

# Newsletter

aromaFORUM  
Österreich

Jahr 2015 | Ausgabe 21.15 | Datum: Juni 2015

## Herzlich Willkommen in unserem Jubiläumsjahr 2015!



aromaFORUM

15 Jahre

Österreich

### *Herzlich willkommen im Sommer.*

Wieder einmal möchten wir ihnen mit vielen Unterschiedlichen Beiträgen den Sommer versüßen. Und freuen uns, ihnen einen angenehmen Tag im Schatten ihres Lieblingsbaumes, in der Hängematte, am Strand oder einfach am Gartentisch beim Lesen des Newsletters zu bereiten.

Neben den vielen Fachbeiträgen möchten wir aber auch nochmals zurück blicken und ihnen die Gründungsmitglieder des aromaFORUM Österreich präsentieren. Denn immerhin steht mit 9. Mai 2015 und der Wahl des neuen Vorstandes auch ein neuer Abschnitt für den Verein ins Haus. Nach 15 Jahren unmittelbar Vorne und direkt an allen kreativen Prozessen beteiligt, hat der aktuelle Vorstand vor 2 Jahren beschlossen, das „Zepter“ an die neue Generation weiter zu geben. Nicht, weil wir dem Thema den Rücken kehren. Auch nicht, weil wir uns nicht mehr sehen können. Nicht, weil wir keine Ideen mehr hätten. Ganz im Gegenteil, wir werden dem Verein immer verbunden sein. Wir haben mehr Ideen für die Zukunft der Aromaszene Österreich als jemals zuvor. Aber Ideen vorbringen und auch selbst ausführen ist dann doch nur für eine gewisse Zeit ein reizbarer Gedanke ;-).

So haben wir beschlossen ein paar Schritte zurück zu treten und anderen unseren Platz zu überlassen. Anfangs wurde dies vom gesamten Vorstand geplant, im letzten Jahr hat sich jedoch ergeben, dass unsere Kassierin Stellvertretung mit einem neuen Vorstand weiter machen möchte.

Seit dem letzten Aromaf Frühling gibt es auch mehrere Interessenten, die sich am 9. Mai zur Wahl stellen. Einige von ihnen haben bereits einzelne Arbeiten des Vorstandes übernommen und auch erste Veränderungen vorgenommen. Ute und Carmen verschicken bereits die Mitgliederpost per Mail und posten einige Facebooknachrichten.

Wir haben versucht seit 20. Jänner die Aufgaben des Vorstandes Schritt für Schritt weiter zu geben, um möglichst keine Informationen zu verlieren. Nach der Wahl am 9. Mai wird es eine kleine Pause geben und per 1. Juli wird der neu gewählte Vorstand alle Aufgaben vollständig übernehmen. Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Freude und Erfolg.

Aber an dieser Stelle darf noch einmal ein Blick zurück erfolgen. Voller Freude und Dankbarkeit dabei gewesen zu sein. Voller Stolz, so vieles vollbracht zu haben. Voller Zuversicht einen stabilen, gut aufgestellten, finanziell standfesten Verein an die nächste Generation weitergeben zu können. Voller Freude darüber, dass die Ethik und die Ziele des von uns gegründeten Vereins weiter bestehen bleiben:

*Kostengünstiger Zugang zu Informationen und Fachveranstaltungen für alle  
Austausch und Vernetzung von Anbietern, Forschern und Anwendern  
Österreichweite Veranstaltungen und Seminare  
Offene und gleichgestellte Vereinsstruktur  
Vorstand arbeitet ehrenamtlich*

Mfg  
Claudia Arbeithuber  
Aromatologin, §64 Absolventin, Referentin, Trainerin  
Büro aromaFORUM Österreich

//

Ein Tag ohne  
Wohlgerüche ist  
ein verlorener Tag.

(Altägyptische Weisheit)

//

## Aromapflege – eine komplementäre Pflegemethode in der professionellen Gesundheitspflege

Aromapflege fügt Tradition, alte Überlieferungen, Erfahrungen und aktuelle Forschungen harmonisch zusammen. Sie ist Teil der Pflanzenheilkunde und eine nach dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz anerkannte komplementäre Pflegemethode. Durch die Aromapflege rückt die Gesundheitspflege, als Teil des Berufsbildes des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege, immer mehr in den Vordergrund. Die PatientInnen stehen im Sinne der Ganzheitlichkeit als Menschen im Mittelpunkt des pflegerischen Handelns. Professionelle Pflege ist bedürfnis- und problemorientiert, persönlich und individuell. In der Aromapflege arbeitet die diplomierte Pflegeperson im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich weisungsfrei (§ 14 GuKG). Die Tätigkeit wird, orientiert am Pflegeprozess eingeschätzt, geplant, ausgeführt und evaluiert. Aromapflege fällt in die Gesundheitsförderung (§ 14 Abs 2 Z 6 GuKG). Diplomierte Pflegepersonen, die eine einschlägige Weiterbildung zur „Aromapflege“ oder „Komplementären Pflege“ (Aromapflege ist Teil davon) absolviert haben, können aromapflegerische Maßnahmen anordnen und durchführen.

Die Ansätze der Aromapflege sind vielfältig. Die Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität fördert in weiterer Folge die Gesundheit bzw. die gesunden Anteile der betreuten Menschen. Indirekt erfolgt eine positive Beeinflussung des Genesungsverlaufes. Selbstheilungskräfte



werden gestärkt und die Immunabwehr verbessert. Die Hautfunktionen können durch eine naturgemäße Hautpflege erhalten und verbessert werden.

In der Aromapflege finden qualitativ hochwertige ätherische Öle, fette Öle und Aromapflegeprodukte Anwendung. Nur die natürliche Zusammensetzung aller Inhaltsstoffe und deren Synergien sichern den bestmöglichen Erfolg.

Die ätherischen Öle müssen genuin (unverändert) und authentisch (von einer definierten Pflanzenart) sein, sowie aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung stammen.

Die Wirkung ätherischer Öle erfolgt über den Geruchsinn und die intakte Haut. Die aromapflegerischen Anwendungen werden in pflegerische und prophylaktische Maßnahmen sinnvoll integriert. Die Duftmoleküle ätherischer Öle wirken direkt auf das limbische System. So können Stimmungen und Befindlichkeiten wie Unruhezustände, Ängste, Schlafstörungen und Stresssymptome positiv beeinflusst werden. Voraussetzungen dafür sind eine umfassende Pflegeanamnese und die Zustimmung der zu Pflegenden.

Raumbeduftung, Waschungen, Einreibungen oder temperierte Ölkompresen können in der professionellen Gesundheitspflege eingesetzt werden.

Die Berührung nimmt positiv Einfluss auf den Genesungsprozess. In der Hautpflege werden die lipophilen Eigenschaften der ätherischen Öle genutzt um die Haut zu schützen und gesund zu erhalten. Zur Raumbeduftung werden vorzugsweise Agrumenöle (Zitrusöle) verwendet. Auf der einen Seite steigern sie das Wohlbefinden und die Stimmung, andererseits haben ätherische Öle von Zitrone, Bergamotte und Co auch desinfizierende und antibakterielle Wirkungen, die zur Vorbeugung von Infekten sinnvoll eingesetzt werden können.

Die Grundvoraussetzungen für professionelles, kompetentes Arbeiten im Rahmen der Aromapflege sind:

- | Fachkompetenz (Grundwissen und eine einheitliche Fachsprache)
- | Sorgfalt in der Anwendung
- | Qualitativ hochwertige Produkte
- | Geschultes Personal
- | Regelmäßige Fort- und Weiterbildung

© Christine Tisch / Brigitte Rest



Am Landeskrankenhaus Donauregion Tulln startete die Projektgruppe Aromapflege im Frühjahr 2008. Die Implementierung erfolgte im Oktober 2008.

*DGKS Brigitte Rest, ALfGuK, Komplementäre Pflege  
Aromapflege nach § 64 GuKG*

Die Weiterbildung Komplementäre Pflege – Aromapflege nach §64 GuKG vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen über die Anwendungsformen der Aromapflege im eigen- und mitverantwortlichen Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege. Berufserfahrene und ebenfalls nach §64 geschulte Vortragende, unterstützt durch Fachreferenten aus dem Bereich Recht und Apotheke vermitteln praxisnahe Inhalte zur Gesundheitsförderung und Unterstützung des Genesungsprozesses.

Die Weiterbildung erfolgt gemäß der Weiterbildungsverordnung der Gesundheits- und Krankenpflege BGGI II Nr 453/2006 und beinhaltet 224 Stunden und wird im Regelfall berufsbegleitend durchgeführt. Die Inhalte sind weit gefächert von Botanik bis Aromachemie, aber auch von

den einzelnen Pflegefächern reicht das Spektrum von der Pflege in der Gynäkologie, über die Kinderpflege bis hin zur Palliativpflege. Um die Wissenschaftlichkeit zu unterstreichen gibt es auch eine Einführung in EBN und um das Umsetzen in der Praxis zu erleichtern werden die Teilnehmer auch über Möglichkeiten der Implementierung geschult. Natürlich darf die Selbsterfahrung in verschiedenen Bereichen nicht fehlen, daher sind auch einige Praxistage in den Bereichen Herstellung von ätherischen Ölen, Anwendungen und Zubereitungen in der Weiterbildung integriert. Die Teilnehmer sollten sich auch sehr intensiv mit den Pflanzen an sich beschäftigen, daher ist das Erstellen eines Herbariums mit ätherisch Öl Pflanzen und ein Pflanzenreferat Pflicht. (Könntest noch den Studienauftrag einfügen) Der Abschluss erfolgt mit einer mündlichen und schriftlichen Prüfung nach Abgabe einer wissenschaftlich orientierten Fachbereichsarbeit. Die Weiterbildung berechtigt den Absolventen die Bezeichnung Komplementäre Pflege – Aromapflege zu tragen.

*DGKS Christine Tisch, Komplementäre Pflege –  
Aromapflege §64 GuKG*



© Christine Tisch / Brigitte Rest

## Ätherische Öle als Phyto-Antiinfektiva – neuere experimentelle und klinische Untersuchungen

Experimentelle Untersuchungen sowie kontrollierte klinische Studien belegen die antibakterielle Wirkung von ätherischen Ölen. Die Empfindlichkeit von Gram-positiven und Gram-negativen Bakterien gegenüber ätherischen Ölen hängt sowohl von der chemischen Zusammensetzung des jeweils verwendeten ätherischen Öls als auch von eventuell vorkommenden Efflux-Pumpen (Membrantranslokatoren, die Antibiotika wieder aus der Bakterienzelle heraustransportieren) und dem chemischen und strukturellen Aufbau der bakteriellen Zellwand ab. Zur Behandlung von banalen Infekten der oberen Luftwege können Inhalationen mit ätherischen Ölen hilfreich sein. Ätherische Öle sind ebenfalls indiziert z. B. bei entzündlichen Veränderungen der Haut, schlecht heilenden

Wunden, bakteriell infizierten Wunden, Haut- und Schleimhautinfektionen sowie zur Geruchsminderung bei nekrotischer Ulzeration und eitrigem Wunden. Die Wundheilung wird außerdem von den fetten Trägerölen beeinflusst. Geeignete Öle sind z. B. Mandelöl, Nachtkerzenöl, Olivenöl, Weizenkeimöl.

In den vergangenen Jahren konnte von verschiedenen Forschergruppen gezeigt werden, dass ätherische Öle in vitro eine hohe antivirale Aktivität gegenüber behüllten Viren (z. B. Herpes simplex Viren, Influenzaviren) entfalten. Im Gegensatz dazu scheinen Viren ohne äußere Lipidhülle (z. B. Adenoviren, Polioviren) auf ätherische Öle nicht sensibel zu reagieren. Darüber hinaus konnte sowohl in experimentellen Untersuchun-

gen als auch in Beobachtungsstudien gezeigt werden, dass ätherische Öle viel versprechende Agenzien sind, die sich zur topischen Behandlung von rezidivierenden Lippenherpes-Infektionen eignen. Zur äußerlichen Behandlung kann das ätherische Öl (z. B. Teebaumöl, Pfefferminzöl, Melissenöl, Kamillenöl) in Olivenöl oder Mandelöl verdünnt (ca. 2%) eingesetzt werden. Die ausgeprägte antibakterielle Aktivität vieler ätherischer Öle kann zudem einen substantiellen Beitrag dazu leisten, dass eine eventuelle bakterielle Superinfektion der aufbrechenden Bläschen schon im Frühstadium verhindert werden kann.

*Jürgen Reichling*

## Ägypten – auf den Spuren einer alten Duftkultur



© Marc Ryckaert, wikimedia.org

Eine Reise voll gegensätzlicher Eindrücke. Mit Luxor, dem alte Theben landeten wir mitten im pulsierenden Herz der Verbindung zwischen Ober- und Unterägypten. Zurück nach Kairo führte der Kulturpfad ins ägyptische Museum, zu den Pyramiden von Gizeh und der Sonnenbarke. Kairo zeigte sich uns von seiner quirligen Seite im Bazar, rochen wir fremdartige Gewürze, sahen und fühlten wir ungewöhnliche Farben und Stoffe. Eine kleine Nilfahrt erfrischte den Geist und den Körper.

Kleine Busse brachten uns nach den eindrucksvollen Kulturerlebnissen im direkten Schutz der Begleitung sicher in die Oase Fayum. Ab jetzt waren wir den Duftpflanzen auf der Spur. Der Bio- und Demeteranbau wurde sichtbar und wir waren in der Pflanzenwelt und Destillationskunst von Hussein Fakhry und seiner Frau Cherifa angekommen. Gemeinsam mit ihrem Team kümmerten sie sich liebevoll um uns. Ein Highlight zum Ende der Reise war der Besuch der Sekem-Farm, gegründet vom alternativen Nobelpreisträger Dr. Ibrahim Abouleish.

### **Von Anfang an!**

Unsere 24 köpfige Reisegruppe wurde begleitet von den Seminarleiterinnen Anusati Thumm und Maria M. Kettenring. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kamen aus dem Groß- und Einzelhandel sowie aus verschiedenen Pflege- und Wellnessbereichen.

### **Ankunft: 28.3.08**

Freundliche kleine Bungalows am Rande des Nils empfingen uns, eine Luft bewegt vom sanften Wüstenwind umwehte unsere Nase und lag lieblich über dem angelegten Garten voller blühender Sträucher und getrimmter Bitterorangenbäume.

Ihre volle Pracht entdeckten wir erst am nächsten morgen. Die Pflanzenvielfalt, das frühmorgendliche Vogelgezwitscher berührten uns

### **1. Tag 29.3.08**

Nach der ersten Vorstellungsrunde, dem Verteilen der ausführlichen Duftreiseskripten und dem Erläutern der Rahmenbedingungen startete bereits der erste Studienausflug zum berühmten Karnak Tempel. Samir, der Reiseleiter erklärte in einer bildhaften Sprache die wichtigsten Eckpunkte der Hochkultur Thebens. Er erläuterte die täglichen Riten des von 5000 Priestern geführten Tempelkultes und zeigte die Insignien der Macht, die in jener Zeit den Pharaonen und Priestern zur Verfügung standen. Hervorgehoben wurden die besonderen Aspekte der täglichen Reinigungsrituale, festliche Jahresfeiern mit Bittgebeten und die Mumifizierungskunst. Nachmittags lud der schön gestaltete Seminarraum ein, die Theorie der alten Kulturgeschichte Ägyptens in seiner Tiefe aufzunehmen, Beim Studium der Texte erfuhren wir die ungeheure Weite und gleichzeitige Widersprüchlichkeiten in der alten Geschichte Ägyptens. Maria K. verdeutlichte in welchem Spannungsfeld die ägyptische Kultur sich entwickeln konnte, belegt durch den Schöpfungsmythos von Isis und Osiris auf den die ganze Kultur aufbaut.

### **2. Tag 30.3.08**

Abfahrt zum Tempel von Al-Deir Al-Bahari Tempel, dem Hatschepsut Tempel, Hala – unsere Reiseführerin gab uns im Bus allgemeine Erklärungen zum Ost- und Westteil des Nils. Im Westen der Wüste war der Sitz der Toten und der toten Könige, hier manifestierte sich die Ewigkeit. Samir, der Führer durch die Tempelanlagen von Luxor, gab uns vertiefte Einsichten in den Kult der Hatschepsut, die sich in der Tradition der Isis und dem Isiskult darstellte. Weiter ins Tal der Könige haben wir drei Königsgräber gesehen, unter anderem von Ramses den VIII. Eindrucksvoll sind die noch gut erhaltenen Reliefs. Dieser Ausflug endete mit einem leckeren Imbiss mit klassischer Tahinissauce und Auberginenmus. Eine kleine Feluke brachte uns über den Nil ins Hotel zurück. Am Nachmittag wurden unterschiedliche Aspekte des Mumifizierung und des Salbungskultes beschrieben. Eine wichtige Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Akazie.

### **3. Tag 31.3.08**

Zurück in Kairo waren wir im ägyptischen Museum. Mohamed, unser Führer, erläuterte uns in einer präzisen bilderreichen Sprache die wichtigsten Punkte der ägyptischen Kultur und Geschichte. Unter anderem hob er die Bedeutung der Schreib- und Handwerkskunst Ägyptens hervor.

Ein eindrucksvolles Beispiel waren Funde aus der Stufenpyramide von Sakkara und die Grabbeigaben aus den Königsgräbern. Im Al- Azahr Park hatten wir einen wundervollen Blick über Kairo, auf der Terrasse bei einem leckeren kleinen Sandwich genossen wir die Ruhe über diese hektische Stadt. Nachmittags tauchten wir in die Welt des Khan – el- Khalili Bazars und der Alabastermoschee ein.

#### **4. Tag 1.4.08**

Besuch der Pyramiden von Gizeh. Eindrucksvoll war hier der Besuch des Museums der Sonnenbarke, Diese über 50 m lange Barke aus Zedernholz ist ein bemerkenswertes Beispiel ägyptischer Handwerkskunst. Am Nachmittag wurde über die Bedeutung des Räucherns anhand von Myrrhe und Weihrauch im kultischen Zusammenhang gesprochen. Die Schönheitsmittel der Kleopatra und Grundlagen der Parfumerie wurden erläutert.

#### **5. Tag 2.4.08**

In der Oase Fayum, ca. 80 km südlich von Kairo, erlebten wir gemeinsam mit dem Projektleiter Hussein Fakri eine Kräuterexkursion. Hier treffen wir den Bauern Mustafa, der dort Kümmel, blaue Kamille, bitteren Fenchel und Calendula kultiviert und an Hussein Fakhry weiterleitet. In der Trocknungsanlage sahen wir die sorgfältige Trennung der Blütenköpfe der blauen Kamille. Ein feiner Kamillenduft durchzog den Raum. Im Bitterorangerhain ließen wir uns ein Picknick schmecken, das von einer Bäuerin der Kooperative liebevoll vorbereitet wurde, ihre natürliche Herzlichkeit und die vielen selbst hergestellten einfachen, aber wohlschmeckenden Gerichte wie z. B. Halva erfreuten uns. Nachmittags gab es Tee und Kaffee am Karun See im ehemaligen Ferienhaus des letzten ägyptischen Königs Faruk.

#### **6. – 9. Tag 3. – 6.4.08**

Besuch der Demeter Farm von Cherifas Vater Hassan bei Tanta im Nildelta. Er baut Rosengeranie und Bitterorangerbäume an und betreibt eine große Farm mit Holsteiner Kühen. In seinem Haus, erbaut nach dem berühmten Architekten Hassan Fathy im original ägyptischen Stil werden wir aufs feinste verköstigt und halten unser Seminar ab. Anusati Thumm beginnt mit den ersten Monografien der einzelnen Pflanzen aus dem Projekt, Rosengeranie und blaue Kamille bilden den Einstieg. Weiterfahrt zur Ecolodge von Fakhry und Cherifa Hussein, sie befindet sich nördlich von Kairo bei Tanta. Im neu erbauten Gästetrakt waren wir die Erstlingsgäste und hatten viel zu Lachen bei der kreativen Umsetzung unserer Unterbringung. Der gute Zusammenhalt der Gruppe trug zum Gelingen bei.

Wir blieben für die nächsten drei Tage in dieser Umgebung und erleben die eindrucksvolle Neroliernte, eine Nerolidestillation und die ausführliche Erläuterung der unterschiedlichen Verfahrenstechniken zur Gewinnung von ätherischen Ölen, Absolues und Ölextrakten von Hussein Fakhry.

Ausflüge in seine Versuchsfeldern zu Zimtbasilikum, Centifolienrosen, Moschuskörnermalve, Jojobapflanzen, diverse Beifußarten, um nur einige zu nennen bildeten einen vielfältigen Eindruck von der Arbeit Cherifas, die 9 Jahre, als Agraringenieurin auf der Sekemfarm lebte und arbeitete. In diesem gemeinsamen Projekt mit ihrem Mann Hussein sind jetzt große Plantagen von Bitterorangerbäume, Rosen- und Jasminsträucher entstanden.

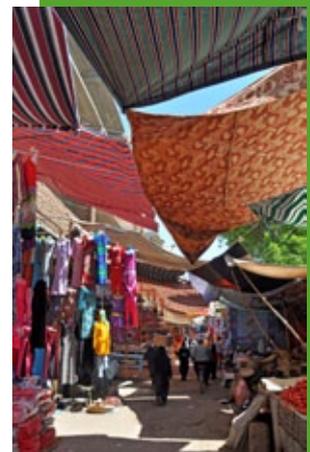
Abgerundet wurden die täglichen Exkursionen von Seminareinheiten zu den einzelnen Pflanzen- und Duftmonografien. Neroli, Petit Grain, Tages-veilchenblätter, Majoran, Korianderblatt, um nur einige zu nennen, wurden vertieft erläutert. Es gab auch Austausch über eigene Erfahrungen mit den ätherischen Ölen. Ein Abschluss bildete das selbst hergestellte ägyptische Parfum in Einzelgruppen, die gegenseitig vorgestellt wurden. Ein Highlight und surprise bildete ein Abend mit Orientalischer Musik und Tanz. Dazu gab es wahrlich ein Festessen aus der eigenen Küche, die uns täglich mit einfachen Köstlichkeiten und zugleich herrlichem frischen Wildkräutersalaten versorgte.

#### **10. Tag (6. 4.)**

Weiterfahrt in Richtung Bilbeis in der Wüste, wo sich die Sekem Farm befindet, ca 100 ha vielfältige biologisch-dynamische Landwirtschaft. In Sekem selber befindet sich eine Trockenlagerhalle für Heilkräuter. Kulturelle Einrichtungen wie Kindergarten, Schulen, Lehrbetriebe und Kunstwerkstätten sind hier integriert. Wir hatten das Glück eine sehr ausführliche Führung durch die Produktionshallen der Cotton People zu bekommen. Wir wurden mit dem Kamillenkinderprojekt vertraut gemacht und erlangten einen Einblick in das soziale und gesellschaftspolitische Engagement der Sekem Farm mit ihren umweltorientierten Projekten, gerade auch auf der Insel Sinai, wie uns der Sohn von Dr. Abouleish erläuterte. Gegen Ende des Tages hatten wir das Glück, ihn noch persönlich zu treffen. Der Kompost, das Kernstück bio-dynamischer Landwirtschaft, war unser Treffpunkt.

Anschließend ging es zurück nach Kairo, wo wir in einer Abschlussrunde, die Eindrücke nochmals Revue passieren ließen. Wir nahmen wunderbare Eindrücke von dieser außergewöhnlichen Duftreise mit.

*Maria M. Kettenring*





### Vaginalzäpfchen mit Niauli bei Gardnerella-Infektionen)

Kakaobutter  
Lavendel  
Lemongrass  
Niauli  
Rosengeraniöl

### Vaginalzäpfchen bei Escherichia coli

Kakaobutter  
Lemongrass  
Neroli  
Teebaum  
Thymian-Linalol-Öl

### Vaginalzäpfchen bei HPV

Kakaobutter  
Cistosen  
Melissen  
Rosenöl  
Rosmarin CT Verbenen

### Vaginalzäpfchen bei Pilz in der Schwangerschaft

Kakaobutter  
Lavendel  
Manuka  
Thymian Ct Linalol-Öl

### Vaginalzäpfchen bei Pilz

Kakaobutter  
Palmarosa  
Teebaumöl  
Rosmarin CT Verbenen

### Vaginalzäpfchen für empfindliche Schleimhaut zum Ausgleichen und Beruhigen

Rose  
Lavendel  
Kakaobutter

## Ätherische Öle für Frauen & Vaginalinfektionen

*Typische „Frauenöle“: Jasmin, Ylang-Ylang, Rosengeranie, Rose, Sandelholz*

### Ätherische Öle bei Vaginalinfektionen

Gezielte Behandlung nach dem Aromatogramm – im Aromatogramm wird der Hemmhof von ätherischen Ölen im Agardiffusionstest auf verschiedenen Bakterienrasen gemessen:

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

### Aromatogramme 2002-2011

Ca. 1.100 Aromatogramme ausgewertet:

80 % Vaginalabstriche
10 % Hautprobleme
10 % andere (Harnwegsinfekt, Sputum etc.)

Ca. 1.500 verschiedene Rezepturen erstellt

### Laboradressen

#### Labor L & S Enterosan

#### Stuhldiagnostik

Mangelsfeld 4  
97708 Bad Bocklet-Großenbach  
Tel. 09708 910039  
Fax 09708 910050  
Ihr Ansprechpartner:  
Dr. Andreas Rüffer/  
Diana Krause  
Di + Fr 10.00 bis 12.00 Uhr

#### Ganzimmun Diagnostics AG

Hans-Böckler-Str. 109  
55128 Mainz  
Tel 06131 7205-159  
Fax 06131 7205-50159  
info@ganzimmun.de  
Ihr Ansprechpartner:  
Frau Dr. med. Edith Kullmann

### Aromatogramm

Durch den Zusatz von ätherischen Ölen haben auch vorher

unwirksame „einfache“ Antibiotika wieder eine Wirkung gezeigt, man kann also beides kombinieren.

Ergebnisse von Ute Runkel 2002: Ätherische Öle bekämpfen die Antibiotika-Resistenz von Bakterien (Jugend forscht)

### Ergebnisse der Aromatogramme

#### Candida albicans

Häufiger Befund bei Pilzinfektionen im Vaginalbereich (von 82 untersuchten Abstrichen):

- | 75 Fälle: Lemongrass durchschnittlicher Hemmhof von 2,93 (von insgesamt 3 +++ entspricht 98 %;
- | 73 Fälle: Palmarosa mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,40 entspricht 80 %;
- | 74 Fälle: Rosengeranie mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,22 entspr. 74 %;
- | 71 Fälle: Neroli mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,55 entspricht 78 %
- | 71 Fälle: Rose türk. mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,15 entspr. 72 %
- | 76 Fälle: Teebaum mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,99 entspr. 72%.

#### Enterokokkus faecalis

86 ausgewertete Aromatogramme

- | Lemongrass: 67 mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,37 entspricht 79 %;
- | Manuka: 80 von 86 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,80 entspricht 60 %
- | Teebaum in 79 von 86 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,33

Muskatellersalbei, Neroli und Niauli haben auch noch eine beachtliche Wirkung.

#### Escherichia coli

kommt normal in der Darmflora vor, außerhalb des Darms, kann es Schäden verursachen.

Im Vaginalbereich sehr unangenehm verursacht Juckreiz. Hier konnten wir 118 Aromatogramme auswerten.

Teebaum der absolute Renner: in 109 von 118 Fällen hat er angesprochen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,39.

Neroli: 92 von 118 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,17.

Die starken Öle: Zimtrinde und Bergbohnenkraut brennen im Vaginalbereich, können aber eingenommen werden

Thymian CT Thymol kann vorsichtig verwendet werden im Vaginalbereich( bis 1 %),

#### *B-hämolyisierende Streptokokken der Gruppe B*

Keime kommen oft im Vaginalbereich vor und verursachen keine Beschwerden, sie können allerdings in einer Schwangerschaft unter der Geburt das Neugeborene infizieren und müssen deshalb behandelt werden. Hier konnten wir 117 Abstriche auswerten.

Lemongrass hat in 113 von 117 Fällen eine Wirkung mit dem durchschnittlichen Hemmhof von 2,88

Auch Rosengeranie, Teebaum, Palmarosa, Manuka, Muskatellersalbei, Niauli, Rose und Neroli haben noch eine gute Wirkung.

**Staphylokokkus aureus**

Der Keim *Staphylokokkus aureus* besiedelt oft die oberen Atemwege. Gefürchtet wird dieser Keim in Kliniken und Altersheimen, wenn er sich als methicillinresistent (MRSA) oder als „multiresistent“ zeigt. Wir unterscheiden bei unseren Abstrichen nicht in MRSA oder „normale“ *Staphylokokkus aureus*-Abstriche.

Manuka :In 37 von 38 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,47 entspricht 82%.

Teebaum: in 36 von 38 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 2,14;

Neroli : in 36 von 38 Fällen mit einem durchschnittlichen Hemmhof von 1,71

Thymian CT Thymol hat immer 3-fach positiv angezeigt, wenn er gewirkt hat, er hat allerdings nur in 22 von 38 Fällen angesprochen.

Entwicklung der Rezeptur unter Berücksichtigung von: Hemmhofgröße, Hautverträglichkeit, Dosierung, Bezug zum Organ, persönliche Vorlieben, Zusatznutzen

**Dosierung**

Einnahme: 50-100 mg ( 1-2 Tropfen) als Einzeldosis, 3x täglich, in einer Kapsel mit Olivenöl oder mit Solubol 1:4 verdünnt in Wasser einnehmen, dann 10 Tropfen, Kinder weniger

**Dosierung Suppositorien**

| Säuglinge: 50 mg pro Zäpfchen  
| Kinder: 50-150 mg  
| Erwachsene bis 200 mg  
| Vaginalsupp. 200 mg

Grundlage: Kakaobutter 1g/2g/ 2,7g Kakaobutter / Hartfett gemischt – bei empfindlicher Haut auch weniger

**Vaginalabstrich S.L.**

candidia albicans  
| Teebaum ++  
| Rosengeranie +++  
| Rosmarin verbenon +  
| Palmarosa ++  
| Lemongrass +++  
| Rose +++

Rezeptur: Vaginalzäpfchen bei Candida albicans

| Lemongrass  
| Teebaum  
| Palmarosa  
| Rosengeranie aa ad 200 mg  
| Ol. Cacao q.s. 2,7 g  
| Vaginalsupp. Nr XX

Schnelle Hilfe , ist vorrätig

**Palmarosa**

Stärkt das Immunsystem, antiviral, antimykotisch, antibakteriell, sehr hautfreundlich, seelisch ausgleichend, Stress abbauend

**Lemongrass *Cymbopogon flexuosus*, Poaceae (Süßgräser)**

Inhaltsstoffe:  
| 70 – 85 % Monoterpenaldehyde (Citral)  
| 5 – 10 % Monoterpene (Limonen)

**CAVE: empfindliche Haut kann gereizt werden!**

**Wirkungen:**

| antibakteriell (b-hämolysierende Streptokokken B), antiviral, antimykotisch,  
| entzündungshemmend, verdauungsfördernd, aktivierend, erfrischend, insektenabweisend

**Teebaum *Melaleuca alternifolia*, Myrtaceae (Myrtengewächse)**

Wasserdampfdestillation der Zweige und Blätter, ca. 2 % ätherisches Öl

**Wirkungen:**

Antibakteriell (grampositive Staphylokokken, Proteus vulgaris, E. coli, β-hämolysierende Streptokokken B), antiviral, antimykotisch, schmerzlindernd, entzündungshemmend, Haut regenerierend, Juckreiz stillend, psychisch stabilisierend

**Partneröl**

Bei rezidivierenden Vaginalmykosen: Partnerbehandlung

Gleiche ätherische Öle in Mandelöl

| Lemongrass  
| Teebaum  
| Palmarosa  
| Rosengeranie je 3 Tropfen in 30 ml Basisöl

**Nach den Ergebnissen der Aromatogrammen**

Vaginalzäpfchen mit Lemongrass bei Streptokokken

| Lemongrass  
| Neroli  
| Rosengeranie  
| Lavendel fein aa ad 200 mg  
| Ol cacao q.s. 2,7 g

**Neroli**

Wirkungen: Stark antibakteriell, antiviral, Fieber senkend, entzündungshemmend, Juckreiz stillend, Angst und Traumen lösend, Stimmung aufhellend

**Pflege der trockenen Schleimhaut****Sanddornbalsam**

Wollfett, Mandelöl, Sanddornöl, Ylang-Ylang, Rosengeranie, Rose, Lavendel, Sandelholz

Pflegt die Schleimhäute, beugt Infektionen vor!



© Franz Eugen Köhler, wikimedia.org

### **Rosengeranie *Pelargonium asperum Typ Bourbon***

Inhaltsstoffe: Wirkung: stark antiviral, antibakteriell, antimykotisch, Hormon modulierend, Blutdruck regulierend, Haut pflegend, Juckreiz stillend

### **Lavendel fein und Lavendel extra Familie: Labiatae**

Hauptwirkstoffe: Linalylacetat, Linalool, Caryophyllen, Citronellol, Geraniol, Cumarin, Eugenol, Citral

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blütenrispen, äth. Ölgehalt: ca. 1%

**Wirkung physisch:** bei Akne, Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Ekzemen, Epilepsie, Falten, Läuse, Migräne, Lähmungen, PMS, Rauchentwöhnung, Rheuma, Schmerzen, Verbrennungen, Juckreiz, Strahlungsschäden, im Klimakterium u.v.a.

**Wirkung psychisch:** ausgleichend bei Angst, Depressionen, Stress, Nervosität, Schlafstörungen

Das Allroundmittel in der Aromatherapie – Lavendel kann man bei Juckreiz immer dazu geben, auch wenn es nicht getestet hat.

### **Rose**

**Wirkung physisch:** Stark antiviral, antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, Wund heilend, Haut regenerierend, Hormon modulierend

**Psychische Wirkung:** stärkend, ausgleichend, Stress reduzierend, antidepressiv, öffnend

### **Hormon-Mischung nach Ruth von Braunschweig**

Jojobaöl	20,0 ml
Muskatellersalbei	
Sandelholz	
Ylang-Ylang extra	
Rosengeranie	je 2 Tropfen
Bergamotte	4 Tropfen

Hormonausgleichende Wirkung bei Wechseljahrsbeschwerden, Periodenschmerzen, unregelmäßige Periode, zu späte Menarche

### **Jasminum grandiflorum Oleaceae**

Sehr stark entspannend, riecht intensiv, nur verdünnt genießbar. Sehr stark Krampf lösend, Angst lösend, bessert die Stimmung, Hormon modulierend, aphrodisierend, Stress abbauend, schüttet Endorphine aus und verringert so den Schmerz!

Immer sehr verdünnt genießen!

### **Ylang –Ylang *Cananga odorata Annonaceae***

Ylang –Ylang wird über 20 Stunden fraktioniert destilliert

**Beste Qualität:** Ylang-Ylang extra aus der 1. Stunde oder Ylang-Ylang komplett über die ganze Zeit

**Inhaltsstoffe:** Aromatische Ester, Aromatische Alkohole, Sesquiterpene, Monoterpenole, Ether, Ester

Riecht intensiv, nur verdünnt verwenden!

Sehr entspannendes Öl, Krampf lösend, Schmerz stillend, entzündungshemmend, Haut pflegend, vermittelt Geborgenheit und Wärme, Stress reduzierend, „ Ich fühl mich wohl“

### **Muskatellersalbei *Salvia sclarea***

Bei allen stressbedingten Erkrankungen, Muskel entspannend, Hormon ausgleichend, antimykotisch

### **Sandelholz**

Wirkt tief im Wurzelchakra, stabilisiert Emotionen, reguliert Sexual- und Stresshormone, desinfizierend, antibakteriell, Haut pflegend

### **Bergamotte**

Wirkung: Antidepressiv, Stimmung aufhellend, sehr Haut pflegend, aber phototoxisch, gut zum Abrunden von Mischungen

*Dorothea Hamm, Apothekerin*

*Olympia Apotheke am Kolpingplatz  
OHG Karlstr. 115*

*76137 Karlsruhe Deutschland*

*www.ok-apotheke-karlsruhe.de*

*Tel +49 721 30650*

*Fax +49 721 30354*

## Aromatherapie in der Apotheke

Die ursprüngliche und auch noch heutige gültige Aufgabe der Apotheke war die Herstellung der Arzneien. Ihre Aufgabe entwickelte sich aus den Klosterapotheken, die schon in alter Zeit das Wissen um die Herstellung der Heilmittel überliefert hatten. Aus den Klosterapotheken entstanden die Apotheken in den Städten, es wurden die ersten Pharmakopoen geschrieben, also die ersten Arzneibücher, die in den einzelnen Monographien festlegten, welche Inhaltsstoffe und nach welchen Zubereitungsvorschriften die Arzneien hergestellt werden sollten um die beste Wirksamkeit und Standards zu erreichen. Die Arzneibücher sind für uns heute noch genauso bindend um beste Qualität zu sichern.

Die Aromatherapie, die ihre eigene Stellung in der Phytotherapie langsam einnimmt, verlangt von uns Apothekern ebenso eine Qualitätssicherung. Die verwendeten ätherischen Öle sollen dem in der Aromatherapie geforderten Qualitätsstandard entsprechen, frei von Schadstoffen und schädlichen Inhaltsstoffen sein. Wenn wir Apotheker jedoch unsere Arzneibücher zu Rate ziehen, sind wir bald an Grenzen gelangt, denn die gültigen Vorschriften der Arzneibücher sichern nicht den qualitativ hochwertigen Standard, den in der Aromatherapie fordert ist.

Wir haben zurzeit 2 gültige Arzneibücher in Österreich, das Europäische Arzneibuch und das Österreichische. Jede Apotheke kann ohne Probleme die wenigen ätherischen Öle, die im Arzneibuch angeführt sind, beziehen. Der Qualitätsstandard entspricht den **gesetzlichen Bestimmungen**, daher können diese Öle für die Herstellung therapeutischer Mischungen verwendet werden. Sobald der Apotheker auf diese **standardisierten** Öle zurückgreift und von Hersteller ein Prüfzertifikat verlangt, erspart er sich mühsame, teure eigene Prüfverfahren.

Die Anzahl der bislang aufgezählten ätherischen Öle beträgt im Europäischen Arzneibuch 25. Wobei es immerhin schon zwischen Minze und Pfefferminze unterscheidet. Daran kann man erkennen, welche untergeordnete Stellung die ätherischen Öle im Arzneibuch einnehmen, neben den rund 1400 Monographien.

Ihre Bedeutung als Vielstoffgemisch, das wir in der Aromatherapie so schätzen, da die einzelnen Bestandteile eine Synergie bilden, wird nicht erkannt. Im Europäischen Arzneibuch wird sogar auf eine mögliche Behandlung nach der Destillation eingegangen.

Es wird unterschieden zwischen  
 | terpenfreien,  
 | terpen- und sequiterpenfreien ätherischen Ölen,  
 | rektifizierten Ölen, um bestimmte Bestandteile zu entfernen  
 | „x“ – freie ätherische Öle, aus dem ein oder mehrere Bestandteile teilweise oder vollständig entfernt wurden

Die Monoterpene sind jedoch die häufigste Inhaltsstoffgruppe der ätherischen Öle, ihre Wirkung ist antiseptisch, antiviral, bakterizid immunstimulierend. Auf psychischer Ebene wirken sie konzentrationsfördernd, vitalisierend.

Die Sesquiterpene wirken antiphlogistisch, antiinflammatorisch, hautregenerierend, psychisch wirken sie beruhigend, stabilisierend.

Genauso verhält es sich mit den fetten Pflanzenölen, wo wir 15 Monographien finden. Es wird immerhin zwischen raffinierten und nativen Ölen unterschieden, jedoch keine bestimmten Anbau oder Herstellungsmethode gefordert. Die Arzneibuchkommission scheint die Umweltproblematik nicht zu kennen. Sie kommt zwar in ihrer Arbeit langsam voran, jedoch wird sie sich auf Grund verschiedener unterschiedlicher Expertenmeinungen und politischer Interessen immer nur auf den kleinsten gemeinsamen Nenner einigen. Somit können wir in der Aromatherapie kaum nach der Arzneibuchmonographie prüfen, sie kann nur als angesehen werden als grundlegende Qualitätsanforderung hinsichtlich des Gehaltes wichtigster Hauptinhaltsstoffe und Kontrolle von Verunreinigungen.

Es gibt keine Anforderung hinsichtlich korrekter biologischer Anbauweise, Einsatz von Chemikalien, Pflege und Ernte der Pflanzen. Dies gilt leider nicht nur für die ätherischen Öle, sondern auch für alle getrockneten Pflanzenteile, die in Kräuterteemischungen Verwendung finden. Beim **Thymianöl** ist sogar eine Mischung aus Thymus vulgaris und Thymus zygis (spanischer Thymian) zulässig. Es wird keine Rücksicht genommen auf die verschiedenen Chemotypen, die für uns in der Aromatherapie ja so wichtig sind.

Zum Vergleich: In der Aromatherapie unterscheiden wir zwischen

### *Thymian Chemotyp Linalool:*

der in einer Höhe von über 1500m wächst, er ist sehr mild hat eine starke, breit gefächerte Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze, ideal für die Anwendung in der Kinderheilkunde.



## Thymianöl – *Thym aetheroleum*

### Definition

Das durch Wasserdampfdestillation aus den frischen, blühenden oberirdischen Teilen von *Thymus vulgaris* L., *Thymus zygis* Loeffl. Ex. L. oder einem Gemisch beider Arten gewonnene ätherische Öl

### Eigenschaften

Aussehen: klare, gelbe bis sehr dunkel-rötlich-braune, leicht bewegliche Flüssigkeit

Das Öl hat einen charakteristisch aromatischen, würzigen, an Thymol erinnernden Geruch

Löslichkeit: mischbar mit wasserfreiem Ethanol und Petroläther

### Prüfung auf Identität

- 1: B  
2: A

#### A. Dünnschichtchromatographie (2.2.27)

- | Untersuchungslösung: 0,2 g Öl werden in Pentan R zu 10 ml gelöst.
- | Referenzlösung: 0,15 g Thymol R, 25 mg  $\alpha$ -Terpineol R, 40  $\mu$ l Linalool R und 10  $\mu$ l Carvacrol R werden in Pentan R zu 10 ml gelöst.
- | Platte: DC-Platte mit Kieselgel R
- | Fließmittel: Ethylacetat R, Toluol R (5:95 V/V)
- | Auftragen\_ 20  $\mu$ l; bandförmig
- | Laufstrecke: 15 cm
- | Trocknen: an der Luft
- | Detektion: Die Platte wird mit Anisaldehyd-Reagenz R besprüht, 5 bis 10 min lang unter Beobachtung bei 100 bis 150 C erhitzt und im Tageslicht ausgewertet.

| Ergebnis: Die Zonenfolge in den Chromatogrammen von Referenzlösung und Untersuchungslösung ist aus den nachstehenden Angaben ersichtlich. Im Chromatogramm der Untersuchungslösung können weitere Zonen vorhanden sein.

#### B. Die Chromatogramme der Prüfung „Chromatographisches Profil“ (siehe „Prüfung auf Reinheit“) werden ausgewertet.

Ergebnis: Die charakteristischen Peaks im Chromatogramm der Untersuchungslösung entsprechen in Bezug auf ihre Retentionszeiten den Peaks im Chromatogramm der Referenzlösung.

### Prüfung auf Reinheit

- | Relative Dichte (2.2.5): 0,915 bis 0,935
- | Brechungsindex (2.2.6): 1,490 bis 1,505
- | Chronographisches Profil: Gaschromatographie (2.2.28) mit Hilfe des Verfahrens „Normalisierung“
- | Untersuchungslösung: das Öl
- | Referenzlösung: 0,15 g  $\beta$ -Myrcen R, 0,1 g  $\gamma$ -Terpinen R, 0,1 g p-Cymen R, 0,1 g Linalool R, 0,2 g Terpinen-4-ol R, 0,2 g Thymol R und 50 mg Carvacrol R werden in 5 ml Hexan R gelöst.

### Säule

- | Material: Quarzglas
- | Größe: l= 30 m (eine Filmdicke von 1  $\mu$ m kann verwendet werden) bis 60 m (eine Filmdicke von 0,2  $\mu$ m kann verwendet werden), O = 0,25 bis 0,53 mm
- | Stationäre Phase: Macrogol 20 000 R
- | Splitverhältnis: 1:100
- | Detektion: Flammenionisation
- | Einspritzen: 0,2  $\mu$ l

Reihenfolge der Elution: Die Substanzen werden in der gleichen Reihenfolge wie bei der Herstellung der Referenzlösung angegeben eluiert. Die Retentionszeiten dieser Substanzen werden aufgezeichnet.

### Eignungsprüfung: Referenzlösung

- | Auflösung: mindestens 1,5 zwischen den Peaks von Thymol und Carvacrol
- | Zahl der theoretischen Böden: mind. 30 000, berechnet für den p-Cymen-Peak bei 80 C

Mit Hilfe der im Chromatogramm der Referenzlösung erhaltenen Retentionszeiten werden im Chromatogramm der Untersuchungslösung die Bestandteile der Referenzlösung lokalisiert. Der Hexan-Peak wird nicht berücksichtigt.

Der Prozentgehalt jedes dieser Bestandteile wird ermittelt. Die Prozentgehalte müssen innerhalb folgender Grenzwerte liegen:

- |  $\beta$ -Myrcen: 1,0 bis 3,0 Prozent
- |  $\gamma$ -Terpinen: 5,0 bis 10,0 Prozent
- | p-Cymen: 15,0 bis 28,0 Prozent
- | Linalool: 4,0 bis 6,5 Prozent
- | Terpinen-4-ol: 0,2 bis 2,5 Prozent
- | Thymol: 36,0 bis 55,0 Prozent
- | Carvacrol: 1,0 bis 4,0 Prozent

### Lagerung

Vor Licht geschützt, in dicht verschlossenen, dem Verbrauch angemessenen, möglichst vollständig gefüllten Behältnissen, bei max. 25 C.

Seine Zusammensetzung ist ähnlich dem Lavendel, das reizende Thymol darf höchstens zu 2,7% vorhanden sein, Carvacrol ist kaum zu finden. Hingegen rund 75% Linalool und Geraniol.

#### Thymian Chemotyp Geraniol:

der in einer Höhe von etwa 1.250 – 1.500 m wächst, ist besonders mild und hat eine starke antiseptische Wirkung. Er wird auch gern bei Hautproblemen eingesetzt. Geraniol wird auch bei nervöser Erschöpfung eingesetzt, unerlässlich ist es in der Hautpflege.

#### Thymian Chemotyp thymol und carvacrol:

Auf Meereshöhe wächst der Chemotyp Carvacrol, den man auch schwarzen Thymian nennt, in Höhen um 500m findet man den Chemotyp Thymol, den roten Thymian. Die Farbe kommt von Kupferverbindungen an den Phenolen Thymol und Carvacrol. Wird jedoch in Edelstahlkesseln destilliert, verlieren sich die Farben.

Beide Öle sind mit breitem Spektrum bakterizid, sie wirken stark durchblutungsfördernd und schmerzstillend.

Die unterschiedlichen Thymianöle gehören zu den wichtigsten Ölen der Aromatherapie. Gerade bei diesen Ölen kann man sehr gut die einzelnen verschiedenen Chemotypen differenzieren. Es wäre wünschenswert, ist aber zur Zeit nicht geplant, die bekannten Chemotypen von Thymian, Rosmarin, Melisse und Eucalyptus in das Arz-

Temperatur		
	Zeit (Min)	Temperatur (°C)
Säule	0-15 15-55	60 60 -> 180
Proben-einlass		200
Detektor		220

Oberer Plattenrand	
	Eine große, violette Zone an der Fließmitelfront (Kohlenwasserstoffe)
Thymol: eine bräunlich rosa Zone	Eine bräunliche rosa Zone (Thymol)
Carvacrol: eine blassviolette Zone	Eine blassviolette Zone (Carvacrol)
Linalool: eine violette Zone	Eine violette Zone (Linalool)
a-Terpineol: eine violette Zone	eine violette Zone (a-Terpineol)
Referenzlösung	Untersuchungslösung

neibuch aufzunehmen. Sie passen nicht in das herkömmliche Bild der Botanik, dass von jeder Pflanze nur ein ätherisches Öl existieren sollte. Ihre Werte können auch nicht als Standard geführt werden.

Den Anforderungen des Ph. Europ. Entspricht auch ein Lavendel, der neben einer Autostraße oder Industrieanlage mit Schadstoffausstoß wächst, wenn nur die Grenzwerte im ätherischen Öl eingehalten werden. Dem entsprechend wird natürlich alles mit destilliert, was in den kontrollierten biologischen Anbau auf gar keinen Fall vorkommen darf.

Da auch die Destillationstemperaturen nicht angegeben werden, kann es durch zu hohen oder zu schnellen Temperaturanstieg dazu kommen,

dass weniger bekannte Pflanzeninhaltsstoffe, auf die die wir aber in der Aromatherapie besonderen Wert legen, gar nicht mehr vorhanden sind. Die im Arzneibuch beschriebenen Prüfmethode können Beimischungen entweder überhaupt nicht oder nur schwer erkennen.

Die in den Arzneibüchern angegeben Öle können daher als nicht näher differenzierte ätherische Öle bezeichnet werden, insbesondere da die Anzahl von 25 Ölen eine ganzheitliche Aromatherapie nicht zulässt. So ist der gewissenhafte Apotheker, der Aromatherapie betreiben möchte, gezwungen ätherische Öle höher Qualitätsstandards einzukaufen und bessere Qualitätsprüfverfahren anzuwenden.

Diese Problematik ist vielen nicht bekannt. Deshalb ist es auch so wichtig, dass gerade die Apotheke mit der Aufgabe der Mischungen mit ätherischen Ölen betraut wird. Wir Apotheker, die gewissenhaft Aromatherapie betreiben, sind durch unsere Ausbildung befähigt und verpflichtet Qualitätskontrollen mit geeigneten Methoden durchzuführen, denn nur so können die ätherischen Öle auch ihre ganze Heilkraft entfalten.

Besonderen Kontrollen sollen auf ätherische Öle mit hohem Ketongehalt (z.B. Kümmel, Fenchel)

Aldehydgehalt (Gewürznelke, Zimt) und hohem Phenolgehalt (Thymian, Origanon) unterzogen werden.

*Mag. pharm. Ursula Zahlut*

*Bei BUCHplus, einer Einrichtung von pro mente Oberösterreich finden bis zu 23 TrainingsmitarbeiterInnen eine zeitlich befristete Möglichkeit vor, mit ihren Problemen auf einem Arbeitsplatz umgehen zu lernen. Ziel ist, die nötige Stabilität zu erreichen, um nach dem 15 monatigen Arbeitstraining den Anforderungen auf einem Arbeitsplatz in der Wirtschaft zu entsprechen.*

Unser Service in der Buchhandlung:

- | Organisation von Buchausstellungen in Schulen, Kindergärten und Büchereien
- | Besorgung aller im deutschsprachigen Raum lieferbarer Titel
- | Betreuung von Schulen (Schulbuchaktion, Schulbibliotheken)
- | Regelmäßige Lesungen und Veranstaltungen im Literaturcafé
- | Eigener Buchkatalog (2 mal jährlich) mit Auswahl aus unserem Sortiment
- | Büchertische bei Vorträgen und diversen Veranstaltungen
- | Kostenlose Geschenkverpackung
- | Wir recherchieren für Sie und erstellen Literaturlisten zu gewünschten Themen
- | Recherche und Bestellungen antiquarischer Bücher
- | Bestellungen zur Ansicht (nach Vereinbarung)

**BUCH***plus*

eine Einrichtung von pro mente OÖ

**4020 Linz, Südtirolerstr.18**  
**Tel. 0732 - 66 81 91**

## Schutz vor Vergiftungen – Korianderöl haut die stärksten Bakterien um

*Koriander ist nicht nur ein beliebtes Gewürz – es schützt auch vor Lebensmittelvergiftungen. Schon wenig Korianderöl ist für antibiotikaresistente Bakterien tödlich.*



[www.welt.de/gesundheit/article13571594/Korianderoel-haut-die-staerksten-Bakterien-um.html](http://www.welt.de/gesundheit/article13571594/Korianderoel-haut-die-staerksten-Bakterien-um.html)

### Der Krankheitserreger MRSA

Mehrere zehntausend Menschen erkranken Schätzungen zufolge jährlich bundesweit an dem gefährlichen Krankenhauskeim MRSA. Etwa 1500 sterben an dem Erreger, der gegen Antibiotika resistent ist. MRSA steht für Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus, ein Staphylokokken-Keim, der durch den weltweit häufigen Einsatz von Antibiotika vor allem gegen das Breitband-Antibiotikum Methicillin unempfindlich geworden ist.

Der Erreger kommt auf der Haut und in den Schleimhäuten der oberen Atemwege vor. Gesunde erkranken selten an MRSA. Auch für die meisten Krankenhauspatienten ist er nicht gefährlich. Sie können den Erreger aber weitertragen und andere gefährden.

Kritisch wird es, wenn die resistente Variante des Bakteriums kranke Menschen befällt, die offene Wunden haben oder deren Abwehr geschwächt ist. MRSA kann Lungenentzündungen, Blutvergiftungen oder andere Infektionen auslösen, die tödlich sein können.

dpa

Korianderblätter werden häufig mit dem Geruch von Bettwanzen verglichen. Daher auch sein Name – er leitet sich vom griechischen Koris = Wanze und vom griechischen amon oder aneson = Anis ab

Korianderöl könnte wirksam vor Lebensmittelvergiftungen schützen und sogar bei der Bekämpfung von antibiotikaresistenten Keimen helfen. Das zeigt eine Untersuchung portugiesischer Forscher im "Journal of Medical Microbiology". Das Team um Fernanda Domingues von der Universität Beira Interior testete, wie das Öl gegen zwölf Bakterienstämme wirkt, darunter den häufigen Lebensmittelkeim Escherichia coli und den gefürchteten Krankenhauskeim MRSA, den Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus.

Die Forscher prüften, bei welcher Konzentration des Öls das Wachstum der Bakterienkulturen gehemmt wird und bei welcher es tödlich wirkt. Außerdem wurde getestet, welchen Einfluss die Substanz auf lebenswichtige Vorgänge der Bakterien hat, etwa die Atmung. Für alle Untersuchungsschritte wurden Kontrollgruppen herangezogen.

Bei allen Bakterien wurde das Wachstum durch das Korianderöl gehemmt – und zwar bereits durch Lösungen mit einem Öl-Anteil von 1,6 Prozent und weniger. Gegen zehn der zwölf Stämme wirkte das Öl in geringen

"Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Korianderöl die Membran zerstört, welche die Bakterienzelle umgibt. Das zerstört die Barriere zwischen der Zelle und ihrer Umgebung und hemmt essenzielle Prozesse wie die Atmung. Das führt letztendlich zum Tod der Bakterienzelle", erklärte Domingues.

Vorherige Studien hätten bereits darauf hingewiesen, dass Korianderöl für Mikroorganismen schädlich ist. Auch hätten Untersuchungen gezeigt, dass Korianderöl mit all seinen Ingredienzien stärker gegen Bakterien wirkt, als sein Hauptbestandteil alleine, das sogenannte Linalool. Dies deutete daraufhin, dass die antimikrobielle Wirkung des Öls auf ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Komponenten zurückgeht, berichten die Portugiesen.

Koriander (*Coriandrum sativum*) wird nicht nur als Gewürz in der Küche eingesetzt sondern auch in der Volksmedizin, der Pharmazie und der Lebensmittelindustrie.

dpa/fwt/ina

## Ich denke über das Leben nach – „Ich bin da mal weg“ (Hape Kerkeling)

Die ganze Forumsaffäre hat mich zum intensiven Nachdenken veranlasst. Es ist Zeit sich Gedanken zu machen, wie der Teppich des Lebens weitergewebt wird. Viele Löcher und dunkle Flecken finde in meinem Muster. Neue Wege, neue Muster müssen gefunden werden.

Ich war im August „ich da mal weg“ für 2 1/2 Wochen ohne Handy oder ähnliches in Sri Lanka ayurvedamäßig verwöhnt worden. Da ich weitgehend allein in einem kleinen Resort in der Nähe von Colombo war, wurde ich von den so besonders lebenswürdigen Menschen sinnbildlich

adoptiert, verwöhnt und irgendwie begleitet. Lange Spaziergänge (mit Röckchen! und T-Shirt, ich war die einzige Europäerin am Strand), haben geholfen, Klarheit in diffuse Gedankengänge zu bringen. Ich hatte auch viel Zeit in Ruhe meine vielen Ängste zu betrachten.

Täglich schaue in das tosende Meer aufgewühlt vom Monsum. Es sind riesige Wellenberge, die mich an Sylt in seinem stürmischsten Zeiten erinnern. Nur, hier ist es ist alles so viel wärmer. Neben mir durchwühlen einige Schweine intensiv den Sand am Meeressaum. Was suchen sie bloß? Nach längeren beobachten sehe ich viele kleine durchsichtig-sandfarbene Krebse, die bei jedem Fußtritt sofort in ihre trichterartigen Löcher verschwinden. Es sind die Leckerbissen der Schweine. Auch Krähen und Hunde sind Liebhaber dieser kleinen Krabbeltiere. Durch die erzwungene Ruhe war Sri Lanka für mich ein Paradies. Es ist natürlich kein Paradies, wenn man sich zwischen den einheimischen bewegt. Der Strand ist zugemüllt. Plastiklatschen sind besonders begehrte Besiedlungsobjekte von Muscheln und Seepocken. Die Insel hat die größte Selbstmord und Mordrate und kämpft ebenfalls Alkohol- und Drogenproblemen.

### **Ich bin auf Spurensuche**

Meine Gedanken gingen weit zurück in die 60 Jahre nach Sylt zur kleinen primitiven Außenstation der Meeresbiologischen Anstalt Helgoland, ohne Heizung, ohne warmes Wasser, ohne Küche. Dosensuppen, über einen Bunsenbrenner warm gemacht, und Haferflocken mit Dosenmilch war vorrangig unsere „Anstaltsnahrung“

Dort war ich beim allerersten Umweltprojekt („Sollingprojekt“) weltweit für zwei Jahre tätig. Bestandsaufnahme von Pflanzen und Tieren. Das Projekt besteht übrigens immer noch. Meine Tierchen - die Elefanten waren ca. 2mm groß und die Zwerge ½ mm - lebten in den Sandlücken. Dieses einzigartige Biotop: „die Sandlückenfauna“ hat mir gezeigt, das Lebewesen rational nicht erklärbar sind. Gräbt man mit der Hand im Sand, so zeigen sich im Mikroskop die seltsamsten Gestalten von nie gesehen Körperbau. So viel schöpferische Freiheit findet man nur dort. Jeder Quadratmeter Sand ist ein Reaktor des Lebens. Wenn man etwas Wasser aus dem Meer schöpft, findet man 100000 tausende von winzigen Lebewesen. Das Meer verstehen, heißt die Welt verstehen. Dieses Wunder hat mich damals so stark berührt, trotz härtester Arbeitsbedingungen. Das Lächeln der Erkenntnis überzieht mein Gesicht. Ich verstehe langsam die Pflanzen,

### **Pflanzen verstehen**

Denn nun erlebe ich dieses Staunen bei den Pflanzen wieder. Dieses Wunder wie sich die Pflanzen ganz individuell selber erschöpfen, aber trotzdem mit allem verbunden sind. Man spricht inzwischen von der „Intelligenz der Natur“ und der Lebewesen. Jede Pflanze hat ihr eigenes Konzept, sich „gut zu fühlen“ und entsprechende persönliche Inhaltsstoffe und Strategien zu entwickeln. Mit Hilfe der noch ganz jungen und oft belächelten Wissenschaft der „Neurobotanik“, weiß ich um so mehr, unser intuitives Arbeiten mit den „himmlischen Botenstoffen der Liebe“ zu schätzen. Ich habe für mich den Schlüssel und Zugang zu den Pflanzen gefunden. Die Pflanzen bzw. Lebewesen empfangen Informationen und interpretieren diese aus der Umwelt. Sie antworten darauf auf eine intelligente Weise. Sie schenken uns ihre persönlichen Lebensmechanismen und Lebensplan, ihre Freude zu leben. Der Duft ist ihre Sprache, ihr Lied und ihre persönliche Ausdruckskraft. Wir müssen die Pflanzen als intelligente Wesen verstehen. Wir sind miteinander verbunden. Die zahllosen Symbiosen, die die Weltmeere bestimmen, haben mich in jungen Jahren so tief beeindruckt, alles ist mit allem verbunden. Nun verstehe ich auch besser die Sprache der Pflanzen.

Seit Jahrzehnten zerlegen wir die Pflanzen in ihre Bestandteile. Heute schlagen wir uns mit den „giftigen“ Bruchstücken, völlig aus dem Zusammenhang genommen, herum.

Ich habe mal mit der Chemie der ätherischen Öle angefangen und das ist auch gut so, aber die Bruchstücke machen uns nun das Leben schwer und verstellen uns den Blick für das wesentliche. Die Pflanzen schenken uns nicht nur ihr Überlebensprinzip sondern auch persönliches Lebensprinzip.

Mir schwebt vor, die Förderung der Aromatherapie, Pflege, Kultur nicht in Konkurrenz mit der Wissenschaft zu stellen, sondern sie als gleichwertig zu betrachten. Anregungen habe ich in Freiburg auf den Phyto-Tagen im September gefunden. Wenn ein Prof. Dr. Dr. (Mediziner und Biologe) mit einem Johanniskraut in der Hand



© High Contrast, wikimedia.org

und erstmal die Pflanze und Signatur erklärt und dann zum Thema kommt, ist es großartig. In Anlehnung an Freiburg würde mir ein „Freundeskreis Aromatherapie und Kultur“ vorschweben. Vielleicht kann man sich mit ähnlich denkenden Aromafreunden einfach vernetzen.

### **Prinzip Leben**

Das Prinzip Leben ist bei unseren Arbeiten mit pflanzlichen Produkten zu kurz gekommen. Neue Forschungsrichtungen sind so spannend und so logisch, dass wir doch noch von „Wissenschaftler“ wieder wahrgenommen werden und nicht nur als minderbemittelte „Esotanten“, wenn wir von der Seele vom Wesen der Pflanze sprechen. Seele ist nicht nur für den Menschen reserviert, sondern für alle fühlende Lebewesen. Standards gibt es bei Pflanzen nicht. Bei Einzelstoffuntersuchungen schüttelt jeder Chemiker den Kopf. Ein Vielstoffgemisch hat ganz andere Eigenschaften. Eine Komposition von einer lebenden Pflanze hat völlig andere Eigenschaften als ein synthetisches Mixtur z.B. Cineol, Menthol und Pinen. Läuft in der Apotheke als bewährte Erkältungsmischungen. Die Biologie ist ja eigentlich die „Wissen-

schaft vom Lebens“. Wir haben uns aber im Studium vorrangig nur mit zerquetschten Objekten beschäftigt, die wir im Mikroskop angesehen haben. Wir müssten „Lebenswissenschaftler“ heißen. Ein neues und ungeheuer spannend Gebiet.

Rationalismus (Rationale Phytotherapie) kommt von ratio, Berechnung. Die Pflanzen als Ausdruck der Natur nur mit Rationalismus zu verstehen, hat seine Grenzen. Die Pflanzen nur aus der traditionellen Heilkunde zu verstehen, hat auch seine Grenzen. Es sind zwei verschiedene Sprachen. Die beiden Extreme zu verbinden, bietet neue Möglichkeiten und jeder sollte die Sprache des anderen lernen.

Da werde ich jetzt nun meine ganze Kraft reinsetzen.

Es geht mir gut, nun bin ich wieder voll Elan und Schwung und sehe voller Neugier der näheren Zukunft entgegen.

Liebe duftende Grüße,  
Ruth

*Ruth von Braunschweig*



## **Achtung vor dem Erwerb von ätherischen Ölen im Ausland!**

Frau Eva Koch (Name von der Redaktion geändert) aus Oberösterreich hat im Rahmen einer Ägyptenreise auf einem Marktplatz ein kleines Fläschchen Sandelholzöl erstanden, von dem der Verkäufer versicherte, dass es ein echtes, natürliches Sandelholzöl sei, allerdings ohne die nähere Charakterisierung der Kundin mitzuteilen, also ob ostindisch oder west-australisch oder neukaledonisch oder sogar west-indisch. Alle diese Sandelholzöle unterscheiden sich im Geruch, wobei nur die ersten drei genannten Öle von Santalumarten stammen (Familie der Santalaceae), das westindische Sandelholzöl heißt eigentlich Amyrisöl und stammt von Amyris balsamifera, einer Rutaceae. Frau Koch war aber dennoch etwas skeptisch und ersuchte die ÖGWA um eine Überprüfung dieses Öls. Der Zweifel ist insofern berechtigt, da zur Zeit das echte ostindische Sandelholzöl vom Kernholz des Baumes Santalum album wegen Raubbau, Massenschlängerung, fehlende Forstwirtschaft, etc. und dadurch bedingter Knappheit auf dem Markt entsprechend teuer ist (1 kg ≈ > 2000!).

Die Testung dieses Öles wurde in einer deutschen Riechstofffirma durchgeführt und erbrachte folgendes Ergebnis: „Das ist kein Sandelholzöl.

Zum Einen wurde als Lösungsmittel Glycerin gefunden, zum Anderen weder alpha- noch beta-Santalol (Anmerkung: diese beiden Alkohole sind eben charakteristisch für ein Sandelholzöl!). Auch der Geruch ist absolut fremd. Da fehlt komplett die holzige Note, nur süß ist es. Unserer Meinung nach handelt es sich bei dieser Probe um einen „high impact“ Stoff, der eigentlich nur von einem namhaften Riechstoffhersteller stammen kann“. Auch eine zweite, genauere Analyse kam zu demselben Ergebnis: „Wie die erste Analyse gezeigt hat, findet man fast nur Lösemittel. Außer dem Lösemittel und dem Fixateur (Anmerkung: ein Stoff, der die Flüchtigkeit der Komposition sehr stark hemmt) sieht man nichts, was auf Sandelnoten hindeuten würde, auch nicht auf einer kurzen Dünnfimsäule (Anmerkung: ein Gerät zur Trennung von flüchtigen Gemischen) und bei hohen Analysentemperaturen“.

Resümee: Ein synthetischer, schwer flüchtiger Riechstoff (ca. 8-9%) (wahrscheinlich der als Fixateur dienende high-impact-Riechstoff) ist in Glycerin mit etwa 3% Dipropylenglycol gelöst. Es liegt hier also ein klarer Fall von Täuschung, ja Betrug vor.

*Prof. Dr. Gerhard Buchbauer – für die ÖGWA*

## Lavandula angustifolia – Geruchsanwendung im Aufwachzimmer

Es ist hinlänglich bekannt, dass das ätherische Öl des *Lavandula angustifolia* zu den Wichtigsten und am meist erforschten Düften zählt.

Das Wissen über die entspannende Wirkung des Lavendelduftes ist in unseren Breitengraden in der Bevölkerung bekannt und wird auch traditionell angewandt.

Im Klinikalltag wird er gerne mit der Orange rot als Einschlafhilfe oder zum trösten angeboten. Soweit es die klinische Routine zulässt, gibt es auch mal eine Handmassage mit einer 1% Mischung als Einschlafhilfe. Für die an Demenz erkrankten Menschen heißt das Vertrauen, Liebe und Geborgenheit, Wärme und Mitgefühl. Sie werden ruhiger und oft für ein bis zwei Stunden heller. Manche beginnen aus ihrem Leben zu erzählen, was davor nicht möglich war.

Der Aufwachraum wird in der Regel nicht beduftet, dennoch wird punktuell bei Bedarf ein „Duftfleckerl“ mit 1-2 Tropfen Lavendel fein angeboten.

Mein erstes „Aha-Erlebnis“ machte ich bei einer Patientin mit Schenkelhalsbruch. Sie kam postoperativ um 17 Uhr zu mir in den Aufwachraum. Die Spinalanästhesie saß noch „hoch“, dadurch hatte die Patientin keine Schmerzen. Blutdruck, Puls und Sauerstoffsättigung waren in der Norm. Trotzdem zitterte sie am ganzen Körper und „sprach wie aufgezogen“. Ich wärmte sie mit vorgewärmten Tüchern und dem Warm-Touch-Gerät. Beruhigend und ermutigend sprach ich auf sie ein und legte auf ihren Wunsch eine CD ein (Bach für die Seele).

Nach neun Stunden Dienst war ich schon etwas abgespannt. Die Logorrhoe der Patientin empfand ich als sehr mühsam. Da fiel mir der Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*) ein. In diesem Fall ging ich direkt andächtig zu meinem Medikamentenschrank und holte das Flascherl mit dem ätherischen Öl heraus. Währenddessen wunderte sich die Patientin noch immer wortreich über ihr postoperatives Shivering. Nach ihrem Einverständnis tropfte ich 2 Tropfen Lavendel fein auf ein Vlies und gab es ihr zum Riechen. Der Duft gefiel ihr. Strahlend erzählte sie mir über vergangene Zeiten, von den Lavendelverkäuferinnen und ihren Liedern über den Lavendel in Wien. Nach 10 Minuten verstummten ihre Worte und sie schlief ohne zittern ein.

Mir fällt auf, dass vor allem Patienten mit Schenkelhalsfraktur, obwohl wir sie intraoperativ wär-

men, im Aufwachzimmer shivern. Aus meiner Erfahrung muss man bei dieser Patientengruppe noch einen wesentlichen Stressfaktor mit berechnen. Durch ihren Sturz werden sie mitten aus dem Leben gerissen. Soweit es möglich ist, liegen sie ein paar Stunden später auf dem Op-Tisch, mit kreisenden Gedanken im Kopf, die noch nicht aufgearbeitet sind. Seitdem wir die Duftanwendung mit dem *Lavandula angustifolia* machen, können wir diese Phase auf 10 Minuten reduzieren.

Motiviert durch die positive Erfahrung versuchten wir diese Geruchsanwendung nach bestimmten gynäkologischen Operationen, da gerade die „Gyn-Patientinnen“ psychisch sehr labil sind. Hier ist das Pflegeproblem, dass so manche Patientin trotz bester Schmerzbetreuung, sie gibt Schmerzfreiheit an, in eine sogenannte „Heulphase“ kommt. Sie wundert sich über ihre emotionalen Gefühlsausbrüche, kann diese aber nicht begründen. Dem Linalool und Linalylacetat im Lavendel fein wird eine entspannende, beruhigende Wirkung zugesprochen, die wir uns bei diesen nervösen Beschwerden zunutze machen. Das Duftvlies hilft unseren Patientinnen die Spannung abzubauen. Dankend nehmen sie den Duft mit in ihr Zimmer auf die gynäkologische Station und eine angenehme Erinnerung mit nach Hause.

Das Einzige was wir beachten müssen, das dies ein Angebot bleibt und nicht zur Zwangsbeglückung wird. Denn wie wir wissen, werden Düfte und Erinnerungen gemeinsam abgespeichert. Wenn der Duft z.B. mit einer unangenehmen olfaktorischen Erinnerung abgespeichert wurde, wird man sich gegen ihn wehren und er kann seine Vorteilhafte Wirkung nicht voll entfalten. Anders ist es wiederum bei „Alzheimer-Patienten“. Sie haben durchwegs eine Anosmie (Geruchsverlust). Dennoch ist es sinnvoll mit Aroma-Pflegeprodukten zu arbeiten denn hier spielt die Haut als Penetrationsorgan eine wichtige Rolle. Die Verteilung erfolgt über das Blut zum zentralen Nervensystem wo, wie in diesem Fall, das Linalylacetat im Zusammenspiel mit anderen Inhaltsstoffen die entspannende Wirkung entfalten kann.

Christa Schöngrundner

DGKS, Aromakologin, Anästhesie LKNOE Neunkirchen



© Christa Schöngrundner

*Eine für das Pflegeteam sehr belastende Form der Demenz ist die vom Typ Alzheimer im fortgeschrittenen Stadium. Viele bekommen durch den gestörten Tag-Nachtrhythmus abends, wenn das Personal reduziert ist, den „Wandertrip“ und sind Zusehens auch oft noch aggressiv. Wenn der Patient in der Initialphase eine 10 minütige Handmassage mit einem 1%igen Lavendel-Pflegeöl bekommt, kann dies wahre Wunder bewirken. Hier profitieren der zu Betreuende und die diensthabende Schwester.*

Literaturnachweis:

Werner Monika/Ruth von Braunschweig

2006 Praxis Aromatherapie

Karl F. Haug Verlag in

MVS Medizinverlage

Stuttgart GmbH & Co.KG