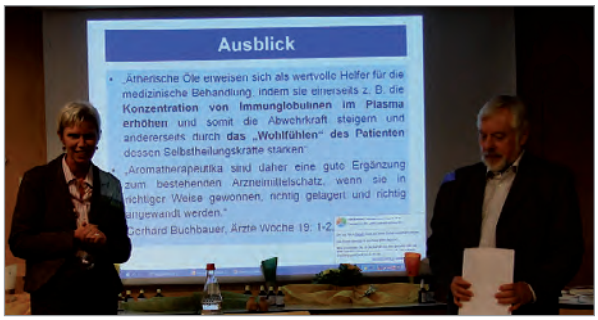
„Antibakterielle Wirkung von ätherischen Ölen unter besonderer Berücksichtigung von MRSA“

Der Vortragsraum der Klinik Augustinum füllte sich am Abend komplett mit ca. 50 aromainteressierten und aromakundigen Zuhörerinnen und Zuhörern, die nach der Begrüßung durch die 1. Vorsitzende von Aroma Forum International e.V. / Pflegedirektorin Maria Hoch und den ärztlichen Direktor der Klinik Professor Dr. Matthias Blumenstein gespannt den wissenschaftlich belegten Ausführungen zum Thema „Antibakterielle Wirkung von ätherischen Ölen unter besonderer Berücksichtigung von MRSA“ lauschten.
Aus dem Gesundheitsbereich war natürlich die ärztliche und pflegerische Berufsgruppe zahlreich vertreten. Zur Teilnehmergruppe gehörten aber auch Pharmazeuten und Biologen.

Der für seine internationalen Studien und Veröffentlichungen vielfach ausgezeichnete Pro-

fessor für Biowissenschaften und Pharmazie an der Universität Heidelberg, Professor Dr. Jürgen Reichling, führte kurzweilig mit vielen anschaulichen Diagrammen und Bildmaterial durch den Abend.

Anhand von Tabellen und Diagrammen erklärte er Studien über die Wirksamkeit von ätherischen Ölen gegenüber Bakterien.
Mit dem „Agardiffusionstest", den fast jedes mikrobiologische Labor durchführen kann, verfügt man über eine sichere und vor allem reproduzierbare Methode.



Durch In-Vitro-Nachweise konnte belegt werden, dass viele ätherische Öle effektiv gegen verschiedene grampositive und gramnegative Bakterienstämme einsetzbar sind.
Ätherische Öle mit bakteriziden Charakter sind vor allem diejenigen, die über einen hohen Anteil an phenolischen Verbindungen und Terpenen verfügen, zum Beispiel Zimtöl, Nelkenöl, Thymianöl mit seinen verschiedenen Chemotypen, Teebaumöl usw.
Ein Laborversuch mit antibiotikaresistenten Keimen zeigte, dass Bakterien einen Biofilm um ihre Außenhaut aufbauen. Dieser Schutzschirm verhindert das Eindringen und die Wirksamkeit der Antibiotika. Diese biofilm-bildenden Bakterien bereiten im Klinikalltag viele kosten- und zeitintensive Probleme.
Diagramme der Studie zeigten, dass Teebaumöl diese Barriere um ein Bakterium auflösen und danach die vorher wirkungslosen Antibiotika

wieder ihre Wirkung zeigen konnten. In diesem Versuch mit Teebaumöl gegen den Staphylokokkus aureus konnten die Wissenschaftler innerhalb von zwei Stunden die Zerstörung von über 900 Staphylokokken beobachten, nachdem man 1010 von ihnen mit dem Terpen beträufelt hatte. Ein Beispiel für komplementäres Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe.
Herr Prof. Dr. Jürgen Reichling ging auch auf die nicht nur empirisch belegte Wirksamkeit von Eukalyptusöl bei der wieder aufflammenden TBC ein.
Die Wirkung dieses ätherischen Öles beruht nicht nur auf dem chemisch-biologischen Faktor; es erhöht zusätzlich die Zilienbewegung im Respirationstrakt.

Der Vortrag endet mit Hinweisen auf weitere bemerkenswerte Studien, z. B. von Sherry et al. 2001, Warnke et al. 2006, Prof. Gerhard Buchbauer. (kostenpflichtige Datenbank von Bob Harris www.essentialorc.com)

Auch Professor Dr. Reichling wird mit seinem Team weiterhin den Forschungsschwerpunkt auf neue „Antiinfektia" aus Naturstoffen legen.

Bei der anschließenden, lebhaften Diskussion war das Resümee einhellig:
Ätherische Öle erweisen sich als wertvolle Helfer für die medizinische Behandlung, indem sie einerseits z. B. die Konzentration von Immunglobulinen im Plasma erhöhen und somit die Abwehrkraft steigern und andererseits durch das „Wohlfühlen" des Patienten dessen Selbstheilungskräfte stärken.

Fortbildung - durchgeführt von Aroma Forum International e. V. in Zusammenarbeit mit der Klinik Augustinum München am 23. März 2010 in München mit Professor Dr. Jürgen Reichling.

Silvia Baumbauer
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Aromapraktikerin

Fortbildung

„Die Herstellung von natürlichen Duftstoffkompositionen“

Einem weltberühmten Parfümeur seine Geheimnisse zu entlocken, vielleicht mehr als eine Ahnung davon zu bekommen, wie berauschende Kompositionen der Düfte entstehen, das war wohl der Wunsch aller Teilnehmerinnen, die sich an einem sonnigen Samstag in der Klinik Augustinum trafen, um mit dem Dipl. Betriebswirt Erich Schmidt, Analytiker ätherischer Öle

und Vorstand des Deutschen Verbandes der Riechstoffhersteller die Macht der Düfte zu erfahren und selbst ein Parfüm zu kreieren.

Der Beginn des Seminars gehörte der Sicherheitsbewertung im Umgang mit ätherischen Ölen. Von leicht entflammbar, reizend, sensibilisierend, allergisch, photosensibilisierend, toxisch bis Umweltschädigung und Lungenschäden bei Aspiration war alles dabei.
Erich Schmidt, als verantwortlicher deutscher Mitarbeiter der ISO in TC54 (technical comitee für die Standardisierung ätherischer Öle) hat uns das sehr praxisorientiert nahe gebracht.

Dann zeigte er den Teilnehmern wie professionelles Riechen funktioniert und welche Hilfsmittel dafür benötigt werden. Die wären: sauberer Riechstreifen, Riechstreifenhalter, geruchsneutrale und ruhige Umgebung, genug Zeit und Schreibblock zur schriftlichen Fixierung.
Der Riechstreifen wird nur ca. 1 mm in das ätherische Öl eingetaucht und ca. 1 cm vor die Nase gehalten ohne zu Wedeln.
Herr Schmidt verteilte zwei Duftproben mit Ingwer aus Equador und das sehr seltene „Lavendel materon“. Es wurde in Abständen von fünf Minuten am Duftstreifen gerochen und die Eindrücke sollten schriftlich festgehalten werden. Dabei wurde deutlich, wie ein Duft sich mit der Zeit verändern und sich entfalten kann.

Es zeigte sich, wie schwer es ist, einen Duft mit dem passenden Vokabular zu beschreiben. (süß, kampfrig, krautig, puderig, schweißig, lederig, schwül, erdig, metallig, exotisch, holzig…). Und jeder hat seine eigene Nase.

Wenn die Geruchspsychologie beleuchtet wird, so stellt man rasch fest, das wir durch einen regelrechten Cocktail von Düften in jegliche Richtung manipulierbar sind. Schon Kant sagte:

„Man kann sich einem Duft nicht erwehren."
Kompositionstechniken und Effekte wurden vorgestellt. Lineare (einzelne Duftöle) und komplexe Kompositionen (Akkorde), Überdosierung eines Duftstoffes oder eines Akkordes, bis zur Fixierung.
Zur Kompositionstechnik gehört die genaue Analyse des Themas. Was will man erreichen, für welche Person oder Personengruppe und welches Produkt soll beduftet werden.
Dann kommt die Selektion der Inhaltsduftstoffe für die Duftkomposition. Zur Umsetzung des Themas ist die Herznote (blumigen Öle) das Zentrum, sie bestimmt das Thema. Danach kommt die Basisnote (alle Öle aus Holz, Patchouli, Moschuskörner) und zum Schluss die Kopfnote (alle Agrumenöle und Tannen, Kiefernöle).

Erleichternd für die Herstellung einer Duftkreation können auch Akkorde eingesetzt werden.
Es werden Frucht-, Aldehyd-, Holz-, Chypre-, Fuge´re-, Animalis-ledriger-, Ambra-Süße-, Samt- und Rosen-Jasmin-Akkord eingesetzt.
Jeder Akkord wird von Duftprofis komponiert und besteht bereits aus 12 bis 80 Ölen für Kopf-, Herz- und Basisnote.
Ob eine Duftmischung 8 oder 60 Duftstoffe enthält ist nicht ausschlaggebend für eine gelungene Komposition, wichtig ist die Harmonie unter den Duftstoffen.
Alle Teilnehmer konnten sich eine Duftmischung zu einem bestimmten Thema herstellen. Herr Schmidt stand mit seinem großen Erfahrungsschatz beratend zur Seite.

Zum Schluss wurde eine Duftmischung an vier Teilnehmern verteilt, um besser erkennen zu können, wie sich ein und derselbe Duft bei jeder Person verändern kann.

Deutlich wurde herausgestellt, dass viele bekannte Parfüms in ihrer komplexen Duftnote ohne synthetische Inhaltsstoffen nicht auskommen. Mit naturreinen ätherischen Ölen ist es nicht zu schaffen, einen Duft anhaltend und in einer hohen Duftintensität zu erstellen.

Das Fazit des Tages lautete: Jeder Tropfen muss genau dokumentiert werden, eine kritische Analyse soll erfolgen, ob ein Thema nötig und wertvoll ist.

Es war spannend, aufregend, anstrengend und sehr schön, mit dem leidenschaftlichen, weltweit erfahrenen Duftprofi Erich Schmidt Mischungen zu erstellen – so etwas gibt es wirklich nicht alle Tage.

Fortbildung – durchgeführt von Aroma Forum International e. V. am 17. April 2010 in München mit Erich Schmidt.

Christiane Lübke
Gesundheits- und Krankenpflegerin mit WB Anästhesie und Intensivmedizin, Aromapraktikerin

Fortbildungsübersicht 2010

Unser Team von erfahrenen DozentInnen bietet Ihnen kompetente Fortbildungsmöglichkeiten rund um den verantwortungsvollen Einsatz ätherischer Öle in Aromapflege und -therapie.

Nr.	Datum	Ort	Thema	Zielgruppe	Dozent
1	13./14.02.10 09:00 - 16:30	Karlsruhe	Salben, Cremes, Sprays u. Zäpfchen selbst gemacht,	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erfordl.	Dorothea Hamm
2	06./07.03.10 09:00 - 16:30	München	Phyto-Aromatherapie: Stellenwert in der Naturheilkunde,	Fortgeschrittene, Vorkenntnisse erforderl.	Dr. Erwin Häringer
3	20.03.10 09:00 - 17:30	München	Psychoaromatherapie für Kinder u. Erwachsene: mit Düften die Seele berühren	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Sabine Maucker
4	23.03.10 18:00 - 19:30	München	Antibakterielle Wirkung von äther. Ölen unter besonderer Berücksichtigun von MRSA	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Prof. Jürgen Reichling
5	17.04.10 09:00 –17:30	München	Die Herstellung von natürlichen Duftkompositionen	Aromainteressierte, Basiswissen äther. Öle u. Naturheilkunde erforderl.	Erich Schmid
6	22.05.10 09:00 - 16:30	München	Aromapflege und moderen Wundversorgung in der Praxis	Aromatologen mit Basiskurs modere Wundversorgung	Monika Volkmann
7	11.06.10 16:00 - 20:00	München	Einführung in die Kunst des Räucherns	Aromainteressierte, keine Vorkenntnisse erforderl.	Dorothea Rupprecht
8	19.06.10 09:00 - 17:00	Köln	Einführung in die Aromatherapie	Aromainteressierte, keine Vorkenntn. erford.	Soham Topham
9	20.06.10 09:00 - 17:00	Köln	Die Vielschichtigkeit ätherischer Öle neu entdecken	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl	Soham Topham
10	11.09.10 09:00 - 16:30	München o. Nürnberg	Duftkommunikation: Duft als Brücke zwischen Innen- und Außenwelt	Aromainteressierte, keine Vorkenntnisse erforderlich	Christina Lamontain
11	Neue Terminierung – auf 2011 verschoben! 09:00 - 16.30	München	Aromatherapie bei Kindern	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Monika Werner
12	13.11.10 09:00 - 16.30	München	Aromatogramme	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Dorothea Hamm
13	20.11.10 09:00 - 16:30	München	Ätherische Öle/Düfte in der Palliativpflege u. Sterbebegleitung	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Dorothea Rupprecht
14	04.12.10 09:00 - 16:30	München	Die Kunst des Räucherns	Aromainteressierte, keine Vorkenntn. erford.	Dorothea Rupprecht

Wichtiger Hinweis

Die Angaben über die Dosierung und Anwendungsmöglichkeiten der vorgestellten Rezepturen sind sorgfältig und gewissenhaft erarbeitet worden und haben sich in der Praxis bewährt-jedoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Da die Themenbereiche Aromatherapie, Artomapflege und Aromakultur ständiger Weiterentwicklung unterliegen und menschlicher Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernehmen weder der Verein Aroma Forum International e.V. noch die Autoren die Haftung für eventuelle Fehler oder Schäden jeglicher Art.

Impressum

Aroma Forum International e.V., München
Hauptorganisationsbüro Feldafing
Koempelstraße 37
D-82340 Feldafing

Handy-Nr.: 0176/66 52 45 2
E-Mail: info@aroma-forum-international.de
www.aroma-forum-international.de

Konzept und Layout:
Maria Hoch, Eva Hoke und Christina Strych

Lektorat:
Monika Furtner-Keil, Maria Hoch und Christina Strych

Bildnachweis

S. 1, 23 (links oben), 23 (rechts), 24, 26	© Maria Hoch
S. 8	© Dorothea Hamm
S. 14, 16	© Dorothea Rupprecht
S. 21	© Erich Schmidt
S. 22	© Ingeborg Wäschenbach
S. 23 (links unten)	© Cornelia Mögel
S. 25	© Monika Volkmann