

Winter-News aus der Aromawelt



Inhalt:	Seite
Einleitung/ Vorstandsgruß von <i>Maria Hoch</i>	2
Was wächst Neues am Baum? Boswellia sacra von <i>Dr. Erwin Häringer</i>	3
<i>Studien:</i> Lavendelöl – das blaue Wunder von <i>Eliane Zimmermann</i>	4
Lavendelöl – Stimmungsaufheller für die Seele von <i>Ruth von Braunschweig</i>	5
<i>Anbau und Destillation:</i> Ätherische Öle aus Bayern von <i>Georg Effner</i>	7

Winterzeit – Erkältungszeit: Wie uns ätherische Öle helfen können von <i>Monika Werner</i>	11
<i>Rezepte für die kalte Jahreszeit:</i> Hautpflegebalsam und Aroma-Fruchtpunsch von <i>Conny Mögel</i>	12
<i>Fortbildungen 2009:</i> Berichte der Teilnehmerinnen von <i>Monika Furtner-Keil</i> und <i>Mara Renberg</i>	14
<i>Fortbildungen 2010:</i> Seminar-Übersicht.....	16
Wichtiger Hinweis, Bildnachweis.....	15
Impressum.....	17

Liebe Leserinnen und Leser!

Aroma Forum International - dieser große Name steht für länderübergreifende Vernetzung der an Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur interessierten Menschen.

Zu dem Namen sollte ein einprägsames, unkompliziertes, modernes, graphisches Zeichen mit Wiedererkennungswert entstehen. Im Frühjahr 2009 wurde vom Vorstandsmitglied Conny Mögel mit Hilfe von professionellen Grafikerinnen unser Logo erstellt.

Das Bildsymbol stellt ein Blütenblatt, ein Pflanzenblatt und einen Öltropfen dar, der als Geschenk der Natur stellvertretend für ätherische Öle und Pflanzenöle steht. Der violettblaue Kreis, farblich passend zum Blütenblatt, symbolisiert die Weltkugel; Kreis, Schrift- und Wortwahl vermitteln den internationalen Aspekt. Der Schriftzug „Aroma Forum International e.V.“ rundet das Gesamtbild des Logos öffnend nach außen ab.



Und nun, liebe Leserinnen und Leser, folgt nach unserem ersten „kleinen Newsletter“ die Ausgabe Nr. 2 mit einem bunten Mix aus der Aromawelt.

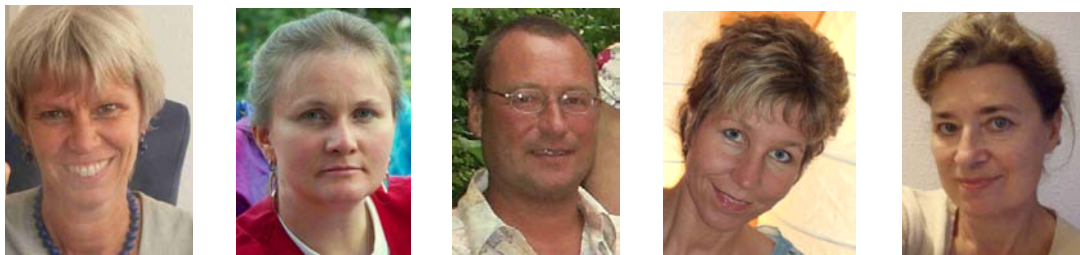
Mit verschiedensten Beiträgen aus der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur greifen wir in diesem Newsletter unterschiedliche Themen auf. Die Inhalte beziehen sich auf den Anbau, zwei verschiedene Betrachtungsweisen des Lavendelöls (*lavandula officinalis*), Tipps für Anwendungen der ätherischen Öle in der kalten Jahreszeit, ein wenig Kulinarisches und neueste Duftinformationen, so dass für jeden von Ihnen das Passende dabei sein sollte.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Spaß dabei, die eine oder andere Anregung in die Tat umzusetzen. Genießen Sie gerade an den langen Winterabenden die warmen, wohligen, stimmungsaufhellenden Düfte der ätherischen Öle.

Ihr Vorstand und

Maria Hoch

1. Vorsitzende Aroma Forum International e.V.



Maria Hoch, Monika Volkmann, Wolfgang Hoch, Conny Mögel, Mara Renberg

Was wächst neues am Baum?



Weihrauch (*boswellia sacra*)

Ein wichtiger Inhaltsstoff des Weihrauchs (*boswellia sacra*), das sog. THC (alpha-9-tetrahydrocannabinol) ist ein echter All-rounder: starke, seit langem genutzte analgetische Wirkung, gepaart mit sehr starker antiemetischer Wirkung (durchaus vergleichbar dem Odansetron-Zofran); Wirkung auf die Spastik, besonders bei MS-Patienten, antidepressive Wirkungen und bei Tumorkachexie wichtig, appetitanregende Wirkung (als Magistralrezeptur in der Apotheke als Dronabinol erhältlich (BTM!)). Kann, wenn die Kasse auf die "Geltendmachung eines sonstigen Schadens" verzichtet, problemlos verordnet werden. (Info bei Bionorica in Neumarkt)

Für die Aromatherapie als 3% Lösung in fettem Öl, oder besser noch in (Melaleuca) Medizinalhonig zur Wundbehandlung. Schon in den 50er Jahren wurde die potente antiseptische Wirkung nachgewiesen - nicht nur für die Cannabinoide und ihre Vorläufer, sondern auch für das THC. Die piemontesischen Forscher um G. Appendino an der Università del Piemonte Orientale haben MRSA-Stämme untersucht (j.nat.prod. 2008, 1427-1430).

Besonders bei MRSA Stämmen wie EMRSA15, und MDRSA1199b, die große Mengen von Metaboliten produzieren, war die Wirksamkeit besser als der in den Leitlinien verwendeten

Antibiotika. Die Wirkung geht nicht über Gyrasehemmung oder Einfluß auf die Fettsäuresynthese, sondern scheint über die gleichen Wirkmechanismen wie bei den Senfölen zu gehen. Aus gegebenem Anlass (Influenza, sowohl saisonal wie auch „neue“ Grippe) soll hier auf die hervorragende Wirkung nicht nur auf grampositive und -negative Keime, sondern auch auf die ausgezeichnete Wirkung auf Viren der Senfölglykoside hingewiesen werden. Diese Glucosinolate (bes. das Isothiocyanid) aus Brunnenkresse, aber auch Kapuzinerkresse und Meerrettich (Handelsname des einzigen Medikamentes „Angocin Anti-Infekt“ sind überaus potente ätherische Öle, die nach Aufspaltung im Dünndarm **n i c h t** die Darmflora schädigen. Außerdem starke Modulation des Immunsystems (Freisetzung von humanen Defensinen. Dabei wird Neopterin und CRP nicht beeinflusst (keine Steigerung der Phagozytoseaktivität und Freisetzung von reaktiven Sauerstoffspezies!) deshalb auch bei Autoimmunerkrankungen - im Unterschied zu Echinacea sehr gut einsetzbar.

Die Wirkung von 1.8 Cineol ist stärker als der Goldstandard (Sinupret) bei der Rhinosinusitis: an der Uniklinik Eppendorf konnte dies in einer doppelblinden, prospektiven, randomisierten Doppelblindstudie bewiesen werden bei Patienten, die an einer akuten nicht-eitrigen Rhinosinusitis litten (Eur Arch Otorhinolaryngol (2008) 265; 1355-1359).

Nicht nur die Melisse und auch ihr Hydrolat, sondern Pfefferminze und Eukalyptus haben sich beim Einsatz bei Herpesviren bewährt. Heidelberger Forscher um P. Schnitzler haben zeigen können, dass diese ätherischen Öle weitgehend die virale Aktivität von Herpes-Simplex-Viren hemmen. Für diese Untersuchungen erhielt er den Sebastian-Kneipp-Preis 2008. Weitere Info findet sich in dem ausgezeichneten Heft: Naturamed, 5/2009. ISSN 0931-1513.

Dr. Erwin Häringer

Lavendelöl – das blaue Wunder

Am Beispiel des ätherischen Öles aus den Blüten und oberen Triebspitzen von *Lavandula angustifolia* kann man ersehen, dass ätherische Öle weder ein Gebiet der Esoterik sind noch dass sich Angehörige von Pflegeberufen, die dieses Öl anwenden, im Bereich von gesundheitlichen Mythen und Versprechungen bewegen. Vielmehr ist dieses Öl schon recht gut erforscht.

Einer der Pioniere der Ätherisch-Öl-Forschung im deutschsprachigen Bereich ist der Pharmakologe Prof. Dr. Gerhard Buchbauer. Seit wohl weit mehr als 20 Jahren untersuchen er und sein Team ätherische Öle und deren Wirkung auf Tier und Mensch.

Beispielsweise haben sie den Einfluss von Lavendelöl auf unsere GABA-Rezeptoren (Gamma-Aminobuttersäure) untersucht, das sind Empfangszellen für bestimmte Neuroproteine, so eine Art Gehirnhormone, und er postuliert ausdrücklich, dass die entkrampfende Wirkung von Linalylacetat sogar bei Epilepsie wirken könnte. Das Öl bzw. ein Einstreu dieser Heilpflanze hat in einer Studie sogar 32 nervöse Hunde, die mit Autofahrten nicht zurecht kamen, deutlich beruhigt. [Deborah Wells, Sep 2006; J Am Vet Med Ass 229(6):964-7.] Auch 55 unruhige Hunde in einem Tierheim konnten durch Lavendelduft deutlich entspannen. [D.L. Wells, L. Graham, P. Hepper; Aug 2004; Canine Behaviour Centre Belfast].

Eine andere Untersuchung an Schweinen wegen Reisestress und Reisekrankheit auf dem Weg zum Schlachthof zeigte, dass eine Beimischung von Lavendel unter die normale Einstreu eine signifikante Verringerung der Stress-Symptome, messbar am Cortisol-Gehalt (Stresshormon) im Schweinespeichel, erbrachte. [Buchbauer, Gerhard: Über biologische Wirkungen von Ätherischen Ölen und Duftstoffen" in Österreichische Apotheker-Zeitung 14, Wien 2003].

Andere Untersuchungen erfolgten an Mäusen, bei denen Krämpfe durch das Medikament Pentetrazol, durch Nikotin oder durch Elektroschocks ausgelöst wurden. Die Nager

zeigten nach Inhalation von Lavendelduft eine signifikante, dosisabhängige Verringerung der Krämpfe. Der Inhaltsstoff Linalool im Lavendelöl hemmt die Ausschüttung von Acetylcholin, einem Botenstoff, und die Öffnung von Kanälen an Zellmembranen von neuromuskulären Verbindungen. [Buchbauer, Gerhard: Über biologische Wirkungen von Duftstoffen und ätherischen Ölen" in Wiener Medizinische Wochenschrift 154/21-22: 539-547, Springer 2004].



Eine Studie an freiwilligen Probanden an der Universität Wien zeigte, dass Lavendelöl hemmend auf die spontane motorische Aktivität wirkt. Mit EEGs ist messbar, dass das Öl auch anxiolytisch (Angstlösend) wirkt. [Buchbauer, Gerhard: Über biologische Wirkungen von Ätherischen Ölen und Duftstoffen" in Österreichische Apotheker-Zeitung 14, Wien 2003].

In einer Schlaf-Studie an gesunden Senioren, die jedoch Schlafmittel nahmen, wurden zwei Wochen lang deren Schlafstunden gemessen. Zwei Wochen nach Absetzen ihrer Medikation zeigte sich, dass ihre Schlafdauer deutlich verringert war. Anschließend führte man zwei Wochen eine Raumbedeufung (durch Lüftung) mit Lavendelöl durch und die Schlafdauer kam auf das gleiche

Niveau wie nach Verabreichung eines Schlafmittels. [Hardy M, Kirk-Smith M, Strech D: Replacement of drug treatment for insomnia by ambient odour. Lancet 346:701-1995].

Die lokalanästhetische Wirkung von Lavendelöl {*Lavandula angustifolia*-Öl: 31,5% Linalool, 43,6% Linalylacetat} wurde in einer In vitro-Studie an Zellen und einer In vivo-Studie an Kaninchen (-Schwänzen) mit zwei nicht als schmerzlindernd geltenden Ölen {*Citrus limon*/ Zitrone und *Citrus reticulata*/ Mandarine} verglichen. Die dosisabhängige lokalanästhetische Wirkung von Lavendelöl wurde bestätigt, bei Zitrusölen war kein Effekt zu beobachten. Vermutet wurde eine Blockade der Natrium- oder Kalzium-Kanäle an den betroffenen Zellmembranen. [Gheldardini C & al. 1999 Local anaesthetic activity of the essential oil of *Lavandula angustifolia*. Planta Med 65: 700-703].

In einer plazebokontrollierten Studie an demenziellen geriatrischen Patienten wurde

eine Raumbeduftung mit Lavendelöl vorgenommen, und 60 Prozent der Patienten waren deutlich weniger unruhig. [Holmes C, Hopkins V, Hensford C, MacLaughlin V, Wilkinson D, Rosenvinge H: Lavender oil as a treatment for agitated behaviour in severe dementia: a placebo controlled study. in International Journal of Geriatric Psychiatry 17/4 2002]

Wer einen richtigen Rundum-Einblick an Studien benötigt, sollte sich der hervorragenden Datenbank von **Bob Harris** EORC bedienen; sie ist allerdings kostenpflichtig. Er ist auch der Herausgeber des lesenswerten **International Journal of Clinical Aromatherapy**.

Eliane Zimmermann



Lavendelöl – Stimmungsaufheller für die Seele

In der heutigen Zeit, geprägt von nüchternen, analytischen und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen, ist unser Verhältnis zu pflanzlichen Duftstoffen, wie sie in der Aromatherapie als ganzheitliche Heilmittel für Körper, Geist und Seele eingesetzt werden, immer noch sehr gespalten. Sie haben weiterhin etwas Mystisch-Unfassbares und ungeheuer Sinnliches an sich, und genau im Sinnlichen wirken viele ätherische Öle. Sie sind ein Schlüssel zu unserem ältesten Sinnesorgan.

Die kleinen duftenden Moleküle berühren direkt unsere „Welt der Sinne“

Nicht umsonst beschreiben wir unsere Empfindungen mit Wörtern wie „sinnlos“, „sinnvoll“, „sinnesfroh“ oder „sinnlich“. Sinnesorgane lassen uns die Welt um uns herum erleben und wahrnehmen.

Das älteste unserer Sinnesorgane ist der Geruchssinn, ein äußerst sensibles und komplexes System. Die aufgenommenen Düfte haben einen weitaus größeren Einfluss auf die menschliche Psyche als bisher angenommen. Ängste, depressive Verstimmungen und Vereinsamung verengen und verdüstern unsere Sinneswelt.

So verwundert es nicht, dass Lavendelöl besonders hilfreich bei depressiven Verstimmungen und seelischer Schiefelage ist. Viele Beobachtungen und Anwendungsverfahren unserer Vorfahren haben sich inzwischen schon längst pharmakologisch bestätigt.

Lavendelöl ist ein Vielstoffgemisch mit ca. 280 verschiedenen Inhaltsstoffen, die unterschiedliche Wirkungen zeigen. Das macht die Forschung so schwierig.

Es hat sich gezeigt, dass die Kombination der Inhaltsstoffe viel wirksamer und verträglicher ist als die jeweiligen Einzelsubstanzen.

Die Ester wirken allgemein, immer im Zusammenspiel mit den anderen Inhaltsstoffen, unmittelbar beruhigend und entkrampfend auf das zentrale Nervensystem. Nervlich ausgleichend, schützen sie es vor übermäßigen Reizen und lassen uns wieder zur eigenen Mitte, aber auch zur Ruhe kommen, ohne müde zu machen!

Sie wirken positiv regulierend auf die Serotoninausschüttung im Gehirn. Dieser Botenstoff sorgt für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Man nimmt an, dass die Rückaufnahme von Serotonin etwas gehemmt wird, so dass dem Körper mehr Serotonin zur Verfügung gestellt wird.



Die mild antidepressive und angstlösende Wirkung ist inzwischen gut untersucht worden. Durch Einatmen von 0,02g Lavendelöl wird eine deutliche Veränderung im EEG hervorgerufen, ähnlich wie die des Tranquilizers „Nitrazepam“, jedoch ohne Nebenwirkungen auf die Herzfrequenz und Reaktionszeit (Hager). Es macht nicht abhängig und ist somit eine gute Hilfe bei depressiven Verstimmungen. Im Zusammenspiel mit den anderen Inhaltsstoffen wie den Monoterpenen und Monoterpenolen, die stimulierende Eigenschaften besitzen, wirkt das Lavendelöl nicht nur entspannend, sondern bei Lethargie und Mutlosigkeit auch leicht belebend und vitalisierend.

Das Lavendelöl hat eine Affinität zu den Diazepinrezeptoren und zu den GABA Rezeptoren, sodass es mild angstlösend und seelisch aufhellend ist.

Lavendelöl – auch innerlich einzunehmen?

In der französischen Aromatherapie ist es selbstverständlich, ätherische Öle auch innerlich einzunehmen.

Noch ist die innere Einnahme ein Tabu in der deutschen Aromatherapie. Aber in einigen Situationen ist eine innere Einnahme absolut sinnvoll. Insbesondere in Kombination mit der äußeren Anwendung (Bäder, Einreibungen, Inhalation).

Aber wie sieht es der Gesetzgeber in Deutschland? Wenn man sich die entsprechenden Phytopharmakologiebücher anschaut z.B. „Leitfaden Phytotherapie“, dann ist man erstaunt, dass auch die innere Einnahme von einigen ätherischen Ölen, z.B. Lavendelöl, empfohlen wird.

Die Kommission E* hat beim Lavendelöl eine mittlere Tagesmenge von bis zu 12 Tropfen vorgeschlagen. Zum Beispiel zwei- bis dreimal täglich 1 bis 4 Tropfen (ca. 20 bis 80 mg) auf ein Stück Würfelzucker im Mund zergehen lassen (bei depressiven Verstimmungen).

Schlafstörungen: 1-4 Tropfen auf ein Stück Würfelzucker vor dem Schlafen einnehmen.

Nach meinen Erfahrungen reichen 3 mal 1-2 Tr. Lavendelöl absolut. Auch abends sind 1 bis maximal 2 Tropfen völlig ausreichend. Die innere Einnahme sollte aber die Ausnahme bleiben!

In zwei neueren klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass die sedierende Wirkung von ätherischem Lavendelöl sowohl inhalativ als auch bei Applikation über die Haut eintritt. Die Schlafzeit verlängerte sich, und auch die Schlafqualität verbesserte sich. Pflanzliche Schlafmittel erhöhen die Schlafbereitschaft, wirken schlafanstoßend, ohne narkotisierend zu sein. Sie normalisieren den physiologischen Schlafablauf. (H. Schilcher, S. Kammerer: Leitfaden Phytotherapie 2000)

Persönliche Erfahrungen

Persönlich habe ich gute Erfahrungen mit innerer Einnahme von Lavendelöl, insbesondere bei Schlafstörungen oder Stimmungstiefs, gemacht. Da ich früher selber kein guter Schläfer war und oft von Stimmungstiefs geplagt wurde, war ich zuerst mein eigenes „Versuchskaninchen“. Im Laufe der Jahre haben sich diese Probleme auf eine erstaunliche Art gebessert, sodass ich weitgehend nur noch Lavendelöl in Mischungen regelmäßig auf die Haut auftrage. Eine Beobachtung, die ich von vielen Aromapraktikern und Anwendern höre.

Meine Patienten hatten im Schnitt sehr positiv reagiert, und auch der Tablettenverbrauch konnte meistens verringert werden.



Tipps:

Bei Stimmungstiefs, Nervosität und Hektik „das schaffe ich doch nicht“ und Schlafstörungen empfehle ich für Aromatherapeuten die innere Einnahme (1 bis 2 Tr.) mit der äußeren Anwendung (Einreibung mit 1 % bis

1,5 % Lavendelöl, ca. 20–30 Tr. auf 100 ml Basisöl) oder Inhalation (1 bis 2 Tropfen in den Blusenausschnitt oder Nachthemd/Shirt geben).

Vorsicht bei innerer Anwendung

Die innerliche Anwendung erfordert einige Kenntnis und Verantwortung. Wichtig ist, dass eine Überdosierung auf alle Fälle vermieden wird, um Nebenwirkungen vorzubeugen. Genauso wie bei der äußeren Anwendung, sollte es verdünnt in einem Teelöffel Pflanzenöl oder Solubol (pflanzlicher Emulgator) (www.larome.de) oder auf Zucker/Honig eingenommen werden.

Es dürfen nur lebensmittelechte ätherischen Öle (vom Hersteller als 100%ige reine ätherische Öle gekennzeichnet) verwendet werden.

Info: Die Fa. „Im Einklang – Naturwaren“ (Aromavitalküche), Inhaberin I. Wäschenbach

verkauft einige lebensmittelgeprüfte ätherische Öle, sowie Mischungen, darunter auch Lavendelöl (zur Anwendung in der Aromavitalküche). Hier ist auch die rechtliche Seite in Bezug auf die Qualität für die innere Einnahme abgesichert. Diese Info ist bestimmt interessant für Therapeuten, Ärzte und insbesondere Betroffene. Zu viele chemische Aufheller und Schlafmittel sind extrem problematisch und können schnell in die Sucht führen.

*

Die **Kommission E** ist eine selbständige wissenschaftliche Kommission des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA), das heutige Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

Ruth von Braunschweig



Ätherische Öle aus Bayern

In dem kleinen Weiler Etzenberg im niederbayerischen Landkreis Rottal-Inn liegt die Betriebsstätte der ROTTALER AROMAÖLE.

Die Hofstelle ist umgeben von einem 0,5 ha großen Kräuterracker, auf dem die Ausgangspflanzen für die ätherischen Öle wachsen.



Die ROTTALER AROMAÖLE stellen naturbelassene, authentische ätherische Öle her, die aus frischen Kräutern oder Samen destilliert werden. Die Produktpalette wird durch diejenigen Pflanzenarten bestimmt, die standortgerecht kultiviert werden können und Ölqualitäten liefern, die für eine therapeutische Anwendung gefordert werden. Die Hauptkulturen sind Engelwurz, *Angelica archangelica*, Melisse, *Melissa officinalis* Römische Kamille, *Chamaemelum nobile* und diverse Minzarten. Das ätherische Öl der Weißtanne, *Abies alba* wird aus Zweigen destilliert, die von einem für ökologische Forstwirtschaft zertifizierten Sammelgebiet aus dem benachbarten Österreich bezogen werden.

Die Extraktion der Öle erfolgt mit Wasserdampf in einer Edelstahldestille, die am Institut für Heil- und Gewürzpflanzen der LfL Weihenstephan speziell für die feldnahe Destillation von frischen Pflanzen konzipiert wurde. Mittels modernster Technik werden hochwertige, authentische ätherische Öle

gewonnen. Zum optimalen Erntezeitpunkt der Pflanzen wird direkt vor Ort die in der Pflanze vorhandene Qualität destilliert. Lange Transportwege und Hilfsstoffe entfallen, und die Extraktionszeiten liegen bei vielen Pflanzenarten unter der üblichen Gewinnungszeit. Enzymatische und oxidative Veränderungen der Inhaltstoffe werden so weitgehend vermieden.

Ermöglicht wird dies durch das patentierte Dampfleitsystem der Anlage, das sogenannte „Thermodynamische-Wasserdampf-Extraktions Verfahren“(TWE)



Von unten einströmender Wasserdampf steigt frei, wie Rauch in einem Kamin, nach oben und löst dabei in einer schmalen, fortwährend nach oben wandernden, wärmebewegten Extraktionszone die ätherischen Öle in kürzester Zeit aus den Pflanzenteilen. Auf diese Weise kann diese optimierte Trägerdampf-Destillation selbst kleinste Spuren von ätherischen Öle aus den Pflanzen lösen. Wasser und Öl trennen sich nach Durchlaufen des Kühlers im Auffanggefäß. Die geringen Verlustanteile von ca. 30 ppm ätherischem Öl im Destillationswasser belegen die saubere Trennung bei diesem Verfahren.

Die Qualität des Öls liegt in der Pflanze,

in ihrer *Einzigartigkeit*...

In einem naturreinem Öl ist enthalten, was die Pflanze durch den im Laufe ihrer Evolution erworbenen, artspezifischen Syntheseweg in die Ölzellen eingelagert hat. Das genetische Potential und somit der Genotyp der Pflanze ist hier der bestimmende Faktor.

... und Vielfalt

Die Diversität der Pflanzenarten und die hohe Variabilität innerhalb der einzelnen Arten spiegeln sich in den Qualitäten von authentischen ätherischen Ölen wider.

Dies eröffnet besondere Möglichkeiten in der gezielten therapeutischen Anwendung

Die nachfolgende Tabelle der Hauptkomponenten zweier Chemotypen von *Melissa officinalis* soll dies verdeutlichen.

Sorte	Citral-Typ		Citronellal-Typ		
	2. Schnitt	3. Schnitt	1. Schnitt	2. Schnitt	
Charge Nr.	Mo33 03.06.20	Mo33 03.08.31	Mo27 03.05.10	Mo27 03.07.20	
6-Methyl-5hepten-2-on	0,96	1,36	0,48	0,88	
Ocimen	0,28	0,11	0,53	0,32	
Sesquiterpene	beta-Caryophyllen	20,91	10,12	14,54	
	Germacren D	10,75	1,82	13,57	
	alpha Humulen	1,44	0,62	1,05	0,85
Aldehyde	Citronellal	0,51	1,22	8,01	10,35
	Neral	20,27	31,68	16,02	20,97
	Geranial	26,95	42,29	24,36	28,37
Monoterpenalkohole	Geranylacetat	1,97	2,11	2,37	1,22
	Citronellol	0,00	0,00	1,40	0,67
	Eugenol	0,25	0,00	0,20	0,18
	Linalool	2,80	1,03	0,69	0,86
	Nerol	0,47	0,40	0,15	0,18
	Geraniol	0,89	0,70	0,60	0,67
Caryophyllenoxid	0,65	0,60	0,43	0,39	
Summe %	89,10	94,06	84,40	88,24	

Tab1: GC-Analysen zeigen die Unterschiede der Melisse-Chemotypen Citral und Citronellal.

Die wichtigen Inhaltsstoffe, die Monoterpenaldehyde **Neral**, **Geranial** und die Sesquiterpene **Germacren D** und **beta-Caryophyllen** sind farblich hervorgehoben

Will man dieses Potential der Pflanzen nutzen, so ist es erforderlich die Chemotypen zu erfassen und mit definierten Linien (Sorten) zu arbeiten, die auf Grund ihrer chemischen Hauptkomponenten selektiert wurden.

Das ist aufwändig und erfordert eine ständige Sichtung des Pflanzenmaterials. Erntezeitpunkt und Erntetechnik, Standortwahl und Klimaverlauf haben ebenfalls großen Einfluss auf die Qualität des Öles und sind mit der gartenbaulichen Kulturtechnik zu meistern.

In vielen Fällen würden diese besonderen Eigenschaften bei einer Aussaat in der Folgegeneration aufspalten und somit verloren gehen. Diese Typen müssen somit vegetativ vermehrt werden, um einen Generationswechsel zu vermeiden. Das geschieht durch eine Vorkultur im Gewächshaus, bei der die von der Ausgangspflanze (=Mutterpflanze) entnommenen Stecklinge oder Rißlinge bewurzelt werden. Man erhält dadurch einen einheitlichen Pflanzenbestand, da jede Einzelpflanze das gleiche Erbgut enthält. Dieses Klonen der Pflanzen entspricht der herkömmlichen gärtnerischen Praxis und hat nichts mit genetischer Manipulation am Erbgut der Pflanzen zu tun.

Nach einer gewissen Abhärtungsphase können die Jungpflanzen dann auf das Feld gepflanzt werden. Eine Massenvermehrung kann durch „in vitro“- Vermehrung in einem Gewebekulturlabor erfolgen.

Parallel dazu ist eine Mutterpflanzenkultur unabdingbar, um gesundes und sortenreines Ausgangsmaterial vorzuhalten. Die vegetative Vermehrungsweise bedeutet also einen erheblichen Mehraufwand in der Kultur der Pflanzen.

Aber nur mit dieser konsequenten Kulturführung ist der hohe Qualitätsstandard und die Einzigartigkeit des Pflanzenmaterials für unsere Öle zu gewährleisten.

Folgende Ausgangspflanzen müssen vegetativ vermehrt werden:

Melisse, Estragon, Pfefferminze, diverse Minzearten und deren Sorten, Römische Kamille.

Bei den Arten *Achillea millefolium*, *Angelica archangelica*, *Agastache rugosa*, *Kümmel*, *Monarda fistulosa*, *Salvia officinalis* handelt es sich ebenfalls um wirkstoffreiche Selektionen, deren Nachkommenschaft fällt jedoch relativ homogen (reinerbig) aus, so dass eine Direktsaat auf das Feld möglich ist.

Auch hier ist eine ständige Kontrolle der Mutterpflanzen und Samenträger erforderlich.

Ernte

Wir ernten unsere kleinen Parzellen mit einem handgeführten Mähbalken. Der grüne Gebläsekamm bläst die geschnittenen Melissenspitzen in den angehängten Sack.



Diese Erntetechnik erlaubt es, die besonders ergiebigen Triebspitzen der Melisse schonend zu ernten.

Die verschiedenen Melissensorten sind parzellenweise aufgepflanzt.

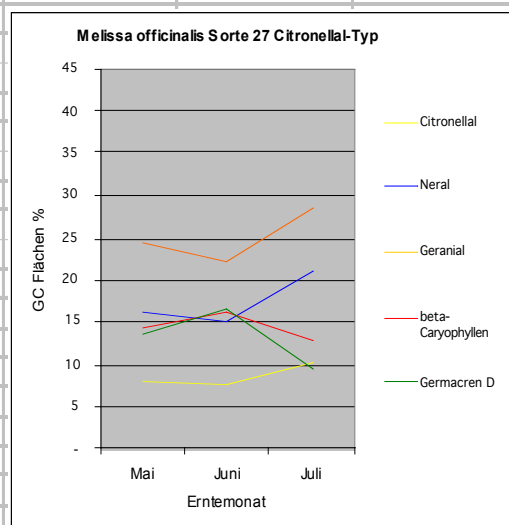
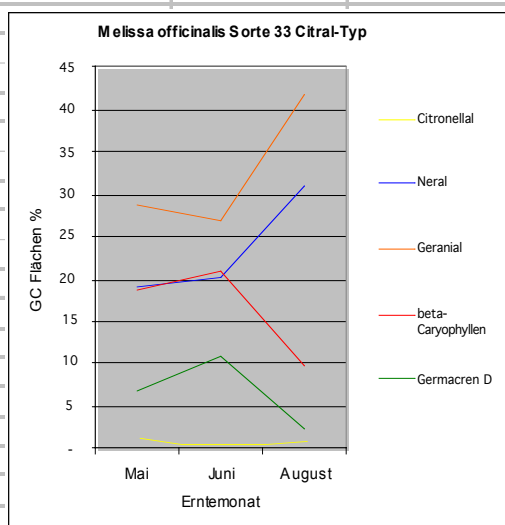


Erntezeitpunkt und Kulturverlauf haben entscheidenden Einfluß auf die Qualität des Öls, dessen Hauptkomponenten sich während der Vegetationsperiode stark verändern können.

Die nachfolgende Abbildung zeigt deutlich, wie die Anteile an Sesquiterpenen im Laufe der Pflanzenentwicklung abnehmen, die Gehalte der beiden Monoterpen-Aldehyde Neral und Geranial aber zunehmen.

Wir können also je nach Sorte und Erntezeitpunkt verschiedene Ölqualitäten anbieten.

Sorte	BLBP 33 Citral-Typ			BLBP 27 Citronellal-Typ		
	Mo33 03/05/10	Mo33 03/06/20	Mo33 03/08/30	Mo27 03/05/10	Mo27 03/06/10	Mo27 03/07/20
Erntemonat	Mai	Juni	August	Mai	Juni	Juli
Citronellal	1,51	0,51	1,26	8,01	7,54	10,35
Neral	18,93	20,27	31,04	16,02	14,96	20,97
Geranial	28,83	26,95	41,70	24,36	22,25	28,37
beta-Caryophyllen	18,71	20,91	9,97	14,54	15,98	12,67
Germacren D	6,97	10,75	2,39	13,57	16,74	9,66



Die Gehalte der Aldehyde Citronellal, Geranial und Neral, sowie der Sesquiterpene beta-Caryophyllen und Germacren D im ätherischen Öl von *Melissa officinalis* in Abhängigkeit von Sorte und Erntezeitpunkt. Ernte 2003, Herkunft Wurmannsquick, Rottal.

Zertifizierung

Der kontrolliert biologische Anbau garantiert die standortgerechte und pestizidfreie Kulturführung der Pflanzen.

Allerdings können auch wir sicherlich nicht rückstandsfrei produzieren, Pestizide finden Sie heute auf nahezu jedem Acker oder im Grundwasser. Dennoch sollten wir die Belastung durch eine konsequente ökologische Kulturführung minimieren.

Eine unabhängige Kontrolle von Anbau und Verarbeitung ist wichtig für die Transparenz im Produktionsverlauf. Die Zertifizierung bedingt eine umfassende Dokumentation von der Jungpflanze bis zum ätherischen Öl. Dies gibt uns Sicherheit in der Herstellung und

dem Kunden die Gewähr für ein sauberes, naturbelassenes Produkt.

Destillateur und Anwender

Unser besonderer Dank gilt den vielen Aromatherapeutinnen, Krankenschwestern, Pflegekräften und Medizinern, die uns in zahlreichen Exkursionen besucht haben. Durch ihre Praxiserfahrung und den fachlichen Austausch haben sie uns die Anforderungen in der Aromatherapie aufgezeigt und wir konnten viele Anregungen und Bestätigung für unsere Arbeit erfahren

Georg Effner

Winterzeit – Erkältungszeit

Wie uns ätherische Öle helfen können

Spätestens seit der Umstellung der Uhr auf die Winterzeit ist die "dunkle Jahreszeit" mit ihren Konsequenzen für unseren Organismus und unseren Lebensrhythmus wieder allgegenwärtig: Unser Stoffwechsel wird langsamer, wir halten uns wieder mehr in geschlossenen Räumen auf, die Sauerstoffsättigung in Blut und Gewebe nimmt ab und unser Immunsystem wird gegenüber Bakterien und Viren anfälliger.

Winterzeit ist leider auch Erkältungszeit, Zeit für Schnupfen, Husten, grippale Infekte und andere virale Infektionen. Dagegen können ätherische Öle helfen: Bei Grippe lindern sie deren Begleiterscheinungen, bei Schnupfen lassen sie die Schleimhäute abschwellen, bei Nebenhöhlenkatarrhen sorgen sie dafür, dass zähes Sekret verflüssigt wird und abfließen kann, bei Husten und Bronchitis wirken sie beruhigend und entzündungshemmend.

Ätherische Öle wirken immer auch immunstimulierend auf körperlicher und seelischer Ebene. Die langjährige praktische Erfahrung mit der Aromatherapie hat mir gezeigt, dass sie sich ergänzen und keineswegs behindern in ihrer Wirkung, wie mancherorts behauptet wird. Wir sprechen vom synergetischen Effekt der ätherischen Öle.

Herkömmliche Medikamente unterdrücken nur die Symptome und haben Nebenwirkungen, sie heilen nicht im ganzheitlichen Sinn.

Zu Beginn jeder aromatherapeutischen Maßnahme steht die Frage: Was ist die Absicht und welche Öle helfen dabei?

Für eine Mischung zur Behandlung einer Bronchialerkrankung zum Beispiel benötigt man ätherische Öle, die schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell oder antiviral wirken. Dies bedeutet, dass man eine Auswahl an ätherischen Ölen trifft, die reich sind an Oxiden (z.B. Lorbeer oder Cajeput), Monoterpenen (z.B. Grapefruit oder Angelikawurzel) und Monoterpenolen (z.B. Palmarosa oder Bergamottminze).

Sinnvoll ist es auch, die psychische Befindlichkeit zu berücksichtigen. Handelt es sich zum Beispiel um eine nervöse, gestresste Person, dann sollte man auch an entspannende ester- und sesquiterpenhaltige Öle denken (z.B. Benzoe, Lavendel fein oder Zedernholz, Ylang-Ylang komplett).



Rezepturen:

Grundmischung zur Erkältungsprophylaxe:

in ein 5-ml-Braunglasfläschchen
2,0 ml Grapefruit (*Citrus paradisi*)
0,5 ml Rosenholz (*Aniba parviflora*)
1,0 ml Lorbeer (*Laurus nobilis*)
1,5 ml Weißtanne (*Abies alba*)

1–2 Tr. als schnelle Hilfe auf ein Taschentuch zum Einatmen
5–6 Tr in die Duftlampe
8–10 Tr auf einen halben Becher Sahne für ein Vollbad



Mischung für ein Spray zur Raumluftdesinfektion:

7 Tr Orange (*Citrus sinensis ssp. dulcis*)
5 Tr Mandarine (*Citrus reticulata*)
4 Tr Myrte Türkei (*Myrtus communis CT 1,8-Cineol*)

3 Tr Weißtanne (*Abies alba*)
1 Tr Nelkenknospen (*Syzygium aromaticum*)
3 Tr Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
50 ml Myrtenhydrolat

in ein Braunglasfläschchen mit Sprühaufsatz geben.

Bei Bedarf mehrmals täglich den Raum besprühen (vorher gut schütteln!).

Für ein Mundwasser zur Erkältungsprophylaxe die gleiche Ätherisch-Öl-Mischung in 100 ml Salbeihydrolat und 20 Tropfen Propolistinktur. Davon 1 Teelöffel auf ein halbes Glas Wasser zum Gurgeln.

Grundmischung bei einem grippalen Infekt:

0,5 ml Zitrone (*Citrus limon*)
 1,0 ml Ravintsara (*Cinnamomum camphora CT 1,8-Cineol*)
 1,0 ml Thymian Mastichina (*Thymus mastichina*)
 1,0 ml Thymian Thujanol (*Thymus vulgaris CT Thujanol*)
 1,0 ml Riesentanne (*Abies grandis*)
 0,5 ml Zimtblätter (*Cinnamomum ceylanicum*)
 6–8 Tropfen für die Duftlampe
 6 Tropfen in 30 ml Jojobaöl für ein Brustöl
 8 Tropfen in 1/2 Becher Sahne für ein Erkältungsbad

Fiebersenkender Wadenwickel:

Je 1 Tropfen Bergamotte, Eukalyptus radiata und Zitrone auf 1 l Wasser (nur 2–3° C unter der aktuellen Körpertemperatur!)

Grundmischung für ein befreiendes Nasenöl:

3 Tr Cajeput (*Melaleuca cajeputi*)
 1 Tr Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
 2 Tr Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
 10 ml süßes Mandelöl
 Mit einem Watteträger oder sauberen Finger mehrmals täglich die Nasenschleimhaut damit einreiben.



Grundmischung gegen Schnupfen und Husten:

10 Tr Zedernholz (*Cedrus atlantica*)
 10 Tr Cajeput (*Melaleuca cajeputi*)
 10 Tr Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
 10 Tr Weißtanne (*Abies alba*)
 10 Tr Manuka (*Leptospermum scoparium*)
 5–7 Tropfen für die Duftlampe
 1–2 Tropfen auf eine Schüssel heißes Wasser für eine Inhalation
 5–7 Tropfen in 1/2 Becher Sahne für ein Erkältungsbad
 15 Tropfen (bei Kindern 7 Tr) in 50 ml Basisöl geben für ein Brustöl; mehrmals täglich Brust und Rücken damit einreiben und anschließend warm anziehen.

Erkältungen sind lästig – sie erwischen uns vor allem dann, wenn wir nach großem Stress erschöpft sind und unser Immunsystem geschwächt ist. Die beste Prophylaxe gegen eine Erkältung ist ein leistungsfähiges Abwehrsystem. Wir tun unserem Abwehrsystem Gutes, wenn wir uns bewusst (vitaminreiche Kost, keine Fertigprodukte), uns möglichst viel in frischer Luft bewegen und zudem die immunstimulierende Kraft der ätherischen Öle nutzen.

Monika Werner

Rezepte für die kalte Jahreszeit

Hautpflegebalsam für beanspruchte Haut im Herbst und Winter



Rezept:

125 g Kokosfett (*Cocos nucifera*), aus dem Reformhaus oder Naturkostladen, nicht chemisch gehärtet, kalt gepresst aus kontrolliert biologischem Anbau
 125 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)
 einige Tropfen Sanddornfruchtfleischöl (*Hippophae rhamnoides*)
 ca. 25 gr. naturbelassenes Bienenwachs
 ca. 20–30 Tropfen ätherische Öle, die gut mit Kokos- und Bienenwachsduft harmonisieren
 z.B. Bergamotte, Bitterorange, Litsea, Mandarine, Sandelholz, Zeder, Cardamom, Lavendel.

Alle Zutaten werden im Wasserbad unter Rühren geschmolzen, anschließend in eine Eisdübelnform gestellt und kaltgerührt. Bevor der Balsam fest wird, kann er in Döschen aus der Apotheke abgefüllt werden.

Qualität der Zutaten:

Natives Kokosfett aus Naturkostläden wird aus dem reinen, weißen Kokosnussfleisch schonend kaltgepresst. Danach erfolgt keine Raffination, d.h. keine Bleichung oder Desodorierung. Hierdurch bleibt der exotische Geschmack und Geruch nach frischen Kokosnüssen erhalten. Das Kokosfett ist nicht gehärtet, deshalb schmilzt es bereits bei 22 - 24 Grad. In der Hautpflege zieht es aufgrund seiner kleinen, mittelkettigen Fettsäuremoleküle sehr schnell tief in die Hornschicht ein und hinterlässt keinen Fettglanz. Es schützt nachhaltig vor Feuchtigkeitsverlust und wirkt kühlend und beruhigend.

Jajobaöl stabilisiert als nicht fettendes Öl mit hohem Vitamin E-Gehalt den Hydrolipidmantel der empfindlichen und trockenen Haut. Das aufgrund der chemischen Struktur korrekterweise als Wachs zu bezeichnende, verträgliche Öl ist beständig gegen Bakterien und profitiert von einer geringen Verkeimungsgefahr auch ohne Konservierungsstoffe in der hier hergestellten Handcreme.

Die wertvollen Inhaltsstoffe des Sanddornfruchtfleischöls weisen pflegende und schützende Eigenschaften auf und schützen die Zellwände vor Zerstörung durch freie Radikale. Der Gehalt an Vitaminen und Carotinoiden steigert die Abwehrkräfte und schützt die menschliche Zelle vor aggressiven Stoffen.

Bienenwachs sorgt dafür, dass der Balsam bei Raumtemperatur nicht flüssig wird, und hat ebenfalls außergewöhnlich pflegende Eigenschaften zur Verbesserung des Hautbildes. Das Mindesthaltbarkeitsdatum richtet sich nach dem Haltbarkeitsdatum des Kokosöls.

Aroma-Fruchtpunsch



2 l Früchtetee kochen, in großen Topf füllen und je 1 l Apfelsaft naturtrüb, Traubensaft, Orangensaft dazugeben und erwärmen. In 3 Eßlöffel Honig 2 Tropfen Zimtrindenöl und 5 Tropfen Orangenschalenöl rühren und mit dem Saft von 4 ausgepressten Orangen in das Tee-Saftgemisch geben. Heiß servieren.

Conny Mögel



**Fortbildung – durchgeführt von Aroma Forum International e.V.
am 12. September 2009 in München
mit Monika Werner zum Thema**

Aromatherapie für Kinder

Ein Tag Praxisseminar ist den Teilnehmern der Fortbildung versprochen worden. Mit der Dozentin Monika Werner, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin und ehemalige, langjährige Präsidentin von „Forum Essenzia“ tauchten alle Anwesenden tief in deren Wissens- und Erfahrungsschatz zum Thema „Aromatherapie für Kinder...“ ein.

Dass Kinder anders sind, war uns bekannt. Das Aromatherapie für Kinder oft Ziel führender, direkter sein kann, weil Kinder sofort ihre Abwehr oder Zustimmung zu einem ätherischen Öl lautstark oder mimisch ausdrücken, war für diejenigen, die eher mit der Erwachsenenheilkunde vertraut sind, ein spannender, wichtiger Hinweis für das Lernen. (Obwohl Kleinkinder natürlich nicht genau sagen können, was Ihnen fehlt.)

Bei all den Möglichkeiten und Rezepten in der Kinderheilkunde war es Monika Werner wichtig darzustellen, dass für Kinder niemals einfach die Hälfte der Erwachsenen dosierung angemessen ist, sondern dass es immer eine individuelle Dosierung, je nach Alter des Kindes, seiner momentanen Befindlichkeit usw. sein muss.

Oft waren es einfach anzuwendende Rezepte, die wir kennen lernten, z. B. ein Halswickel mit erwärmten Olivenöl bei Mandelentzündung aber auch, begleitend zur ärztlichen Therapie, differenzierte Grundmischungen, wie bei Pertussis (Keuchhusten).

Das Rezept einer Haarkur für Kinder bei Kopfläusen (mit 10 gtt Tea-Trea, 10 gtt Lavendel fein, 10 gtt Rosengeranie und 1 gtt Cistrose in 100 ml Aprikosenkern- oder Olivenöl) wurde von Allen gerne aufgenommen und diskutiert. Ebenso wie Rezepte für Kinder mit Schlaf-, Verdauungsstörungen oder Konzentrations-schwierigkeiten.

Bekannte ätherische Öle mit all unserem Wissen in bisher eher unbekanntem Einsatzgebieten anzuwenden - „weg vom konventionellen Denken, hin zum individuellen Wirken der ätherischen Öle und deren Synergieeffekten“ (in möglichst niedrigen Dosierungen), das konnte man an diesem Tag im herblich geschmückten Vortraum der

Klinik Augustinum mit Monika Werner wirklich erfahren.

Am Ende der Fortbildung hatten alle Teilnehmer/innen ein stark vermehrtes Wissen und vor allem die Lust dazu, Aromatherapie bei Kindern (und Erwachsenen) mit einem kreativeren Blickwinkel durchzuführen.

**Monika Furtner
(Teilnehmerin)**

**Fortbildung – durchgeführt von Aroma Forum International e.V.
am 17. Oktober 2009 in Karlsruhe
mit Dorothea Hamm zum Thema**

Salben, Cremes, Sprays und Zäpfchen selbst gemacht

Auf der Fahrt von München nach Karlsruhe, frühmorgens bei heftigem Unwetter, goss es in Strömen; aber kaum war ich in der Karlsruher Innenstadt angekommen, strahlte die Sonne als verheißungsvoller Auftakt zu einem wunderschönen Seminartag mit Dorle Hamm. In den Unterrichtsräumen und dem perfekt ausgestatteten Labor ihrer Firma „L’Arome“, in dem wir einen ganzen Tag lang nach Herzenslust köcheln, schmelzen, mischen, in Formen gießen, sogar den Vorratsschrank in Augenschein nehmen durften.

Zunächst erhielten wir Fachwissen über die spezielle Problematik der Galenik in der Aromatherapie; über die Verschlackung von Haut und Gewebe bzw. Nebenwirkungen durch Mischung synthetischer Stoffe mit den ätherischen Ölen; das Problem der Oxidation natürlicher Stoffe; die Verwendung natürlicher Emulgatoren, die bei der Herstellung von Cremes, mit welchen wir Fett und Feuchtigkeit auf die Haut bringen, unverzichtbar sind; die Haltbarmachung von Sprays. Danach wurde das Wissen um die Zubereitung vermittelt: was ist zu beachten bei der Herstellung z.B. von Suppositorien; von Kapseln für die innerliche Einnahme, deren Wirkstoffe je nach Herstellung erst im Darm oder schon im Magen freigegeben werden; und natürlich von Cremes und Sprays.

Eigenschaften und Qualität der Grundstoffe wurden nochmals ausgiebig besprochen, und wir erhielten eine schöne Auswahl an erprobten Rezepten.

Und nun kam der schon mit Spannung erwartete praktische Teil der Fortbildung im Labor.

Je nach Art des Arzneimittels konnten wir zwischen zwei verschiedenen Rezepturen wählen. So stellten wir Grippe- oder auch Rosen-Vaginal-Suppositorien her, die wir dann sorgfältig in die Förmchen träufelten; während der Arbeit gab es wieder jede Menge Informationen und wertvolle Tipps rund um Herstellung, Qualität und auch die Anwendung und Wirkung.

Als nächstes mischten wir eine Rosen-Neroli-Hautcreme und füllten sie, ganz professionell, in kleine Cremetuben.

Danach wurden Rezepte verschiedener Sprays erarbeitet und umgesetzt: für ein schönes Raumspray und für ein Haut- bzw.

Hände-Desinfektionsspray, das die Haut nicht angreift.

Zuguterletzt durften wir noch ein Grippe-mittel für die innere Einnahme herstellen, auf Basis von Solubol, und natürlich ebenfalls mit nach Hause nehmen. - Dazu gab es noch Tipps und Rezepte für Mundspray, Handcreme, Lippenbalsam, Körperöl und Körpermilch – sodass wir voller neuer Ideen waren, die wir nun ausprobieren können.

Reich beschenkt mit Wissen, spannenden Rezepturen und vielen köstlichen naturreinen Präparaten fuhren wir abends nach Hause.

Mara Renberg

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, Aromapflege und Aromakultur ständiger Weiterentwicklung unterliegen und menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernehmen weder der Verein Aroma Forum International e.V. noch die Autoren die Haftung für evtl. Fehler oder Schäden jeglicher Art.

Bildnachweis

S. 1, 2 u.: © Mara Renberg

S. 2: © Conny Mögel; AFI; Maria Hoch;
Monika Volkmann

S. 3: © Dorothea Rupprecht

S. 4, 5: © Eliane Zimmermann

S. 6 o.: © Dorle Hamm

S. 6 u., 12 u., 13 o.: © istockphoto/C. Mögel

S. 7 - 10: © Georg Effner

S. 11 o.: © Monika Werner

S. 11 u.: © Monika Volkmann

S. 12 o.: © aboutpixel.de/Sven Brentrup

S. 13 u.: © Patrick Collin

Fortbildungen 2010 bei Aroma Forum International

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

Datum	Zeit	Ort	Thema	Dozent/in
13./14.02.10	09:00 - 16:30	Karlsruhe	Salben, Cremes, Sprays und Zäpfchen selbst gemacht	Dorothea Hamm
06./07.03.10	09:00 - 16:30	München	Phyto-Aromatherapie Stellenwert in der Naturheilkunde	Dr. Erwin Häringer
20.03.10	09:00 - 17:30	München	Psychoaromatherapie für Kinder und Erwachsene - Mit Düften die Seele berühren	Sabine Maucker
23.03.10	18:00 - 19:30	München	Antibakterielle Wirkung von ätherischen Ölen unter besonderer Berücksichtigung von MRSA	Prof. Jürgen Reichling
17.04.10	09:00 - 16:30	München	Wissenschaftliche Wirkweisen, Gefahren und Risiken ätherischer Öle	Erich Schmid
22.05.10	09:00 - 17:30	München	Aromapflege und moderne Wundversorgung in der Praxis	Monika Volkmann
11.06.10	16:00 - 20:00	München	Die Kunst des Räucherns	Dorothea Rupprecht
19.06.10	09:00 - 16:30	Köln	Ätherische Öle für Einsteiger	Soham Topham
20.06.10	09:00 - 16:30	Köln	Monographien ätherischer Öle YlangYlang	Soham Topham
11.09.10	09:00 - 16:30	München oder Nürnberg	Duftkommunikation: Duft als Brücke zwischen Innen- und Außenwelt	Christine Lamontain
25.09.10	09:00 - 16.30	München	Aromatherapie bei Kindern	Monika Werner
13.11.10	09:00 - 16.30	München	Aromatogramme	Dorothea Hamm
20.11.10	09:00 - 16:30	München	Ätherische Öle / Düfte in der Palliativpflege und Sterbebegleitung	Dorothea Rupprecht
04.12.10	09:00 - 16:30	München	Die Kunst des Räucherns	Dorothea Rupprecht



Seminargebühr für alle angegebenen Seminare - pro Tag: Nichtmitglieder 85,00 Euro - Mitglieder 75,00 Euro

Anmeldung: Tel: 08157-48 67, Fax: 08157-48 67 / info@aroma-forum-international.de. Weitere Infos und Download Formulare: www.aroma-forum-international.de

Impressum

Aroma Forum International e.V.

Postfach 21 04 39 D-80674 München

Tel./Fax: 0049 (0)81 57 / 48 67 E-Mail: info@aroma-forum-international.de

www.aroma-forum-international.de

Konzept und Layout: Mara Renberg und Eliane Zimmermann