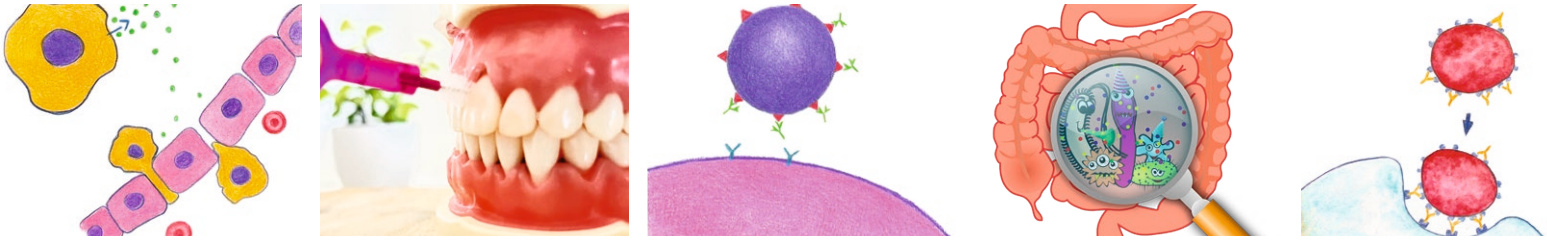
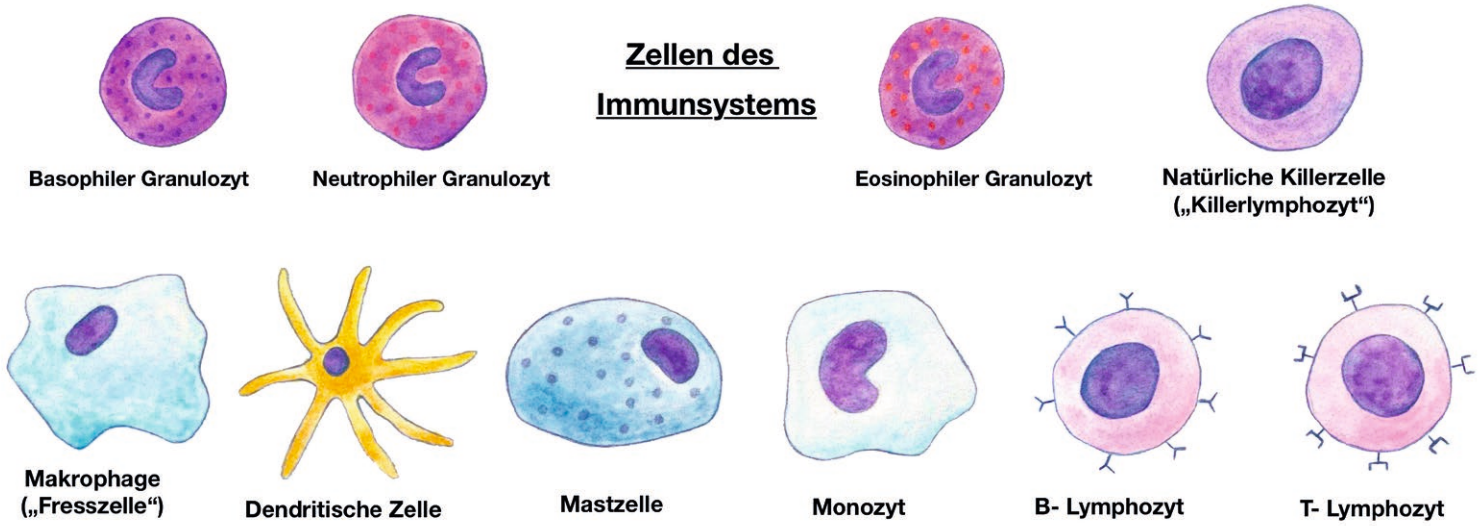
Aroma Forum International e.V.

Aromareport 27

Fachzeitschrift
für Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur

Viren - ätherische Öle - Immunsystem





*Liebe Leser*Innen, liebe Aromabegeisterte,*

nach fast drei Jahren Corona Pandemie mit all ihren Begleitumständen und Einschränkungen möchten wir diesen Aromareport der unterstützenden Begleitung von viralen Infektionen/Covid-19 Erkrankungen sowie der Unterstützung des Immunsystems mit ätherischen und fetten Pflanzenölen widmen.

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist die Grundvoraussetzung für unseren Körper, gut mit Infektionen jeglicher Art zurechtzukommen und diese bestmöglich zu bekämpfen. Leider achten wir in unserem Alltag viel zu wenig darauf, unseren Körper mit allen essenziellen Bausteinen zu versorgen. Hinzu kommen Stress durch Familie, Arbeit, Beruf und Schule, ein Bewegungs- und Schlafmangel, die sich negativ auf unser Immunsystem auswirken. Durch die Corona-Bekämpfungsverordnungen in den letzten 3 Jahren wurde gerade die Bewegung/Sport sehr stark eingeschränkt.

Frau Dr. med. Insa Hilbers erklärt uns die Grundstrategien unseres Immunsystems und wie wir dieses mit den immunmodulatorischen Effekten der ätherischen Öle unterstützen können.

Julia Falkenstein beleuchtet für Sie das Thema Darm-Mikrobiom und dessen wichtige Funktion. Wie auch hier ätherische und fette Pflanzenöle sowie Hydrolate dieses System stärken, erfahren Sie in diesem Artikel.

Ebenso ist die Mundpflege für Gesundheit unverzichtbar. Ruth von Braunschweig erklärt, wie Ölziehen unseren Körper entgiften und die Virenbelastung im Mundraum deutlich reduzieren kann.

Ergänzend zu diesem Beitrag geht Janine Sarah Klee auf bioaktiven Zahnschutz, gesundes Zahnfleisch und sanfte, effektive Mundpflege mit Anti-Aging Wirkung ein.

Wenn die Düfte verloren gehen, betrifft dies nicht nur unseren Geruch, sondern auch unseren Geschmack, denn wir riechen retronasal. Riechen und schmecken haben einen enormen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Brigitte Kellermann und Maria Hoch zeigen auf, wie Sie mit Riechtraining der Regeneration des Geruchsverlustes zu Hilfe kommen.

Abgrenzungsdüfte und Duftrituale, Raumbeduftung im Homeschooling und Homeoffice bietet ein interessanter Erfahrungsbericht von Verena Grewenig.

Ein besonderes Anliegen des Vorstands ist es, auf die neue Rubrik „Gut zu wissen, Märchen, Mythen“, sowie auf den neu gegründeten „Vereinsarbeitskreis Allgäu“ aufmerksam zu machen.

Last, but not least Ihr Augenmerk auf die Vereinsaktivitäten gelenkt. Aroma Forum International e. V. nahm in Edinburgh an dem Seminar von ICAN „The Essence of Clinical Aromatherapy International“ teil und präsentierte uns auf dem „DreiLänderSymposium“ in Salzburg.

Nun aber genug der vielen Worte, ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Aromareportes

Für die Redaktion
Verena Grewenig
Beisitzerin Aroma Forum International e.V.

Für den Vorstand

Maria Hoch
Vizepräsidentin Aroma Forum International e.V.

Aromareport Ausgabe 27
Viren - ätherische Öle - Immunsystem

Vorwort
von Verena Grewenig -3-

Unser wunderbares Immunsystem – Immunmodulatorische Effekte ätherischer Öle
von Dr. med. Insa Hilbers -5-

Darm-Mikrobiom, Immunsystem & Aromatherapie
von Julia Falkenstein -12-

Mundpflege für ein starkes Immunsystem und mehr Gesundheit
von Ruth von Braunschweig -19-

Bioaktiver Zahnschutz für gesundes Zahnfleisch, sanfte und effektive Mundpflege mit Anti-Aging Wirkung
von Janine Sarah Klee -23-

Erste Hilfe bei viralen Infektionen – alte Hausmittel wiederentdecken
von Verena Grewenig -28-

Ätherische Öle, duftende Immunbooster
von Maria Hoch -30-

Wenn die Düfte verloren gehen – Riechtraining nach Geruchsverlust aufgrund einer Covid-19-Erkrankung
von Maria Hoch und Brigitte Kellermann -32-

Abgrenzungsdüfte und Duftrituale – Raumbeduftung im Homeschooling und Homeoffice
von Verena Grewenig -37-

„Gut zu wissen..., Märchen, Mythen...usw.“ · „Wirkt Johanniskrautöl photosensibilisierend auf unsere Haut“?
von Verena Grewenig -41-

Vereinsaktivitäten -42-

Aroma Forum International e. V. in Edinburgh bei einer ICAN-Veranstaltung
von Maria Hoch und Christiane Schweizer -42-

Aroma Forum International e. V. beim Dreiländer-Symposium in Salzburg
von Christiane Schweizer und Brigitte Kellermann -44-

Coronazeiten veranlassen zu neuen Projekten, den Webinaren, die Rührküchenveranstaltung ist online
von Verena Grewenig -45-

Bericht der Vorstandswahl am 16. Juli 2022
von Christiane Schweizer -47-

Bericht der Mitgliederversammlung und Aroma D-A-CH Seminar-Exkursion vom 22. Juli 2023
von Christiane Schweizer -50-

Seminar-/Veranstaltungsplan 2023 -50-

Nachruf Mara Renberg
von Aroma Forum International e.V.
Vorstand und Mitglieder -52-

Leitlinien -52-

Arbeitskreise, Aromablog, Aromareporte -52-

Wichtige Hinweise, Bildnachweis, Impressum -52-