

Winterausgabe – Aromareport



Inhalt	-Seite-	Aromaküche Vital im Winter von Maria Kettenring	-20-
Einleitung			
von Maria Hoch	-2-	Vereinsaktivitäten:	
Kriterien für die Qualität eines ätherischen Welche entscheidende Rolle spielen Anbau Gewinnung? von Patrick Collin		Teilnahme von Aroma Forum International e in Mainz beim 3. Forum Heilpraxis DHZ-Kongress von Maria Hoch Aroma Forum International e.V. mit einem Sta	-23-
Angelika – ein Pflanzenengel		am Süddeutschen Pflegetag	-23-
von Cora Worms	-5-	Fortbildungsberichte Herbst 2010:	
Ätherische Öle im Bereich der Sucht:		Aromatogramme	
Von Sucht und Suchtgedächtnis		Bericht von Christiane Lübke	-25-
von Claudia Arbeithuber	-8-	Faszination Aromapflege und -therapie	
Die Babymassage von Susanne Baur	-10-	Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft Bericht von Monika Furtner- Keil	-24-
		Die Kunst des Räucherns	
Winterhände im Stress		Bericht von Monika Furtner-Keil	-25-
von Ruth von Braunschweig	-12-		
Erfahrungsbericht – Wo die Pflege Alltag ist von Silvia Baumbauer	t -14-	Ein Duft zur Begleitung in Zeiten der Stille von Maria Hoch	-27-
		Fortbildungsübersicht 2011	-28-
Aromatherapeutische Anwendung aus der F	Praxis		
eines Heilpraktikers		Wichtiger Hinweis, Bildnachweis und	
von Peter Germann	-17-	Impressum	-29-



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Aromafreunde!

Die weiße Pracht des Winters hat uns erreicht. Es ist die Zeit der Einkehr und Besinnlichkeit, die Zeit, es sich bei einem Aroma- Fruchtpunsch (NL 2/09) gemütlich zu machen oder in einem Buch, einer Lektüre vielleicht sogar in der Winterausgabe des Aromareport zu schmökern.

Wir haben in dieser Ausgabe wieder eine Vielzahl von Artikeln quer durch unsere Schwerpunkte wie Anbau, Tradition, Wissenschaft und Aromapraxis mit den Themenbereichen Aromapflege und Aromatherapie.

Mit leckeren Rezepten aus der Aromaküche sollen Sie die stille Zeit noch intensiver genießen.

Wir hoffen, Sie mit unseren Beiträgen zu inspirieren, das ein oder andere Rezept auszuprobieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und wenn Sie Beiträge haben, die wir veröffentlichen können, schreiben Sie uns.

Für den Vorstand

Maria Hoch

1. Vorsitzende Aroma Forum International e.V.

Am 26.06.2010 wurde der neue Vorstand für die Amtsperiode 2010-2012 gewählt.



*Maria Hoch*1. Vorsitzende



*Karin Hollfoth*2. Vorsitzende



Wolfgang Hoch Kassenwart



Christiane Lübke
Beisitzerin



Silvia Baumbauer Schriftführerin



Patrick Collin

Kriterien für die Qualität eines ätherischen Öls – Welche entscheidende Rolle spielen Anbau und Gewinnung?

Wir schätzen ätherische Öle wegen ihres Duftes und ihrer Wirkung für unsere Schönheit und Gesundheit und gewinnen sie mittels Destillation der Aromapflanzen oder Expression der Agrumenschalen. Weniger Beachtung schenken wir dabei der wichtigen Rolle des Anbaus und der Verarbeitung der Pflanzen auch für unsere Luft und unsere Umwelt. Könnten wir sicher sein, dass all diesen Fakten die Beachtung und Sorgfalt geschenkt wird, die sie verdienen, könnten wir der Qualität des Produktes in den Flacons vertrauen und unser täglicher Umgang damit wäre entspannter.

Die Großunternehmen der Duftindustrie lassen diese Gesichtspunkte zugunsten des Strebens nach Gewinn in den Hintergrund treten und ersetzen sie durch den Rentabilitätsgedanken. Auch wenn die Welt der Industrie heute von Naturprodukten spricht, von "grünen Produkten", das Streben nach höheren Margen, gesteigertem Gewinn, besseren Geschäftszahlen diktiert letztendlich die Herstellungsform: Rationalisierung auf allen Ebenen und die Qualität bleibt außen vor.

Auf dem langen Weg von der Pflanze bis in den Flacon sind mehrere Kriterien verantwortlich für die Qualität von Duft und Eigenschaft eines ätherischen Öls.

Kriterium 1: der Mensch

Die ätherischen Öle mit ihrem bezaubernden Duft, der unsere Gefühle anspricht, mit ihren anregenden Eigenschaften für Gesundheit und Wohlbefinden, mit ihrem würzigen Geschmack – sie hätten die gewünschte Qualität nicht ohne die Menschen, die den Wunsch haben sie zu produzieren. Meiner Meinung nach bestimmt die Qualität eines ätherischen Öls an erster Stelle die Qualität dieser Personen mit ihrem Respekt gegenüber Mensch und Natur. Jedes der aromatischen Moleküle einer wunder-

vollen Rosengeranie trägt in sich auch die Liebe der Menschen, die sie angebaut, beobachtet, gepflegt und geerntet haben. Jede Aromapflanze ist Teil unserer Umwelt, auch mit geschlossenen Augen nehmen wir sie wahr, und wir stellen die Umwelt der Pflanze dar. Bildlich gesprochen finden sich in den von der Sonne genährten Öldrüsen der Pflanze auch der Schweiß und die Tränen der Menschen, die sie kultivieren.

Ein wichtiger Schritt hin zur Qualität ist meiner Meinung nach der Respekt gegenüber den Menschen, die dafür verantwortlich sind. Viele Hände sind beteiligt auf dem langen Weg von der Pflanze bis zum Öl. Und jeder daran Beteiligte trägt vermehrt zu dessen Qualität bei, wenn seine Arbeit die verdiente Wertschätzung erhält und ihm und seiner Familie ein ausreichendes Einkommen ermöglicht. Leider wird dieser Gesichtspunkt in unserer renditeorientierten Zeit zu wenig respektiert – auch in der Welt der ätherischen Öle mit BIO-Anspruch.

Kriterium 2: Natur und Umwelt

Das zweite wichtige Kriterium ist der Einfluss auf die Umwelt. Wie kann man ein ätherisches Öl – mit oder ohne BIO-Siegel – als BIO bezeichnen, wenn dafür in exzessiver Form riesige schöne Wälder abgeholzt werden? Wer kann die kurzund langfristigen Folgen solchen Raubbaus für unsere Umwelt einschätzen?

Es stehen zunehmend messbare Ergebnisse zur Verfügung und werden auch akzeptiert. Für die Landwirtschaft bedeutet dies: Mehr kontrollierbare und kontrollierte Methoden des biologischen Anbaus. Die europäischen Vorschriften zur biologischen Landwirtschaft, aber auch amerikanische Regelungen und andere nationale Vorschriften hierzu geben Auskunft darüber, ob ein Produkt in angemessener Form kultiviert wurde.

Kriterium 3: Technik

Die Vorschriften zur biologischen Anbau erlauben auch eine vollständige Nachvollziehbarkeit eines Produktes und können somit garantieren,



dass sie nicht mit billigeren im Labor hergestellten Bestandteilen verfälscht wurden (z. B. 1,8-Cineol in Niaouli, Linalylazetat und Linalol in Lavendel officinalis und so weiter). Leider sind diese Praktiken auf dem Markt gängig und erlauben einigen Großhändlern, als biologisch bezeichnete ätherische Öle weiterzuverkaufen und somit einen weit höheren Gewinn zu erzielen als dies die Herstellungskosten rechtfertigen. An Hand einiger Beispiele möchte ich verdeutlichen, was für die Qualität eines ätherischen Öls von Bedeutung ist.

Beispiel Lavendel officinalis:

BIO oder nicht BIO – es gibt zwei Erntemethoden, "vert broyé" und traditionell. Ersteres bedeutet, wörtlich übersetzt, "gehäckseltes Grün" und ist eine Erntemethode mit einem Häcksler, der Rispen und Blüten erntet und gleichzeitig häckselt. Das Ganze wird dann sofort in Destillationstanks gefüllt und destilliert. Auch mit dieser Methode kann man ein BIO-Öl gewinnen, dieses ist aber olfaktorisch beurteilt weniger angenehm und von seiner bio- chemischen Seite her nicht so aus-



geglichen. Kurz gesprochen: Es besitzt weniger von genau den Eigenschaften, die wir von einem ätherischen Lavendel-officinalis-Öl erwarten. Bei der traditionellen Methode wird der Lavendel officinalis erst sorgsam geschnitten und dann 24 bis 48 Stunden vorgetrocknet, bevor er destilliert wird. Durch das Vortrocknen erhält der Lavendel den honigartigen Duft voll Süße, den wir schätzen und erwarten. Und es ist auch dieser Duft, dem das Lavendelöl seine wunderbaren Eigenschaften verdankt.

Beispiel Vetiver:

Ob BIO oder nicht BIO, was die warme, schwere Duftnote eines ätherischen Vetiveröls mit seinen für die Therapie so interessanten antibakteriellen und antimykotischen Wirkungen ausmacht, das ist das Alter der Wurzel, ihre sorgsame Reinigung nach der Ernte und anschließende sorgsa-



me Trocknung, um Schimmelbildung zu vermeiden. Von einer nach zwölf Monaten geernteten Wurzel kann man nicht das gleiche ätherische Öl gewinnen wie von einer erst nach 16 bis 18 Monaten geernteten Wurzel.

Beispiel Ingwer:

Ein aus dem frischen Ingwer-Rhizom destilliertes ätherisches Öl ist in Duft und Geschmack dem Ingwer ähnlicher als das aus der getrockneten Ingwerwurzel gewonnene. Allerdings muss in Kauf genommen werden, dass der Ertrag deutlich geringer ist. Getrockneter Ingwer, der destilliert wird, besteht meistens aus ausgesonderten getrockneten Bruchstücken, die in dieser Form nicht verkäuflich sind.





Beispiel Ylang Ylang:

Herkunft und Destillationsvorgangsind hier von Bedeutung. Ob das ätherische Öl von den Komoren oder aus Madagaskar kommt - das Ergebnis sind verschiedeneÖle. Vor allem aber sind es die Fraktionen im Destillationsvorgang, wodurch wir das Öl mit seinem unvergleichlichen begehrenswerten Duft und seinen ausgewogenen, herzbewegenden Eigenschaften erhalten. Vom Ylang Ylang extra über das Ylang-Ylang III bis hin zum Ylang Ylang komplett unterscheiden sich die Öle in ihrem Duftcharakter und ihren Eigenschaften. Für die Qualität eines ätherischen Öls stehen an erster Stelle der Duft, sein Wohlgeruch, an zweiter Stelle seine biochemischen und physikalischen Eigenschaften und schließlich die Sorgfalt in seiner fachgerechten Aufbewahrung.



Leider – so scheint mir – wird das Essentielle, das heißt die Qualität, häufig zugunsten des reinen Profitdenkens vergessen. Vergessen wir nicht, dass nur ein Tropfen eines ätherischen Öls, das wir lieben, mehr Freude bereitet als ein ganzer Flacon eines nachgebauten Produkts.

Ein kleines Gedicht von Pablo Neruda kann auch mehr Freude bereiten als ein langatmiger Roman von Marc Levy ...

Patrick Collin

Dir. Von Golgemma S.A in Espéraza/ Frankreich

Übersetzt aus dem französischen von Eberhard Werner.

Cora Worms Angelika – ein Pflanzenengel

Außergewöhnliche Heilkräfte werden der Angelika nachgesagt und die große Wertschätzung dieser madonnenhaften Pflanze durch alle Zeiten schlägt sich in vielen Rezepten und vor allem in Lebenselixieren nieder, in denen die Engelwurz auch heute noch einer der wichtigsten Bestandteile ist. Ich persönlich kann die große Bandbreite der Angelika bestätigen und nehme sie besonders gerne in allen Übergangszeiten ein – wenn es (endlich) zum Frühling geht und mein Immunsystem mal wieder einknickt: ein Tropfen Angelikawurzelöl auf einen Teelöffel Honig hilft!

Botanisch wird die Angelika zu der Familie der Doldenblütler gezählt. Für Heilzwecke verwendet und verarbeitet wird die Erzengelwurz (Angelica archangelica), die im Kollektiv angebaut wird. Es gibt aber auch die Waldengelwurz (Angelica silvestris), die wild eher als Individuum an sonnigen Plätzen im Wald wächst. Die Erzengelwurz kann bis zu majestätischen 3 m hoch wachsen. Kleine, grünlich-weiße Blüten sind in 20- bis 40 strahligen Doppeldolden halbkugelig angeordnet und sitzen auf einem gerillten Stengel, der auch purpurrot erscheinen kann. Die gefiederten Blätter sind edel gezähnt und mit großen bauchigen Scheiden versehen. Die Hauptblütezeit ist Juli und August. Die Angelika wächst am liebsten auf feuchten Wiesen in höheren Gebirgen und viel Licht. Geerntet und aufbereitet werden meist die Wurzeln. Hierzu werden Handschuhe oder zumindest Hautschutz empfohlen, da durch den austretenden gelblichen Pflanzensaft die darin enthaltenen Furanocumarine auf der Haut in Kombination mit Sonnenlicht bzw. UV-Strahlung starke Hautreizungen (mit Brandblasenbildung) verursachen können. Leider macht auch die (langfristige oder hochdosierte) Einnahme von Angelika eine Lichtempfindlichkeit, aber nie in dem Ausmaß, wie es bei direktem Hautkontakt der Fall ist. Die Firma Rottaler Aromaöle erntet und verarbeitet meinem Wissen nach als einzige Firma auch die Samen.



Wegen ihrer geraden und herrschaftlichen Gestalt, den Kopf immer der Sonne zugewendet, wird die Angelika astrologisch den Sonnen- und Jupiterpflanzen zugeordnet. Geruch und Geschmack der Pflanze sind etwas bitter und warm, die Farben der Blüte und Früchte sind licht und hell. Sonnenpflanzen sind oft in Geriatrika zu finden, weil sie wie Jupiterpflanzen Universalheilmittel sind, die viele Rezepte harmonisieren.

Von den Elementen her wird die Angelika der Luft zugeordnet. Die Dolden stehen in alle Richtungen, wie eine nach allen Seiten gerichtete Antenne, die kosmische Energien aufnimmt. Die gefiederten Blätter schweben mehr, als dass sie von der Pflanze getragen werden und auch der Stengel ist innen hohl.



Die Angelika sei eng mit den Elfen verbunden, behauptet der Volksmund. Für Signaturkundige strahlt die Angelika etwas Wesenhaftes aus, wenn sich die noch von Hüllblättern fast verschlossene Dolde nach oben dem Licht entgegen schiebt, sie erinnert an eine Madonna mit Kind. Die Hüllblätter sind das Zeichen für eine Schutzpflanze, denn sie stellen das einhüllende Prinzip dar. Sie ist die stärkste schutzmagische Pflanze überhaupt, denn nach christlicher Auffassung spiegeln die drei Hüllblätter, die die Blüte vor dem Entfalten einhüllen, die göttliche Dreifaltigkeit wider. Die Engelwurz gilt nach Paracelsus als zauberwidriges "Berufs- und Verschreikraut", auch oder gerade bei Bedrängung durch Nichtmenschliches.

Signaturkundige können in der Angelika auch das pflanzliche Gegenbild von geschwollenen Lymphknoten oder anderer Geschwülsten wie z.B. Pestbeulen oder Masern darin erkennen, für die der Pflanzensaft früher verwendet wurde. Auch heute noch wird eine Engelwurzsalbe (Archangelica comp. Salbe, Fa. Weleda) mit den antibiotisch wirksamen Pflanzen Knoblauch, Zwiebel, Honig und den ätherischen Ölen Kiefer, Lavendel und Rosmarin angeboten, die bei Infektionen auf die schmerzhaften Lymphknoten aufgetragen wird und so zur Entlastung der Lymphe beiträgt und die Heilung fördert.

Auf die häufigsten Einsatzgebiete ihrer Heilkraft weisen ihre anderen Namen wie

Angstwurz

- Isovaleriansäure im Blütenduft beruhigt bei Angstzuständen,
- mildert Einsamkeit und spendet Trost,
- erwärmt die Seele bei Schlaflosigkeit

Brustwurz

- vertreibt Entzündungen aus der Lunge,
- Teil von Paracelsus Wintersein (Infektionsprophylaxe)
- Fa. Wala: Archangelica comp., Globuli velati (gegen Husten)

Cholerawurzel

- gegen Darminfektionen und als Wurmmittel,
- Fa. Infirmarius- Rovit: Infi-tract V (zur Darmsanierung)

Geilwurz

- Aphrodisiakum für Frauen und Männer *Giftwurz*
- zur Schwermetallausleitung

Heiliggeistwurzel

• von einem heiligen Geist gezeigt

Magenwurz

- erwärmt Magen und feuert Verdauung an
- "Großer Schwedenbitter nach Maria Treben" (Reformhäuser)

Theriakwurzel

Bestandteil von Klosterlikören und Lebenselixieren



Zahnwurz

Angelikasaft lokal aufgetragen betäubt sehr gut

hin. In den Rezepten von Paracelsus, dem Apotheker Pahlow oder Ursel Bührings Heilpflanzenschule ist meist die getrocknete Wurzel erwähnt, die zu Tee, Tinktur oder Arzneiwein verarbeitet wird.

Meine eigenen Erfahrungen beziehen sich ausschließlich auf das ätherische Öl, das von den meisten Nasen entweder geliebt oder abgestoßen wird.

Für 1 ml ätherisches Öl benötigt man in etwa 300 g Wurzel.

Der Schweizer Chemiker Arnold beschreibt auf seiner Website,

daß sich in den Blättern der Angelika ca. 0,1% ätherisches Öl, in der Wurzel ca. 0,3 – 1% und in den Samen ca. 1,5% befinden. Die Zusammensetzung des ätherischen Öls aus dem Samen und aus der Wurzel ähneln sich sehr laut Arnold, Werner/von Braunschweig und Zimmermann und unterscheiden sich nur im Geruch: das Wurzelöl enthält mehr (duftbestimmende) Lactone, während das Samenöl mehr Terpene aufweist.

Grundsätzlich setzt sich das ätherische Öl aus *Monoterpenen*

- Zimmermann: ~ 73%
- Arnold: ~ 16% (Samen) – 85% (Blätter)
- Werner/von Braunschweig: ~ 90% aus kleinen Mengen an

Sesquiterpenen

- Zimmermann: nicht erwähnt
- Arnold: ~ 3% (Samen)
- Werner/von Braunschweig:~ 1-2% und (*Furano*) *Cumarinen in Spuren*
- Zimmermann: k.A.
- Arnold: k.A.,
- Werner/von Braunschweig: in Spuren zusammen. Die Monoterpene, in aller Kürze zusammengefasst, mobilisieren Psyche und Körper im positiven Sinne, die Sesquiterpene haben

reparierende-regenerierende Wirkungen auf der körperlichen und psychischen Ebene und die Furanocumarine stehen für "Entspannung pur" für die Seele und Muskulatur unseres Körpers. Bezüglich der oben genannten Einsatzgebiete der Wurzel kann ich für das ätherische Öl vor allem die Wirkung als Angstwurz und Brustwurz bestätigen. In der Literatur bezeichnen Werner/von Braunschweig die Engelwurz als das "Angst- und Kraftöl", das (wenn die Nase stimmt) eine positive Auswirkung u.a. bei Erkältungskrankheiten, depressiven Verstimmungen oder Einschlafstörungen bei Kindern haben kann.

Meine ganz persönliche "Stand-up-and-keep-cool"-Mischung ist eine Grundmischung aus

- Angelikawurzel
- Kamille römisch
- Rosengeranie
- Melisse
- Sandelholz,

die ich bisher mit gutem Erfolg in der Duftlampe verwende. Meiner Meinung nach harmoniert die monoterpen-lastige Angelika perfekt mit der ester-lastigen römischen Kamille und den Sesquiterpenen sowie den Monoterpenaldehyden der Melisse für eine ausgleichende und aufrichtende psychische Wirkung. Die Kombination mit den erdenden Monoterpenolen der Rosengeranie und den hormonregulierenden Sesquiterpenolen des Sandelholzes sorgt für einen guten Stand in der aktuellen Situation. Neben dieser Angstwurz-Mischung habe ich als Brustwurz-Mischung nur das anfangs erwähnte "Anti-Einknick"-Rezept: ein Tropfen Wurzelöl oder Samenöl auf einen Teelöffel Honig (idealerweise griechischen Thymianhonig oder deutschen Propolishonig) einnehmen, mit Kräutertee oder heißem Wasser nachtrinken. Das Samenöl schmeckt übrigens milder als das Wurzelöl...

Die Angelika verdient also meine vollumfängliche Bewunderung als echte Königin unter den (Dolden)Pflanzen. Um es mit Rippe/Madejsky zu sagen: Sie wärmt sanft, aber tiefgreifend Leib und Seele. Die majestätische Größe und Gestalt,



die leichte, lichte Ausstrahlung, der gelbe Pflanzensaft und der mild-scharfe Geschmack machen die Engelwurz zu einer wahren Sonnenpflanze,



die Lebenskraft erneuert und Lebenswärme spendet. Der Sage nach zeigte im Mittelalter in der höchsten Not der Pest ein Engel oder der Heilige Geist den Menschen diese Pflanze, worauf sie den Namen Engelwurz erhielt – wer immer es auch war: ich sage DANKE SCHÖN!

Cora Worms

Krankenschwester mit Fachweiterbildung Intensivpflege und Anästhesie, Dipl. Pflegepädagogin (FH), Aromachologin

Literatur:

Bühring, Ursel (2009): *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde*. Stuttgart, Sonntag Verlag;

Rippe, Olaf/ Madejsky, Margret (2006): *Die Kräuterkunde des Paracelsus*. Baden, AT Verlag;

Werner, Monika/von Braunschweig, Ruth (2006): *Praxis Aromatherapie*. Stuttgart, Haug Verlag;

Pahlow, Mannfried (2006): *Das grosse Buch der Heilpflanzen*. Augsburg, Weltbild Verlag;

Zimmermann, Eliane (2001): *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe*. Stuttgart, Sonntag Verlag.

Claudia Arbeithuber Ätherische Öle im Bereich der Sucht: Von Sucht und Suchtgedächtnis

"Jeder spinnt auf seine Weise, der eine laut der andre leise."

Joachim Ringelnatz

Am Anfang dieser Geschichte soll ein persönliches Erlebnis stehen, welches meine Meinung bezüglich ätherische Öle und Suchtbehandlung stark geprägt hat.

Es war vor etwa 14 Jahren (~ 1995) als ich jemanden über die großartigen Erfolge einer Suchtentwöhnung gänzlich ohne Pharmazie und "Bewusstseinsveränderung" reden hörte. Anfangs interessiert lauschend, konnte ich mich doch rasch am Gespräch beteiligen und hörte mit Erstaunen, dass hier weder Ärzte noch Therapeuten die "Patienten" betreuen würden. Selbstverständlich gebe es aber eine ärztliche Leitung und sanitätsbehördliche Genehmigungen. Mein Gegenüber erzählt voller Stolz, wie toll ihnen der Ausstieg aus den schulmedizinischen Zwängen und den gewohnten Lehrmeinungen gelungen sei. Und irgendwann, entschloss er sich doch noch, seinen wissbegierigen Zuhörern das ultimative Geheimnis zu verraten: Pflanzen und speziell deren ätherische Öle.

Diese wären für den Zauber des Erfolgs verantwortlich und würden "Unmögliches" bewirken.

So schnell wie meine Faszination und die der anderen Zuhörer vorhanden war, so schnell verflog sie nun auch wieder. Und über kurz oder lang, hatten sich alle wieder anderen Gesprächsthemen gewidmet.

Nichts desto trotz, hielt mich dieses Thema im Bann. Immer wieder bin ich in meiner Vergangenheit auf ähnliche Aussagen und Berichte gestoßen – glauben konnte ich es nie!

In meinem beruflichen Leben habe ich auch hauptsächlich die Zeit des Entzugs wahrgenommen und kaum Erfahrungen im Bereich der Entwöhnung sammeln können. Durch verschie-



denste Beratertätigkeiten in diversen Entwöhnungseinrichtungen und bei einigen Schüler, konnte ich in den letzten fünf Jahren aber auch hier meine Hausaufgaben machen – und bin wiederum beim Thema Sucht und ätherische Ölegelandet.

Leider gibt es auf diesem Gebiet auch unter Aromatologen sehr unterschiedliche Ansätze und "Glaubenssätze". Ich selbst bin aber zu der Überzeugung gelangt, dass Aromapflege hier genauso unterstützend wirken kann, wie in allen anderen Fachbereichen. Eine alleinige Therapie/ Behandlung mit ätherischen Ölen in Entzug oder Entwöhnung scheint mir jedoch wenig zielführend.

Aber nun etwas konkreter:

Ätherische Öle und Neurobiologie

Seit vielen Jahren wissen wir nun schon um die neurobiologischen Zusammenhänge bezüglich ätherischer Öle – Begriffe wie Neurotransmitter, Solar Plexus, Blut-Hirn-Schranke und Reizschwelle sind uns allen vertraut. Auch gibt es umfassende Studien und wissenschaftliche Berichte zu diesem Thema. Man muss sich nur einmal die Mühe machen und Suchmaschinen wie www.pubmed.com durchforsten, schon hält man reihenweise Abstrakte zu diesem Thema in den Händen.



Auch wissen wir, dass ätherische Öle immer "ganzheitlich" wirken und niemals ein Neurotransmittersystem alleinig beeinflussen, sondern immer das gesamte System. Zumal gerade das System der Neurotransmitter sehr eng ineinander fließt und sich immer gegenseitig beeinflusst. Besonders gut erforscht sind hier:

- Lavendel Diazepinrezeptor
- Narde GABA, Diazepinrezeptor
- Bergamotte Serotonin

Sucht und Neurobiologie

Auch im Bereich der Suchterkrankungen – und allen anderen psychischen Erkrankungen – steigt unser Wissen um die neurobiologischen Zusammenhänge. So gibt es klare Forschungsergebnisse rund um das Belohnungszentrum (nucleus accumbens) und dessen Hauptsteuerungselement: Dopamin.

Suchtmittel wirken, indem sie die Ausschüttung, Anbindung oder Wiederaufnahme von Neurotransmitter hemmen. Die unterschiedlichen Wirkungen von Suchtmitteln erklären sich unter anderem durch die verschiedenen Neurotransmitter-Systeme (...). Der Neurotransmitter Dopamin wird hauptsächlich im sogenannten Belohnungszentrum ausgeschüttet und als einziger Botenstoff von allen Suchtmitteln beeinflusst > übermäßig hohe Ausschüttung! Der Nucleus accumbens besitzt viele Andockstellen für Dopamin, welche auf Schlüsselreize (Belohnung) regieren. Jeder neue Reiz vertieft das vorhergehende Erlebnis. Dies bedeutet unter anderem, dass in den therapeutischen Maßnahmen vor allem auf Schlüsselreize durch Gewohnheiten zu reagieren ist.

Gewohnheiten (ändern): Wie? Welche Möglichkeiten ergeben sich durch ätherische Öle? Es reicht auch hier wieder ein kurzer Blick ins World Wide Web mit Suchbegriffen wie Suchtgedächtnis und Belohnungszentrum aus, um sich auf den aktuellsten Stand der Wissenschaft zu bringen.

Sucht und ätherische Öle

Nun liegt es klar auf der Hand:

- ätherische Öle wirken auf neurobiologischer Ebene, wirken ausgleichend auf das Botenstoff-system (Neurotransmitter)
- Sucht kennzeichnet neurobiologisch immer



ein Ungleichgewicht im Bereich der Botenstoffe

- Diazepinrezeptor anhängige Pharmazeutika werden zur Suchtbehandlung eingesetzt
- eindeutige Diazepinrezeptor Affinität von einigen ätherischen Ölen wurde wissenschaftlich nachgewiesen (Lavendel, Narde)
- Gewohnheiten ändern, heißt Schlüsselreize eliminieren
- Schlüsselreize eliminieren, heißt aktive Rückfallsprophylaxe

Naja, klar vor Augen haben wir nun alle Puzzelteile, aber wie werden sie zusammengefügt? Wie immer, zeigt sich auch hier, dass die Wissenschaft dem Erfahrungsschatz einzelner hinterherhinkt. Denn obwohl wir bereits vieles wissenschaftlich belegen können, haben wir immer noch eine Reihe von Fragen vor uns:

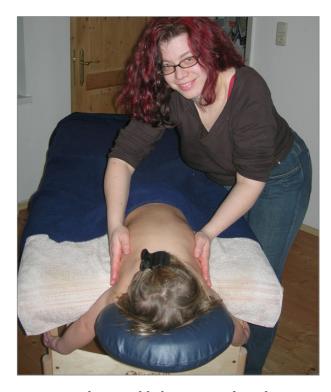
- Wie genau wirken welche ätherische Öle auf unser Neurotransmitter-System?
- 2. Welche ätherische Öle können sich positiv bei der Etablierung neuer Gewohnheiten und Muster auswirken?
- 3. Wie kann man erklären, dass ätherische Öle (wie etwa Lavendel) Diazepinrezeptoren ganzheitlich beeinflussen im Sinne einer ausgleichenden Wirkung, ohne den Regelkreis der Sucht neu anzufachen?

Pflegerische Maßnahmen in der Entwöhnungstherapie:

Umgesetzt werden hier vor allem adjuvante Maßnahmen der Aromapflege. So finden sich psychoedukative Elemente im Bereich des Wahrnehmungstrainings und der Sinnesschule wieder. Auch werden Fantasiereisen und andere Entspannungstechniken mittels Beduftung unterstützt, um so die positiven Empfindungen und positiven Muster mittels Duftgedächtnis weiter zu verankern.

Viele weitere pflegetherapeutischen Einsatzmöglichkeiten befinden sich bereits in aktiver Ausübung. Von dem einem oder anderen Haus sind

in Zukunft auch wissenschaftlich untermauerte Erfahrungsberichte zu erwarten.



Eines ist sicher – es bleibt spannend, auch wenn man es am Anfang gar nicht glauben möchte!

Claudia Arbeithuber

Dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester, Aromatologin, Vorstandsmitglied aromaForum Österreich

Susanne Baur

Die Babymassage

"Die Faszination der achtsamen Berührung von Anfang an"

Die Bedeutung der Babymassage

Während der Schwangerschaft erfuhr das ungeborene Kind ständige Berührung und Bewegung. Diese geborgen- und sicherheitspendende Empfindung über neun Monate wird mit einer sanften Massage weitergeführt. Sie hilft uns, als Mutter, Vater oder andere Bezugsperson, in Kontakt zu kommen und einander kennen zu lernen. Die Berührung ist achtsam und stets im Einklang



mit den Bedürfnissen des Babys. Dieser intensive Austausch ist Kommunikation mit allen Sinnen und eine Bereicherung für den (Arbeits-) Alltag. Ätherische Öle und Musik können uns dabei begleiten.

Die Wirkungen der Massage

"ist seit Jahrtausenden bekannt und selbstverständlich":

- über Berührungsreize orientiert sich das Kind über die Haut und verspürt die Grenzen seines Körpers
- ruhiges, gleichmäßiges Streichen führt zur Entspannung, das Nervensystem wird ausbalanciert, die Atmung vertieft sich; deshalb findet das Baby leichter in einen erholsamen Schlaf
- mit Hilfe einer sanften Reflexzonenmassage wird der gesamte Stoffwechsel stimuliert; besonders der Verdauungstrakt wird in seiner Funktion unterstützt; Bauchschmerzen und Koliken treten bedeutend seltener auf
- während der Massage ist das Baby nackt, so hat es die Möglichkeit, sich frei zu bewegen; dies trainiert die Muskulatur und verbessert das Körperbewusstsein



Ein Baby zu massieren ist eine Kunst, in die Tiefe gehend und aus alter Tradition.

Es ist einfach. Einfach und schwer. Schwer, weil es so einfach ist.

In Indien lernen es die Frauen von ihren Müttern. Es ist eine wahrhaft wunderbare Kunst, denn sie richtet sich an das kleine Kind, die Erneuerung des Lebens.



Jeder Kunst liegt eine Technik zugrunde, die man lernen muss.

Natürlich beinhaltet Kunst viel mehr als nur Technik, und mit der Zeit wirst du zum Eigentlichen vordringen.

Aber zuerst musst du die Technik so beherrschen, dass du sie wieder vergessen kannst.

Beginnen wir also mit der Technik: F.Leboyer

Die Bedeutung der einzelnen Griffe:

- Die Brustmassage: mit dem sanften Schmetterlingsgriff wird das Baby auf die Massage vorbereitet. Sie f\u00f6rdert die Durchblutung von Herz und Lunge und sorgt f\u00fcr eine tiefe Atmung.
- Die *Bein- und Fußmassage*: die meisten Babys sind an den Beinen am empfänglichsten für die Berührung; sie fördert die Durchblutung, löst Spannungen und erwärmt das Bein. Über die Fußreflexzonen werden alle Körperfunktionen stimuliert.
- Die Arm- und Handmassage: f\u00f6rdert die Durchblutung und macht dem Kind die Hand bewusst.
- Die *Bauchmassage*: regt die Verdauung an und lockert die Bauchmuskulatur.
- Die Rückenmassage: führt zur Entspannung der Rückenmuskulatur.
- Die *Gesichtsmassage*: löst Spannungen im Bereich der Augen, der Wangen und des Kiefers, die Muskulatur ist meist durch Saugen, Zahnen und Mimik stark beansprucht.



- Die Ohrmassage: das Ohr spiegelt über Reflexzonen den ganzen Körper wider.
- Die *Asanas*: Bewegungsübungen, die dem Hatha-Yoga recht nahe kommen und die Massage beenden; die Übungen dehnen/ strecken die Muskulatur und lockern die Gelenke, so dass sie zu ihrer vollen Beweglichkeit gelangen; durch das spielerische Üben bekommen die Kinder Spaß an Bewegung.

Seit mehr als zwölf Jahren bringe ich jungen Eltern und anderen Interessierten die Vorzüge der Babymassage nahe und bin immer wieder fasziniert, wie wunderbar achtsame Berührung und Bewegung wirken kann.

Susanne Baur

Kinderkrankenschwester, Kursleiterin in Babyund Frühgeborenenmassage, Aromatologin

Ruth von Braunschweig Winterhände im Stress Handpflege im Winter – gut gepflegt mit Pflanzenölen und ätherischen Ölen

Die Winterzeit ist für unsere Hände besonders hart, denn die Haut der Hand ist im Gegensatz Körperhaut empfindlich, denn sie enthält kaum Talgdrüsen. Die geringe Talgproduktion verringert sich zusätzlich bereits ab acht Grad Celsius. Kaltes oder feuchtkaltes Wetter, gepaart mit Heizungsluft, entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Keine andere Hautpartie ist so stark, den unterschiedlichsten Umweltbelastungen ausgesetzt wie die Haut der Hände. Hat man von der Konstitution eine trockene Haut oder gar Neurodermitis, so ist die Situation besonders problematisch. Es kommt zu Ekzemen, schmerzhaften Einrissen und Entzündungen.

Aus eigener leidvoller Erfahrung weiß ich, dass ständiges Eincremen mit vaselinhaltigen Fettcremes oder ähnlichen Produkten, gar noch über Nacht als dicke Cremeschicht in Baumwollhandschuhe eingepackt, überhaupt nicht hilft. Im Gegenteil: Erst fühlt sich die Haut ganz toll an, aber dann verschlimmert sich die Situation langfristig und die Haut wird immer trockener und anfälliger, ständig muss nachgecremt werden. Das wirkt sich langfristig verheerend auf Haut der Hände aus, denn sie wird regelrecht "trocken" gepflegt.

Die meisten Handpflegeprodukte enthalten jedoch körperfremde (unphysiologischen) "Fette und Öle" wie Mineralöle, Paraffine und Vaseline. Viele Handpflegemittel enthalten zusätzlich einen hohen Anteil an Glycerin. Zuerst fühlt sich die Haut traumhaft weich, zart und nicht so fettig an. Der ständige Griff zu diesen Handcremes ist beinahe vorprogrammiert, denn Glycerin (dreiwertiger Alkohol) hat hygroskopische d.h. wasseranziehende Eigenschaften. In hohen Dosierungen entzieht es der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. In geringen Dosierungen hat pflanzliches Glycerin, als Feuchthaltemittel jedoch ausgesprochen positive Eigenschaften.

Aber auch synthetische Duftstoffe oder Emulgatoren aus Erdölprodukten und keimabtötenden Konservierungsstoffe stören die Epidermis und die Hautflora in ihren Funktionen erheblich.

Hautreinigung mit Syndets – Stress pur für Winterhände

Besonders problematisch ist zu häufiges Händewaschen mit Syndets, gerade in Winter. Kaum ein Körperteil wird so strapaziert wie die "gewaschene, reine, saubere" Hand. Nichts schädigt die Haut so sehr wie zu häufiges Händewaschen, insbesondere mit synthetischen Reinigungsmitteln. Bei der Hautreinigung der Haut gehen jedoch die Meinungen der Fachleute stark auseinander.

So wenig wie möglich - so viel wie nötig

Inzwischen habe ich die guten alten überfetten Seifen für mich wieder entdeckt, die heutzutage out sind. Favorisiert werden – auch von Fachleuten – Syndets. Selbst Ökotest bevorzugt sie erstaunlicherweise und die guten überfetteten Pflanzenölseifen bekommen die "rote Karte" (September 2010). Mit "Öko" hat das aber absolut nichts zu tun!



Das Wort Syndet setzt sich aus den Begriffen "synthetisch" und "Detergens" (Reinigungsmittel) zusammen, bedeutet also "künstliches Reinigungsmittel". Wir haben es mit unphysiologische d.h. körperfremden Substanzen zu tun. Durch vieles Waschen mit waschaktiven *Substanzen* (*Detergentien*) leidet selbst eine normale und robuste Haut, die empfindliche und trockene Haut jedoch besonders.

Syndets sind unglaublich billig, stark reinigend, schäumen und duften (synthetische Duftstoffe) herrlich. Sie sollen besser als Seifen sein, da sie meistens einen leicht sauren pH-Wert von etwa 5,5 haben und so den Hydrolipidmantel schützen sollen. Das klingt gesund. Doch in Wahrheit stellen die Syndets, ob flüssig, cremig oder fest, für die Epidermis und ihre "guten" Bakterien ein großes Problem dar: Die waschaktiven Substanzen entfetten den Hydrolipidmantel, schädigen die natürliche Hautflora und es entstehen "Löcher" in den Hornschichtbarrieren. Zellmembranen der Hautzellen und der Immunzellen werden durch die stark entfettenden Eigenschaften der Syndets empfindlich gestört. Pathogene Keime haben dann leichtes Spiel und finden ihren Weg auch in tiefere Zonen der Epidermis, ebenso wie andere Fremdstoffe; beide stören das epidermale Immunsystem nachhaltig.

Es kommt häufig zu entzündlichen, allergischen und ekzematischen Reaktionen. In Kombination mit Desinfektionsmitteln zur Händereinigung, wie sie in vielen Berufen verwendet werden müssen, wird die Situation verschärft.

Ein Loblied den duftenden Pflanzenölseifen

Überfettete Seifen hingegen sind ausgezeichnet für die Hautpflege, denn sie unterstützen die Epidermis in ihren Funktionen. Sie reinigen schonend, ohne auszutrocknen. Besonders wertvoll sind sie, wenn sie mit ätherischen Ölen versetzt sind, denn sie pflegen zusätzlich die Haut und sind ein sinnlicher Genuss.

Beim Waschen verringert sich die Bakterienzahl, und die Haut wird kurzfristig alkalisch, aber das wird sofort durch intensives Wachstum der "guten" Bakterien ausgeglichen. Pflanzenseifen sind unserer Hautflora bekannt. Die Fettsäuren der Pflanzenseifen sind Nahrung für "gute" Bakterien, sie vermehren sich explosionsartig und durch ihre sauren Stoffwechselprodukte bekommt der Hydrolipidmantel wieder seinen physiologischen sauren Charakter. Auch heute setzt man in der Medizin noch Kernseife zur Beschleunigung der Wundheilung ein.

Die Hände danken es besonders, wenn sie sparsam mit überfetteten Seifen mild gereinigt werden. Nach dem Waschen ist ein intensives Eincremen mit dem Hautschutzbalsam wirklich Balsam für die Hände.

"Winterfeste" Hände mit Pflanzenölen, Fetten und ätherischen Ölen

Eine gute Handpflege sollte die Epidermis schützen, Hydrolipidmantel, Immunsystem und Hornschichtbarrieren stärken und für eine gesunde Hautflora sorgen. Unsere winzigen Mitbewohner (Hautflora) sind lebensnotwendig, denn sie halten pathogene Keime und Pilze in Schach und sind wichtige Trainingspartner für das epidermale Immunsystem.

Ätherische Öle in Kombination mit naturbelassenen Pflanzenölen/-fetten sind gerade im Winter eine große Hilfe, um die Haut der Hände geschmeidig, weich und widerstandsfähig zu machen. Denn die ätherischen Öle duften nicht nur gut, sondern sind selbst heilkräftig. Sie helfen der Haut wieder auf die Sprünge, denn sie können den Reparaturmechanismus der Hautzellen anregen, fördern die Wundheilung, stärken das epidermale Immunsystem, lindern Entzündungen, erhöhen die Zellteilungsrate und halten pathogen Keime in Schach.

Pflanzenöle und -fette schützen und reparieren Barrieren und sind daher feuchtigkeitsspendend, denn "Löcher" in den Barrieren werden u.a. durch Linolsäure und Fettbegleitstoffe "geflickt", sodass der Wasserverlust geringer ist.



Sheabutter, Jojobaöl, Sonnenblumenöl, Sanddornfruchtfleischöl in Kombination mit ätherischen Ölen unterstützen nachhaltig den Hautstoffwechsel, Barrieren, Immunsystem und die Hautflora.

Winterhände im Stress - Trockene, rissige Hände Rissige und aufgesprungene Hände und Fingerkuppen, die sehr schmerzhaft sind, kommen oft im Winter vor und benötigen eine spezielle Pflege. Sie können gut mit Handschutzöl/-balsam behandelt werden.

Vorsicht: In den ersten Wochen sollten ätherische Öle nicht verwendet werden.

Tipp: Reiben sie die Hände über Nacht dick mit dem Balsam ein. Baumwollhandschuhe überziehen und über Nacht wirken lassen. Bei Bedarf mehrere Tage wiederholen.

Duftendes Handschutzöl/-balsam: Pflege und Schutz für streichelweiche Hände

- 50 ml Sheabutter (Spezialist für gestörte Hautbarrieren, trockene und rissige Haut)
- 25 ml Jojobaöl (Wachs, sehr pflegend, schützend, Haut beruhigend)
- 25 ml natives Sonnenblumenöl (stärkt Immunsystem, wirkt Barrierestörungen entgegen, senkt Wasserverlust, erhöht Zellteilungsrate)

evtl. Sanddornfruchtfleischöl: Einige Tropfen (erste Hilfemittel-Öl bei allen Hautproblemen) dazu

- 5 Tr. Rosengeranie (Pelargonium graveolens) u.a. zellregenerierend, wundheilendheilend,
- 3 Tr. Lavendel (Lavandula vera) u.a. entzündungshemmend, antimikrobiell, beruhigend
- 2 Tr. Pfefferminzöl (Menta piperita) u.a. kühlend, pflegend, wundheilend, epithelisierend

Die Mischung im Wasserbad ein wenig erwärmen, unter Rühren schmelzen lassen und in saubere Töpfchen geben. Ca. sechs Monate haltbar.

Ruth von Braunschweig

Diplombiologin, Heilpraktikerin, Buchautorin

Literatur:

v. Braunschweig, Ruth (2010): *Pflanzenöle, Qualität, Anwendung und Wirkung*. Stadelmannverlag, 3. Aufl..

Silvia Baumbauer

Wo die Aromapflege Alltag ist ... ein Erfahrungsbericht über den Einsatz ätherischer Öle in der Klinik Augustinum München

7.00 Uhr am Morgen: Über den Stationsflur zieht ein erfrischender Duft, ausgehend vomleise plätschernden Duftbrunnen am Empfang. Die Patienten werdenmit einem "Guten Morgen" und einer Duftmischung "Raumluft erfrischend" (ätherische Öle von Bergamotte, Grapefruit, Zitrone) begrüßt. Diese vertreibt die Müdigkeit der Nacht, auch die des Personals, und lässt den Tag fröhlich beginnen.



Patienten mit ätherischer Ölerfahrung, durch vorherige Krankenhausaufenthalte oder einer mehrtägigen Verweildauer auf Station, freuen sich auf ihre "persönliche" Duftkompresse. Neue Patienten sind manchmal skeptisch, fragen nach, wollen Informationen zum Thema ätherische



Öle und probieren gerne aus. In seltenen Fällen wird kategorisch abgelehnt, mit der Begründung, man sei allergisch auf Düfte. Vielfach werden sie durch Mitpatienten doch neugierig und tasten sich langsam an die verschiedenen ätherischen Ölprodukte heran. Oft sind sie anschließend ebenfalls begeistert über die Wirkung und die Zweifel sind ausgeräumt. Der beste Lehrmeister ist die eigene Erfahrung. In den Stationen können wir nach langjährigem Einsatz von inzwischen 24 verschiedenen Produkten vielfältige Erfahrungen und Resultate vorweisen. Der tägliche Umgang mit ihnen beschert uns immer wieder erstaunliche Erfolge.

Die Durchführung der Aromapflege wird durch fertige Ölmischungen, hergestellt von der Apotheke nach den Rezepten der Aromaexperten und Aromapraktiker/innen der Klinik, für die Pflegenden vereinfacht.

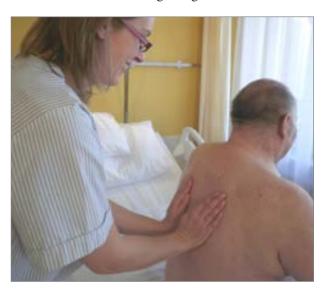
Bei der morgendlichen Körperpflege von Herr K. wird zum Beispiel die Mischung "Stärkung der Haut" (Johanniskrautöl und Sesamöl mit 0,5 % ätherischen Ölen – Lavendel, Palmarosa, Niaouli) eingesetzt. Es dient der Dekubitusprophylaxe und wird 3x täglich bei ihm eingesetzt. Für die Bedarfsmenge eines Tages stehen kleine wieder verschließbare Becher zur Verfügung. Diese verbleiben beschriftet in den Patientenzimmern, um die Anwendung möglichst mühelos in den Stationsalltag einzubetten.

Zur Pneumonieprophylaxe bei Herr A., ein Patienten nach Herzklappenersatz findet die "Eukalyptusölauflage" oder die Mischung "Aromapflegeöl zum Durchatmen" (Weihrauch, Myrte u. a.) ihren Einsatz. Bei Patienten mit chronischen Atembeschwerden, mit Pneumonie und Bronchitis leisten diese Ölmischungen hervorragendes. Durch die oben genannten ätherischen Öle wird das Immunsystem angeregt.

Der sekretlösende Effekt des 1,8 Cineols, enthalten in beiden Ölen, wirkt befreiend auf die Atemwege. Diese Wirkung wird durch eine wohltuende Atemstimulierende Einreibung (ASE) verstärkt. Herr A. genießt den Körperkontakt

während der ASE. Ein positiver Heilungsprozess kommt in Gang.

Eine wärmende Auflage mit Eukalyptusöl auf den Brustkorb verstärkt bei einer Pneumonie den entzündungshemmenden Wirkungsgrad. Nicht nur der Körper wird eingehüllt, auch die Psyche des Patienten fühlt sich geborgen.



Einfühlsame Einreibungen, Auflagen und Wickel unterstützen bei schmerzenden Gelenken und Muskeln die Wirkung des "Aromapflegeöls- intensiv entspannend für Muskeln und Gelenke" (Johanniskrautöl mit Lavendel, Majoran, Eukalyptus citriodora u. a.) und mindern die Symptome bei wärmeaffinitiven Beschwerden.

Im nächsten Zimmer wartet Frau B.. Sie leidet an einem Erysipel am Unterschenkel. Zur Reduzierung der Entzündungssymptome wird ein Quarkwickel mit der "Quark-Grundmischung" (Thymus vulgaris linalool, Lavendel, Thymus vulgaris thymol) auf die intakte Haut aufgelegt.

Dazu werden 40 mg Magerquark und vier Tropfen "Quarkgrundmischung" mit einem Holzspatel verrührt, auf eine unsterile Kompresse gestrichen und anschließend auf die gesäuberte, desinfizierte, intakte Hautpartie gelegt. Diese Anwendung wird bis zu 3 x aufeinander folgend angewendet.

Frau B. ist so selbstständig, dass sie bei Erwärmung der Quarkauflage diese selbst abnimmt,



somit aktiv an ihrer Gesundung mitarbeitet und in die Pflege mit einbezogen ist.



Bei Herrn S. steht morgen eine Operation an. Die "Raumluft entspannend" – Grund- mischung (Mandarine, Orange, Jasmin, Grapefruit) auf einer persönlichen Kompresse vertreibt die Nervosität und eine "Schlafunterstützende Einreibung" an den Fußsohlen fördert ebenfalls den beruhigenden Effekt. Herr S. erfährt menschliche Zuwendung, die er nach dem heutigen hektischen Vorbereitungstag als sehr wohltuend empfindet. Zitat: "Ich gehe mit einem größeren Vertrauen in die morgige OP".

Dieser Effekt der entspannenden Ölmischung kann auch ganz gezielt bei der Aufnahme des Patienten oder in Untersuchungsräumen eingesetzt werden.

Dies sind einige wenige Beispiele aus der Fülle des pflegerischen Alltages in einem Krankenhaus, das mit ätherischen Ölen arbeitet.

Um eine hohe Qualität im Umgang mit ätherischen Ölprodukten zu sichern, nehmen die Pflegenden regelmäßig an innerbetrieblichen Fortbildungen teil. Außerdem stehen ihnen ausgebildete Aromaexperten/-praktiker mit Rat und Tat zur Seite. Auf jeder Station befindet sich eine Box mit kleinen laminierten Standardkarten hinsichtlich Inhalt und Anwendung der Ölmischungen. Zusätzlich steht auf den ätherischen Ölflaschen eine Kurzgebrauchsanweisung als Gedankenstütze.

Im Arbeitskreis "Aromapflege" der Klinik treffen sich die jeweiligen Aromabeauftragten der Stationen/ Abteilungen regelmäßig zur Evaluierung der Aromapflege; um gemeinsam "Problemfälle" zu erörtern, das sich stetig weiter entwickelte Wissen in Standards umzusetzen und neue Projekte in Angriff zu nehmen.

Nicht unterschätzt werden soll die positive Wirkung auf Besucher und Mitarbeiter/ innen des ärztlichen Bereiches. Bei angenehmer Raumluft liegt die Besuchs- bzw. Verweildauer dieser Personen im Patientenzimmer über dem Durchschnitt. Die Durchführung der Aromapflege erweitert den eigenständigen Bereich professioneller Pflege und fördert Berufszufriedenheit und Berufsbewusstsein der Gesundheits- und Krankenpfleger/ innen unserer Klinik.



Silvia Baumbauer

Gesundheits- und Krankenpflegerin in der Klinik Augustinum, Aromapraktikerin

Peter Germann

Aromatherapeutische Anwendungen aus der Praxis eines Heilpraktikers

Leider hat die Aromatherapie in Deutschland immer noch die Semantik von "Esoterik", "Wellness" und "Wohlfühlanwendung". Dabei kann man sie als die hohe Schule der Phytotherapie bezeichnen. Das konzentrierte Destillat oder die Expression stellt eine pharmakologisch potente Wirkweise dar. Jede dritte Blütenpflanze hat



ätherische Öle an Bord, die auch zum therapeutischen Einsatz gelangen können.

Nachfolgend sollen zwei Fallbeispiele aus der Praxis sowie zwei indikationsbezogene Therapievorschläge belegen, wie die Anwendung mit ätherischen Ölen wirken kann.

Kopfschmerz

Am Morgen kam eine langjährig bekannte, 46jährige Patientin zur Anwendung in die Praxis. Sie nahm noch im Wartezimmer Platz und gab an, ihr sei übel, sie hätte seit dem Aufstehen frontale Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und "fröstle".

Die Nahrungsaufnahme vom Vortag ließ keinen näheren Schluss zu. Zur Zeit grassierte aber eine Magen- und Darmgrippe. Da sie auf Grund eines trägen Galleflusses schon öfter ähnliche Beschwerdebilder gezeigt hatte, nahm sie die Problematik nicht ganz so tragisch. Laut Anamnese war ihre Periode einige Tage überfällig.

Im Wartezimmer bekam sie eine Gabe Nux vomica in der Potenz C 200.

Dieses Standardmittel aus der klinischen Homöopathie wirkt bei Beschwerden wie den gastrischen Kopfschmerz in Kombination mit Kreislaufproblemen. Die Symptome sind dabei katerähnlich. Es brachte innerhalb von Minuten eine Aufhebung der Übelkeit. Die weiteren Beschwerden blieben allerdings bestehen.

Im Sprechzimmer erhielt die Patientin auf einem Stückchen Zucker je einen Tropfen Rosmarin CT cineol und Rosmarin CT verbenon. Darauf hin verschwanden die Kreislaufbeschwerden und das Frösteln. Sie gab an, "als ob ein Schalter im Kopf umgestellt worden wäre". Es ging hierbei vor allem um die entgiftende, choleretische und hyperämisierende Wirkung.

Rosamrin CT cineol zeigt vermehrt Wirkung auf die Schleimhäute, Rosmarin CT verbenon auf den Verdauungstrakt. Der Chemotyp Rosmarin CT verbenon war deshalb für eine Wirkung im Bereich der Gebärmutterschleimhaut gedacht. Der spontane Entscheid für Rosmarin ging

allerdings von der beschriebenen Kältesymptomatik aus. Ansonsten wende ich bei hypotonen Zuständen gerne Korodintropfen an, die jedoch einen relativ hohen Kampfergehalt haben. Auch auf Grund der homöopathischen Hochpotenz entschied ich mich für den sanfteren Rosmarin. Eine viertel Stunde später gab die Patientin nach einem Toilettenbesuch an, ihre Menstruation sei durchgekommen.



Ob eventuell hierbei auch ein hypophysärer Ansatz eine Rolle gespielt haben mag, ist nicht zu beantworten – der Verdacht liegt jedoch nahe.

Allerdings waren die frontalen Kopfschmerzen immer noch als unangenehmwahrnehmbar. Die Gabe eines Pestwurzpräparates (Petadolex von der Firma Weber & Weber), ein Spasmolytikum, führte zur spürbaren Linderung. Die Patientin konnte nach ihrer therapeutischen Anwendung, die mit den gerade beschriebenen Symptomen nichts zu tun hatte, beschwerdefrei die Praxis verlassen. Zur Befindensnachfrage beim nächsten Besuch gab sie an, dass das Beschwerdebild nicht mehr aufgetreten sei.

Der Gynäkologen Dr. Schulte- Uebbing hat mit Rosmarin die gleichen Erfahrungen gemacht. Er beschreibt in seinem Buch "Umweltbedingte Frauenkrankheiten, 1995" die blutungsauslösende Wirkung, insbesondere bei umweltschadstoffbedingten Zyklusstörungen, die mit Migräne einhergehen.

Außerdem weist er auf die stimulierende Wirkung des Rosmarins auf die Nebennierenrinde hin.



Für mich als Therapeut ist dieses Praxisbeispiel wieder eine schöne Bestätigung dafür, dass sich verschiedene Verfahren der Naturheilkunde in ihrer Kombination ergänzen oder sogar einen Synergismus eingehen.

Krampfadern

Zu Beginn der warmen Jahreszeit kam eine 40-jährige Frau mit Krampfadernschmerzen in die Praxis. Durch die ansteigende Temperatur und der damit verbundenen verstärkten Durchblutung waren die Beine schwer und oftmals lagerte sich Wasser in den Füßen ein. Hinzu kam der störende kosmetische Effekt.

Alles sind deutliche Zeichen dafür, dass die Blutzirkulation durch die veränderten Venen nicht mehr störungsfrei gewährleistet ist. Das Blut kommt ins Stocken, die Sauerstoff-Versorgung und die Schlackenstoff-Entsorgung werden beeinträchtigt.

Hier hat sich in unserer Praxis das Zusammenspiel folgender Therapieverfahren als optimal erwiesen:

Bei nicht sehr stark ausgeprägten Varizen reicht oft die Anwendung von Heilpflanzen und Biomineralien, in Kombination mit einer ätherischen Ölmischung. Zum Einsatz kommen entweder die Auszüge der Pflanzen als Tinkturen oder Dragees, bevorzugt aber auch die Darreichung als Teemischung.

Die Kombination von Heilpflanzen hat mehrere Ziele:

Die Rosskastanie wirkt zum Beispiel Gefäß stärkend und zur Abdichtung der Venen, der Löwenzahn Entgiftungsanregung und entschlackend über Leber und Galle und der Ackerschachtelhalm, mit seinem hohen Kieselsäureanteil, dient zur Stärkung und Festigung des Gewebes. Homöopathisch aufbereitete Mineralstoffe (Schüßler'sche Biochemie) helfen, die Spurenelemente aus der Nahrung besser aufzunehmen und/oder ihre Verwertung im Körper zu forcieren. Denn die Entwicklung von Krampfadern ist vorrangig bei bindegewebsschwachen Menschen zu beobachten. Diese Klientel leidet oft an einem

Mangel an Calzium und Kieselsäure, den Mineralien, die dem Mesenchym Halt und Festigkeit geben. Das macht ihr Bindegewebe weniger widerstandsfähig.

Die Schüßler'schen Biochemie kann dazu beigetragen, dass die Gefäßwände in ihrer Festigkeit und Elastizität unterstützt werden. Es bietet sich hier auch ein Weg, den Fluss der gestauten Lymphe anzuregen. Damit wird der Ursache von Fuß- und Knöchelödemen entgegengewirkt.

Zur äußeren Unterstützung lassen wir die Patientin zweimal täglich folgende Ölmischung auftragen:

Rezept:

Resept.					
Weißdorn-Mazerat	10.0 ml				
(positiv für das gesamte Herz-Venensystem)					
Melissen-Mazerat	10.0 ml				
(analgetisch, phlebotonisch, entzündungshemmend)					
Mäusedorn-Mazerat	20.0 ml				
(zusammenziehend)					
Aloe-Vera-Öl	10.0 ml				
(straffend, durchblutungsfördernd)					
Lavendel (L. angustifolia)	5 gtt				
(antiphlogistisch, spasmolytisch)					
Grapefruit (Citrus paradisii)	5 gtt				
(adstringierend, entwässernd)					
Zitrone (Citrus limon)	5 gtt				
(phlebotonisch)					
Wacholder (Juniperus communis)	2 gtt				
(entgiftend, aquaretisch)					
Zypresse (Cupressus sempervirens)	3 gtt				
(phlebotonisch, entstauend)					

Cystitis

Eine Blasenentzündung ist zu jeder Jahreszeit eine sehr unangenehme Erkrankung. Dieses Hohlorgan besteht aus Muskelfasern und ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Bei normaler Funktion kann es cirka. 3/4 Liter Flüssigkeit fassen. Die Faserzellen sind elastisch und sehr dehnungsfähig. Je nach Inhaltsmenge entsteht ein Spannungszustand in der Wandmuskulatur, der letztlich zum Harndrang führt. Dringen Bakterien in die Blase ein, kann sich die Schleimhaut



entzünden. Bei Frauen ist dies aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre wesentlich häufiger der Fall, als bei Männern. Entzündliche Prozesse führen zu einem reflektorischen Zusammenziehen der Blasenwand, was auch bei leerer Blase das Empfinden eines starken Harndrangs auslöst. Bärentraubenblätter (Arbutus uva ursi) wirken Harn desinfizierend und sollten bei einem positiven Bakterienbefund eingesetzt werden. Die Goldrute (Solidago virgaurae) kann die Diurese verstärken. Die nachfolgende Rezeptur hat sich in der Praxis bewährt. Sie wirkt bei Infekten der ableitenden Harnwege entzündungswidrig, krampflösend und Reiz mildernd.

Eine 38 jährige Patientin wurde erfolgreich mit folgendem Therapieschema behandelt.

Rezept:

- Solidaginis virg. herb. (Goldrutenkraut)
- Orthosiphones fol. (Orthosiphonblätter)
- Uvae ursi fol. (Bärentraubenblätter)
- Betulae fol. (Birkenblätter) ad 100.0 M.f.spec.

D.S.

2 Teel. mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, 3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Einmalig wurde die homöopathische Gabe einer "Cantharis C200" verabreicht.

Zusätzlich sollte die Patientin einmal täglich ein Sitzbad mit folgender Aromamischung durchführen (Monika Werner, "Ätherische Öle", 1998):

Bergamott (Citrus aurantium) 4 gtt (antiseptisch, spasmolytisch, leicht aquaretisch)
Lavendel extra (Lavandula off.) 3 gtt (spasmolytisch, antibakteriell)
Tea-Tree (Melaleuca alternifolia) 3 gtt (antibakteriell, immunstärkend, analgetisch)
Muskatellersalbei (Salvia sclarea) 3 gtt (spasmolytisch)
Thymus vulgaris ct. Thymol) 1 gtt (stark antiinfektiös, immunstärkend, analgetisch)

Wacholder (Juniperus communis) 1 gtt (antibakteriell, aquaretisch, entgiftend)

Die Mischung wird mit etwas Sahne oder Honig emulgiert und in das Sitzbadewasser gegeben. Hätte dieses Therapiekonzept nicht angeschlagen, hätten wir ein Aromatogramm erstellen lassen.



Hier ist eine individuelle Erregeraussage möglich und somit ein gezielteres Einsetzen von speziellen ätherischen Ölen. Spezifische Mischungen und auch Zäpfchen fertigt die L'arome- Apotheke (Tel. 0721/3541903) in Karlsruhe an.

Der therapeutische Umgang mit ätherischen Ölen setzt das Erlernen dieser Therapieform voraus. Obwohl zur Phytotherapie gehörend, sind die ätherischen Öle in ihrer Anwendungskonzentration nicht den literarisch erwähnten Indikationen der Kräuterheilkunde gleichzusetzen. Sie zeigen ein eigenes Wirkspektrum und sind individuell anzuwenden. Allerdings lassen sie sich fast mit allen anderen Therapieformen kombinieren.

Peter Germann Heilpraktiker



Maria Kettenring

Aroma Vitalküche im Winter – Eine gute Küche lebt von exquisiten Zutaten und harmonischer Abrundung

Die Naturaromen, also die ätherischen Öle aus Kräutern, Samen und Gewürzen gewonnen, sind dezente Untermaler feiner, raffinierter Küche. Sie sollen nicht die frischen Kräuter ersetzen, sondern sie noch unterstreichen. Falls keine frischen Kräuter zur Hand sind, bieten sich Naturaromen als willkommene Helfer und Nuanceure für die schnelle Küche an und sind gerade in der Winterzeit beliebte Würzessenzen.

Kürbis-Birnenschaum-Süppchen mit Zimtstaub

500 g	Hokaidokürbis
400 ml	Gemüsebrühe
3 Stück	reife Birnen
1 Stück	frischer Ingwer

1 TL Ghee (alternativ Butter)

1 EL Kürbiskernöl

2 EL Sojacream oder Sahne

1 Prise Zimtpulver

1- 2 EL geröstete Kürbiskerne1 Tr. Zimt-Orange-Würzessenz

3 Tr. Capri-Würzessenz Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Im Topf kleingehackten Ingwer mit Ghee anbraten. Hokaido mit Schale in Würfel schneiden und dazugeben, leicht anschwitzen.

Gemüsebrühe dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach die kleingewürfelten, geschälten Birnen zugeben und ca. 5 Minuten mit köcheln. Sind die Birnen nach ca. 5-8 Minuten gar, wird die Suppe püriert. Sojacream oder Sahne in einem extra Gefäß anschlagen danach die Würzessenzen dazu träufeln und emulgieren und steif schlagen.

1 Teelöffel Kürbiskernöl in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2/3 der Sahne unterziehen, den Rest zum Dekorieren bereitstellen. Kurz vor dem Servieren nochmals pürieren und in die Suppenschalen oder Teller servieren, das restliche Kürbiskernöl und die geschlagene Sahne zur Dekoration auftragen und mit gerösteten Kürbiskernen servieren.



Serviervorschlag: In Suppenschalen füllen mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen und einen Hauch Zimtstaub jede Suppenschale dekorieren.

Tipps für die schnelle Aromaküche: 1. Einfach, aber raffiniert

Träufeln Sie 3-5 Tropfen diverser Zitrusöle pur oder 1-2 Tropfen eines anderen ätherischen Öls ihrer Wahl auf ein angefeuchtetes Küchenbrett und verreiben Sie diese auf der Schnittfläche des Bretts.

Hacken, schneiden, tranchieren oder wiegen Sie Ihre Kräuter, Gemüse, Salate, Fleisch und Fisch darauf und fertig ist ein einfacher, gelungener Aromazauber.

Gleichzeitig desinfizieren Sie mit dieser Methode ihr Schneidebrett und Ihre Zutaten. Vor allem Zitrone tötet Streptokokken und viele weitere Bakterien ab. Zudem machen angenehme Zitrusdüfte das Schneiden von Zwiebeln, Lauch oder Knoblauch erträglicher.

Wollen Sie mal etwas Neues probieren?

Träufeln Sie 3 Tropfen Bergamotte-würzessenz auf ein Küchenbrett, verreiben es vorsichtig und schneiden Sie darauf einen Bund frisch gepflückten Bärlauch. Ab Ende März können Sie ihn selbst im Wald pflücken.

2. Generelles

Ätherische Öle sind Fett löslich und Alkohol löslich, aber nicht Wasser löslich. Das bedeutet, dass sie immer in Trägerstoffe – so genannte Emulgatoren - eingebunden werden.

Ohne lange Vorbereitungszeit träufeln Sie in 1 Teelöffel Sahne oder Sonnenblumenöl z.B. 1- 2 Tropfen der entsprechenden Würzessenz,



verrühren die Tropfen mit der Rückseite eines anderen Teelöffels oder Glasstabes und geben die angerührte Würzemulsion am Ende des Kochvorgangs in die jeweilige Suppe, Sauce, Marinade, usw. Legen Sie sich einen kleinen Würzvorrat an, indem Sie sich Ihre Lieblingsmischung in 50 ml Öl z. B. Oliven-, Sesam-, Sonnenblumen oder Rapsöl ansetzten.

50 ml Olivenöl mit 5 - 8 Tropfen Capri oder Zitronen- und Orangenöl mit 1 Tropfen Thymian Linalool Zitronenthymian einträufeln und mischen.

Bitte bedenken Sie, dass ätherische Öle höchst flüchtig sind und deshalb die Würzessenzen erst kurz vor dem Servieren in die warmen Gerichte gegeben werden sollen (außer beim Vormarinieren von Tofu, Seitan, Fleisch und Gemüse). Bei kalten Gerichten können Sie zu jeder beliebigen Zeit die Würzmischung zufügen.

Winter-Besinnlichkeit und Reise nach innen, Zeit der Wärme und Geborgenheit

In früheren Zeiten galt, dass dort, wo sich Wohlgeruch manifestierte, die Götter nieder ließen und den Duft als ihre Nahrung (Ambrosia) aufnahmen und den Menschen gegenüber wohlgesonnen waren.

Deshalb hatten die Rauchopfer eine so wichtige Bedeutung in den unterschiedlichsten Kulturen und Religionen. Jahresfeste und Rituale wurden deshalb mit Duftbotschaften versehen. In dieser Zeit der langen Abende und der Muße sind auch wir wieder empfänglich für diese Botschaften. Erinnerungen kommen hoch und Duft- und Aromaerlebnisse lassen uns häufig Reisen in frühere Zeiten machen.

Hier eines der historisch bekanntesten Beispiele, nach dessen Namen oftmals dieser Erinnerungseffekt (Marcel Proust-Effekt) genannt wird.

Marcel Proust

Sobald ich den Geschmack jener Madeleine (Keks) wieder erkannt hatte, die meine Tante mir, in Lindenblütentee eingetaucht, zu verabfolgen pflegte (obgleich ich noch immer nicht

wusste und auch erst späterhin würde ergründen können, weshalb die Erinnerung mich so glücklich machte), trat das graue Haus mit seiner Straßenfront, an der ihr Zimmer sich befand, wie ein Stück Theaterdekoration zu dem kleinen Pavillon an der Gartenseite hinzu und mit dem Hause die Stadt, der Platz auf dem man sich vor dem Mittagessen schickte, die Straße, die ich von morgens bis abends und bei jeder Witterung durchmaß, die Wege, die wir gingen, wenn schönes Wetter war. Ebenso stiegen jetzt alle Blumen unseres Gartens und die aus dem Park von Monsieur Swann, die Seerosen auf der Vivonne, die Leutchen aus dem Dorfe und ihre kleinen Häuser und die Kirche und ganz Combray und seine Umgebung, alles deutlich und greifbar, die Stadt und die Gärten auf aus meiner Tasse Tee. Diese Inspiration ließ den Dichter sein Hauptwerk "Auf der Suche nach der verlorenen Zeit", das über 2000 Seiten umfasst, schreiben.

Ich wünsche Ihnen eine duftmalerisch gestaltete Zeit der Besinnung und ganzheitlichen Regeneration.

Gebäck:

Madeleine fein aromatisch

- au Citron ou au d'Orange (ideales Teegebäck)

Rezept für ca. 12 Stück oder 6 große Formen

125 g Mehl

(feines Dinkel- oder Weizenmehl)

125 g Butter

100 g Honig

4 Eier

8 Tr. Zitrone* bio oder

10 Tr. Orange* bio oder

8-10 Tr. der Capri Natur-Aromamischung

Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Die weiche Butter in eine Schüssel mit dem Eigelb geben. Ätherische Öle in den Honig träufeln, gut emulgieren und ebenfalls in die Schüssel eingießen. Alles gut miteinander verrühren, bis die Masse leicht schäumt.

Das Eiweiß leicht anschlagen, es soll nicht zu fest werden. Löffelweise den Eischnee abwechselnd





mit dem Mehl in die Butter-Honig-Eigelbmasse einarbeiten.

Die Madeleine-Förmchen buttern und mit Mehl bestäuben, den Teig in die Form füllen und 10-15 Minuten im heißen Ofen bei 175-200 Grad backen. Nicht zu lange backen, sonst werden Madeleines leicht zu trocken.

Dinkel- oder Grünkern-Rumkugel

125 ml Milch

150 g Akazienhonig

250 g Dinkel- oder Grünkernflocken/-Schrot

200 g geriebene Mandeln

2 EL Rum-Orange

> (emulgiert mit 8 Tr. Orangenwürzessenz fakultativ mit 4 Tr. Kakaoextrakt)

20 g

3 EL Kakaopulver (gestrichen)



Milch mit Honig leicht köcheln (sieden) lassen. Dinkel oder Grünkern, Mandeln, Rum-Orange, Butter und Kakao dazugeben und fest vermengen. Mit nassen Händen den Teig zu Kugeln formen, auf ein Pralinenrost oder eine Platte setzen und fest werden lassen.

Am besten im Kühlschrank aufbewahren. In Pralinenhütchen servieren, mit Nüssen verzieren oder noch mit einer aromatischen Schokolade überziehen.

Würzessenzen entsprechen reinen ätherischen Ölen die lebensmittelrechtlich ausgelobt wurden, sodass Sie sich auf eine doppelte Prüfung verlassen können, GC + Pestizidanalyse.

Im Moment gibt es diese gesicherten Würzessenzen nur bei Im Einklang Ingeborg Wäschenbach www.imeinklang.de

Maria Kettenring

Diplom-Ernährungsberaterin, Aroma- und Dufttrainerin

Buchhinweis:

Kettenring, Maria M. (1997): Aromaküche im Rhythmus der Jahreszeiten. Aarau, AT Verlag;

Buchbauer, Gerhard u. Baser/ Co-Autorin Kettenring Maria M. (2010): Handbook of essential oils chapter 18 Aromavital cusine. London, New York, Taylor&Francis Group.



Vereinsaktivitäten

Maria Hoch

Teilnahme von Aroma Forum International e.V. in Mainz beim 3. Forum Heilpraxis DHZ-Kongress am 01. – 02.10.2010



Aroma Forum International e.V. vertreten durch Maria Hoch und Karin Hollfoth in der Rheingoldhalle in Mainz beim 3. Forum Heilpraxis DHZ-Kongress

Vorstellung unseres Vereins im Ausstellerverzeichnis:

Der gemeinnützige Verein Aroma Forum International e.V. wurde am 20.09.2008 gegründet. Es ist dem Verein nicht nur ein wichtiges Anliegen, die Aromatherapie im In- und Ausland zu fördern, zu verbreiten und einer breiten Öffentlichkeit nahe zu bringen. Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur im wissenschaftli-



Monika Werner im Gespräch mit Maria Hoch

chen Bereich und in seiner Tradition zu schützen und zu pflegen sieht der Verein ebenfalls als seine Kernaufgaben an.

Das Aroma Forum hat auch zum Ziel, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefindendes Einzelnen zu fördern und zu erhalten und dessen Selbstverantwortung zur aktiven Gesundheitsvorsorge und -pflege dadurch nachhaltig zu unterstützen und zu entwickeln.



Maria Hoch

1. Vorsitzende Aroma Forum International e.V.

Aroma Forum International e.V. mit einem Stand am Süddeutschen Pflegetag am 05.10.2010 im Klinikum Großhardern







Fortbildungsberichte Herbst 2010

Christiane Lübke
Aromatogramme
Fortbildung am 13.11.2010
mit Dorothea Hamm

Die Apothekerin Dorothea Hamm war als Dozentin aus Karlsruhe nach München in die Klinik Augustinum angereist und berichtete am 13.11.2010 über zahlreiche Auswertungen und Ergebnisse zum Thema Aromatogramme.

Bei einem Aromatogramm handelt es sich um einen Nachweis von antimikrobieller Wirkung von ätherischen Ölen. Es werden Keime auf eine Agar-Platte gezüchtet und dann getestet, welche ätherischen Öle das Keimwachstum hemmen. Zuerst wird ein Abstrich durchgeführt. Die Keime lässt man auf einer Agar-Platte wachsen, ätherische Öle werden anschließend in einer bestimmten Menge (9 Mikroliter) aufgetragen. Die Größe des Hemmhofes gibt Auskunft über die antibakterielle Wirksamkeit des Öles.



Die Referentin Dorothea Hamm am 13.11.2010

Dorothea Hamm konnte von 2002 bis 2010 ca. 1000 Aromatagramme auswerten. Dabei handelte es sich um 80% Vaginalabstriche, 10% Hautprobleme und 10% anderer Herkunft (Harnwegsinfekt, Sputum). Über die differenzierte Auswertung wurde im letzten Aromareport 03/2010 berichtet.

Es wurde deutlich, dass durch den Einsatz von ätherischen Ölen vorher unwirksame Anitbiotika

aufgrund von Resistenzen wieder eine Wirkung gezeigt haben, so dass beides sehr gut kombiniert werden kann. Ursache könnte dafür sein, dass ätherische Öle die Lipidschicht der Zellmembran besser durchdringen können und dadurch das Antibiotikum besser eingeschleust und seine Wirkung verstärkt wird.

Dorothea Hamm berichtete sehr anschaulich über die Rezepturerstellung und die Auswahl der ätherischen Öle, wobei es auf folgende Punkte ankommt: Hemmhofgröße, Hautverträglichkeit, Dosierung, Bezug zum Organ, persönliche Vorlieben und den Zusatznutzen.

Die Dosierung bei äußerlicher Anwendung wie Salben und Massageöle ist 1-2% ätherisches Öl in Basisölen (20-40 gtt auf 100ml Basisöl). Die Grundlage bilden Wollfett, Sheabutter, Kakaobutter, Bienenwachs, Mandelöl, Jojobaöl etc.. Sehr wichtig bei einer Mischung ist ein angenehmer Geruch.

Zum häufigsten Einsatz kommen Suppositorien besonders bei vaginalen Infekten, die Frau Hamm speziell als Apothekerin für ein entsprechendes Keimspektrum herstellt. Sie betonte ebenfalls, wie wichtig es sei, den Partner mit zu behandeln, da er auch Keimträger sein könnte. Im Seminar wurden zahlreiche Öle wie Lemongrass, Cajeput, Thymian, Lavendel, Manuka, Teebaum, Neroli, Rosengeranie, Palmarosa, Eukalyptus, Zypresse, Zitrone, Myrte, Muskatellersalbei, Cistrose und Bergamotte sowie deren Wirkungen auf unterschiedliche Keime ausführlich vorgestellt.



Muskatellersalbei



Frau Hamm berichtete ebenfalls über die rechtlichen Voraussetzungen zur Anwendung von Ölmischungen. Es sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

Herstellung einer Einzelrezeptur in der Apotheke, Vorratshaltung nur möglich auf Rezept, Apotheker trägt die Verantwortung und haftet bezüglich der Qualität der Rohstoffe und des Endproduktes

Fazit des Tages war, den Keim genau zu eruieren, eine Rezeptur mit ätherischen Ölen und deren Anwendungsart zu erstellen, so dass sie dem Klienten gefällt.

Besonders wichtig ist es, gerade am Beispiel der Aromatogramme, dass die Natur- und die Schulmedzin gemeinsame Wege gehen können und sich gegenseitig unterstützen.

Es war ein sehr faktenreicher, erfahrungsreicher und gut duftender Fortbildungstag mit vielen sehr wertvollen Informationen für die Praxis.

Fortbildung wurde durchgeführt von Aroma Forum international am 13.11. 2010 in München.

Christiane Lübke

Teilnehmerin, FKS für Intensiv und Anästhesiepflege, Aromapraktikerin

Monika Furtner-Keil

Faszination Aromapflege und –therapie

Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft Eine Nachmittagsveranstaltung mit Ruth von Braunschweig

Fast 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer faszinierte Ruth von Braunschweig am 03. Dezember 2010 in der Klinik Augustinum München mit Erkenntnissen aus der Aromawissenschaft. In 2 Stunden stellte sie kurz und prägnant u. a. die besonderen Wirkprinzipien ätherischer und fetter Pflanzenöle auf die menschliche Epidermis,

ein besonders wichtiger Teil unseres Immunsystems, vor.

Hochmobile Moleküle gelangen z. B. bei einer Einreibung nicht nur in das Gewebesystem der Haut und in die Blutbahn sondern über das Interstitium (Zellzwischenräume) auch in das "letzte" Zellsystem des Körpers und können es "sanieren".

"Wenn an einem Teil etwas verändert wird, so betrifft dies das Ganze." (C. Merchant 1989) Der Satz aus der Quantenphysik erfasst wie kein anderer die Problematik der Einzelstoffuntersuchungen bei den ätherischen Ölen.



Ruth von Braunschweig trat vehement dafür ein, dass es "ein Stoff, eine Wirkung" hier nicht geben kann. Als Dipl. Biologin kennt sie viele Untersuchungen, die alle belegen, dass Vielstoffgemische wie ätherische Öle andere Eigenschaften haben, als ihre Einzelsubstanzen vermuten lassen. Diese Einzelsubstanzuntersuchungen bringen Ergebnisse hervor, die nicht mit den Erfahrungen der Praxis einhergehen.

Nach Erkenntnissen der modernen Wissenschaft sind Vielstoffgemische immer unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit zu bewerten.





Gebannt lauschten die Zuhörerinnen und Zuhörer den Ausführungen der Dozentin zur biologischen Intelligenz der Pflanzen, die im Rahmen der Evolution zum Überleben intelligente Abwehrstrategien entwickelt haben.

In den ätherischen und fetten Pflanzenölen finden sich diese Strategien, diese "Codes" wieder. Auch der menschliche Organismus erkennt sie. So können sie Mensch und Tier in der Regulation der Lebensfunktionen unterstützen und deren Selbstheilungskräfte und Abwehrstrategien fördern.

Es war ein spannender und guter Nachmittag für die Aromapflege. Anhaltender Applaus für Ruth von Braunschweig und angeregte Diskussionen unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, auch nach Beendigung der Veranstaltung, waren ein Beispiel dafür.

Monika Furtner-Keil
Aromapraktikerin, Teilnehmerin

Monika Furtner- Keil **Die Kunst des Räucherns Tagesseminar am 04.12.2010 mit Dorothea Rupprecht**

Vielen Menschen erscheinen Räucherungen noch mystisch und geheimnisvoll. Zur Ergründung dieser Geheimnisse haben sich am zweiten Adventssamstag 2010 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf den Weg gemacht, um das Tagesseminar "Die Kunst des Räucherns" von Aroma Forum International e.V. in der Klinik Augustinum München zu besuchen. Dem Verein ist es gelungen, die erfahrene Räucherfachfrau und Phytotherapeutin Dorothea Rupprecht als Dozentin zu gewinnen.

Allein die wunderbar vielfältige Dekoration mit Räuchermaterialien von Dorothea Rupprecht war die Teilnahme wert. Da gab es von Lavasteinen zum Räuchern über unterschiedliche Räucherstövchen, Räucherkugeln bis hin zum Räucherbündel (eine Art Zopf aus Hanffasern, in den Zweige oder Stengel von Räucherpflanzen gedreht wurden) einfach alles.

Wir erfuhren, dass es auch ein "Fast food"-Räuchern gibt und dass bei Räucherungen edle Substanzen wie Harze, Hölzer und duftende, getrocknete Kräuter durch den Rauch auf eine feinstoffliche Ebene getragen werden. Sinn des Räucherns ist es, über den Rauch unser irdisches Denken mit der Wahrnehmung von feinstofflichen, unsichtbaren Sphären und Energien zu verbinden.



Gespannt lauschten wir den Ausführungen zur geschichtlichen Entwicklung und den Räucherritualen anderer Kulturen. Natürlich wurden auch einheimische Räucherrituale, wie diejenigen für die Raunächte, besprochen.



Die Zusammensetzung der Räuchermischungen interessierte uns besonders. Es müssen über 70 unterschiedliche Räucherstoffe gewesen sein, die die Dozentin mitgebracht hatte. Die gebräuchlichsten wurden genau von ihr erklärt. Einige



kannten wir schon aus der Aromakunde. Nur haben sie hier als getrocknete Räuchersubstanzen eine sehr viel ursprünglichere Wirkung. Da waren zum Beispiel Angelikawurzel, Copal, Beifuß, Eisenkraut, Lavendel- und Rosenblüten, Mastix, Myrrhe, Nelken, Rosmarin, Sandelholz, Weihrauch eritrea mit vielen, vielen anderen. Und erst der kostbare Weihrauch aus dem Oman! Ein "Kleinod", ein heiliger Duft der tief in der Seele wirkt und uns in die eigene Mitte bringt.

Jeder durfte sich, ganz nach Intuition und Gefühl, aus der Fülle von Stoffen seine "persönliche" Räuchermischung zusammenstellen und mit Erklärungen von Dorothea Rupprecht der Runde vorstellen.

Überhaupt war die erlernte Ganzkörperräucherung, die unter Anleitung der Dozentin mit der Seminarpartnerin bzw. dem Seminarpartner durchgeführt wurde, der Höhepunkt des Tages. Danach fühlten wir uns frei, voll unglaublicher, positiver Energien, die noch lange zu spüren waren. Mit guten Gedanken und diesen wunderbaren Energien endete ein faszinierendes und spektakuläres Seminar.

Ein Glück, dass wir bei Dorothea Rupprecht auch Räuchermaterialen und Räucherstoffe erstehen konnten. Wir hätten es kaum ausgehalten, diese erworbene "Kunst" nicht bald vorsichtig einsetzen zu können. Spätestens in den Raunächten. Dann werden wir uns ein weiteres Seminar zur Vertiefung unserer Kunst wünschen.

Monika Furtner-Keil

Aromapraktikerin, Teilnehmerin

Maria Hoch Ein Duft zur Begleitung für Zeiten der Stille

Der kalte und dunkle Winter ist:

 die Zeit, in der das Erlebte des vergangenen Jahres Revue passiert

- die Zeit, in der wir zur Ruhe kommen
- die Zeit, in der wir den Frieden in uns wahrnehmen können
- die Zeit, in der unsere Gedanken befreit sind von Enge
- die Zeit, in der wir uns bewusst Zeit für uns selbst nehmen
- die Zeit der inneren Einkehr
- die Zeit, in der wir bei Kerzenlicht am warmen Ofen die Stille entdecken können



Ein Duft zur Begleitung für Zeiten der Stille

Grundmischung ätherischer Öle:

10 Tropfen Weihrauch

10 Tropfen Myrrhe

10 Tropfen Blutorange

10 Tropfen Orange süß

5 Tropfen Benzoe siam

1 Tropfen Zimtrinde

8 - 10 Tropfen (für eine Raumgröße von ca. 20 m²)

Dies ist eine Mischung zur sanften Raumbeduftung, mit der wir jenseits von Trubel, Werbung, Überaktivität und Einkaufsstress an den langen Abenden der Winterzeit die Stille spüren, genießen und auf ihre Zeichen achten können.

Es gibt viel Lärm. Aber es gibt nur eine Stille Kurt Tucholsky

Maria Hoch

Pflegedirektorin, Aromapraktikerin



Fortbildungsübersicht 2011

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

Nr.	Datum	Zeit	Ort	Thema	Zielgruppe	Dozent
1	29./30.01.11	09.30 - 17.00	München	Basisseminar Aromatherapie/ Aromapflege	Aromainteressierte	Karin Hollfoth
2	22.02.11	19.00 - 21.00	München	Antivirale Wirkung ätherischer Öle	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Prof. Jürgen Reichling
3	26.02.11	09.30 - 17.00	Nürnberg	Ätherische Öle/Düfte in der Palliativpflege und Sterbebegleitung	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Dorothea Rupprecht
4	05.03.11	09.00 - 17.00	München	Aromaschröpfmassage	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Monika Werner, Heilpraktikerin
5	02.04.11	09.00 - 17.00	München	Psychoaromatherapie	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Sabine Maucker, Heilpraktikerin
6	09.04.11	09.00 - 17.00	München	Die Herstellung von natürlichen Duftstoffkompositionen	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Erich Schmid, Parfümer
7	14./15.05.11	Sa 10.00 - 18.00 So 09.00 - 16.00	Karlsruhe	Salben, Cremes, Zäpfchen selbstgemacht	Aromainteressierte, Vorkenntnisse erforderl.	Dorothea Hamm, Apothekerin
8	14.05.11	09.30 - 17.00	München	Babymassage und Asanas	Aromainteressierte	Susanne Bauer
9	25./26.06.11	09.00 - 17.00	München	Kräuterarzneien selbsthergestellt	Aromainteressierte	Karin Hollfoth
10	03./09.07.11		Provence	Duftreise	Aromainteressierte	Karin Hollfoth
11	23./24.07.11	09.00 - 17.00	München	Präsentieren & Moderieren, Grundlagen	Interessierte	Christl Lang
12	16./18.09.11		Creglingen	Rosenseminar	Aromainteressierte	Reinhold Schneider
13	24.09.11	09.00 - 17.00	München	Konstitutionstypen - Augendiagnose - ätherische Öle - Gesundheitstipps		Ruth von Braunschweig
14	22.10.11	09.30 - 17.00	München	Signaturenlehre	Aromainteressierte	Peter Germann, Heilpraktiker
15	29.10.11	10.00 - 17.00	München	AromaVitalküche - ein Genuss mit ätherischen Ölen und speziellen fetten Pflanzenölen	Aromainteressierte	Maria Kettenring, Dipl. Ernährungsbe- ratering
16	19./20.11.11	Sa 10.00 - 18.00 So 09.00 - 17.00	München	Aromamassage - Sanfte Masssage mit ätherischen Ölen	Aromainteressierte, Basiswissen äther. Öle	Barbara Krähmer, Heilpraktikerin
17	03.12.11	09.30 - 17.00	München	Kunst des Räucherns	Aromainteressierte	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 bewährtjedoch 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.

Bildverzeichnis

Seite 1, 6, 8, 17, 19, 23, 24, 25, 27 © Maria Hoch Seite 4 links © Monika Werner Seite 4 rechts, 5 © Patrick Collin Seite 9, 10 © Claudia Arbeithuber Seite 11 © Susanne Baur Seite 14, 15, 16, 26 © Monika Furtner-Keil Seite 20, 22 ©fotolia – Ingeborg Wäschenbach

Impressum

Aroma Forum International e.V., München Hauptorganisationsbüro Puchheim Hügelstr.10 82178 Puchheim

Handynummer: 0176/66 52 45 2

Tel./ Fax: 089-800 14 94

E-Mail: info@aroma-forum-international.de

Konzept und Layout

Maria Hoch, Eva Hoke und Christina Strych

Lektorat

Monika Furtner-Keil, Maria Hoch und Christina Strych