

Newsletter Frühjahr 2015

aromaFORUM
Österreich

Jahr 2015 | Ausgabe 19.15 | Datum: März 2015



aromaFORUM Österreich 2014



© Andrew Bossi, wikimedia.de

2015! Jetzt ist es da! Das neue Jahr! 2015! Jetzt ist es soweit und wir feiern unser Jubiläum. Jubiläum? Ja, es ist tatsächlich soweit. Tatsächlich schon soooo viel Zeit vergangen. Wir dürfen im Jahr 2015 unser 15 jähriges Bestehen feiern.

Niemand hätte je gemeint, dass wir einmal an diesem Punkt stehen und uns auch so präsentieren dürfen. Niemand hätte geglaubt, das wir tatsächlich so groß werden oder so vieles bewegen können. Aber zurück zum Beginn unserer 15 jährigen Reise:

Bereits vor dem Jahr 2000 begann unser gemeinsamer Weg. Damals besuchte Michael Gimplinger, unser Obmann, einige Seminare zum Thema Aromapflege, machte später auch die Ausbildung bei Forum Essenzia (FE) in München. Bald war auch die Idee geboren, jene Ausbildung auch nach Österreich zu bringen.

Gesagt getan und bereits umgesetzt ... Mit dem FSG fand sich in Linz ein adäquater Partner und die erste Ausbildung – damals noch mit 80 UE (Unterrichtseinheiten) wurde im LNK Wagner-Jauregg organisiert und durchgeführt. Schon während des ersten Ausbildungszyklus war erkennbar, dass ein größerer Bedarf an dieser Fortbildung bestand und so gng es rasch in die Planung der weiteren Ausbildungslehrgänge. Der Veranstaltungsort wechselte ins Seniorenzentrum Spallerhof und später Neue Heimat. Jedes Jahr fand eine Ausbildung statt und die Gruppe

der begeisterten Aromaanwender wurde immer größer. Neben dem FSG stand auch immer FE als „großer Bruder“ zur Seite und so formierte sich 2000 unter der Schirmherrschaft von Forum Essenzia der „Offene Arbeitskreis Aromapflege“ in Linz. Zu dieser Gruppe zählten bereits neben vielen anderen Michael Gimplinger, Dagmar Bruckmüller, Gertrude Kralik, Günther Lohninger, Anemarie Kopp, Margarete Lengauer und Claudia Arbeitshuber. Wir veranstalteten regelmäßige Treffen zum gemeinsamen Austausch, luden manchmal „externe“ Referenten oder hielten selbst kleine Vorträge, um eine Diskussion anzufachen. Aus diesen oftmals sehr offenen, unorganisierten Treffen entstanden schließlich die 4-mal jährlich stattfindenden Themenabenden, bei denen wir in der Vergangenheit Referenten wie Christa Schöngrundner, Ruth von Braunschweig, Monika Werner, Magret Demleitner u.v.a. begrüßen durften.

Wir suchten Kontakt zu Krankenhäusern, Apotheken, Heimen, Kindergärten, Drogerien und der Gesunden Gemeinde, um uns und unser Wissen bekannt zu machen. Neben unserer steigenden Bekanntheit mussten wir uns auch mit dem Thema Logo, Wiedererkennungswert und Nachvollziehbarkeit auseinandersetzen – und bei so manchem Treffen bin ich da unseren Mitgliedern ganz gehörig auf die Nerven gegangen ;-).

Aber schlussendlich stellten wir uns dem Thema und begaben uns auf die Suche, nach einem Logo – einer Leitpflanze. Die Pflanze war schnell gefunden, immerhin stellt die Latschenkiefer heute die letzte Pflanze dar, die in Österreich noch gewerblich destilliert wird. Zwar in meist kleinen Familienbetrieben und nicht für den großen Handel, aber immerhin. Mit dem Logo dauerte es dann schon etwas länger. Die Mutter von dem in Österreich weithin bekannten Eric Papilaya hat uns schließlich das perfekte Logo gezaubert und die Lehrlinge des Sozialprojektes Justland in Deutschland haben es für uns digitalisiert.

Themen:

- | Das Stift St. Florian- Spirituelles Zentrum mit Kloster- Effekt
- | Aromapflege für ein starkes Immunsystem
- | Ätherische Öle und Hausmittel bei Verdauungsproblemen
- | Die Anwendung von ätherischen Ölen bei Katzen
- | Basale Stimulation und ätherische Öle
- | Pfefferminze-Heilkraft aus der grünen Apotheke
- | Fachakademie „Pflegen und Heilen der Haut“
- | Sanfte Pflege bei Sonnenbrand und übermäßigem Sonnenbad
- | Maß-Parfum nach genetischem Fingerabdruck?
- | Kamille römisch
- | Kiefernengewächse
- | Sanddorn (Hippophae rhamnoides)
- | Doldenblütler/ Doldengewächse
- | Gesundheit aus dem Bauch heraus
- | Ätherische Öle bei systemischen Lupus erythematodes
- | Rohrer Kräutlermarkt

Nachdem unser jährliches Aromaexpertentreffen so erfolgreich verliefen und wir immer mehr Zuspruch/Anfragen auch von Nicht-Aromapflegerinnen hatten, wurde aus dem einfachen Aromaexpertentreff unser jährlicher Aromafrühling. Er wechselte von da an von Bundesland zu Bundesland und stand jedes Jahr unter einem neuen Motto. Ab 2001 organisierten wir die Ausbildung in Linz völlig selbstständig, unsere Partner waren nur mehr im Hintergrund und unterstützten uns bei finanziellen Angelegenheiten. Seit 2005 bieten wir gemeinsam mit der Cusanus Akademie in Brixen auch für Südtirol einen Lehrgang Aromatherapie an. Unsere Begeisterung und unser Enthusiasmus kannte in diesen Jahren kaum Grenzen – auch heute noch nicht ;-) – und so ist es auch mit Begeisterung und einem Schuss Naivität zu erklären, dass wir uns an so manch großes Ding einfach heranwagten, ohne genau zu überlegen was und wie! Besonders in Erinnerung ist uns hier unser aller erster "Tag des ätherischen Öls". Im Nachhinein, ein absolut mutiges Unterfangen.

Wir kamen in einer unserer Treffen auf die Idee, doch einmal einen Kongress oder ähnliches zu gestalten. Und wenn wir es nicht machen, würde es vermutlich nie in Österreich stattfinden. Also, organisierten wir Referenten, Aussteller (vielleicht

nicht alle unseren heutigen Ansprüchen entsprechend) und verschickten Einladungen. Alles sehr einfach gestaltet, alles sehr sparsam. Gemäß dem Motto „Schau ma Moi!“, „Wird schau!“.

Und tatsächlich – es wurde! Gleich beim ersten Mal hatten wir 80 Teilnehmer und unsere Ausgaben hielten sich die Waage. Aber danach kam das Erwachen. Was wenn wir beim nächsten Mal nicht Bare aussteigen? Wer haftet dafür? Was, wenn einmal etwas passiert? Wer trägt die Verantwortung? Zur selben Zeit entschied sich FE, keine Ausbildungen oder Seminare mehr anzubieten. Also stellte sich für uns die Frage, wie genau soll es mit uns weitergehen? Wie wollen wir uns aufstellen? Können und wollen wir auf die Ausbildungen verzichten? Wollen wir sie zur Gänze selbst anbieten? 2007 war es dann soweit – der Verein aromaFORUM Österreich wurde gebildet! Mit bereits 28 Teilnehmern an der Gründungsveranstaltung starteten wir und setzten uns das ehrgeizige Ziel einmal über 100 Mitglieder zu erreichen. Wie wir nun wissen, konnten wir dieses Ziel bereits nach kurzer Zeit erreichen und unsere Aktivitäten mehr als verdoppeln. Seither bieten wir für unsere Mitglieder und auch alle anderen Interessierten ein umfangreiches Programm:

- | | | |
|---|--|--|
| Jährlich „Aromafrühling“ | Mitgliederbereich auf der Homepage plus Dropbox-zugang mit vielen wertvollen Infos | Mailanfragen für alle zum Thema Aromapflege, -medizin, -wellness |
| Jährlich „Tag des ätherischen Öls“ | Facebook | Begleitung und Unterstützung bei Facharbeiten |
| Alle 3 Jahre „Dreiländer-Symposium“, im Wechsel mit Schweiz + Deutschland | Monatlicher Mitgliederbrief per Mail | Österreichweit Seminare, Workshops, Ausbildungen |
| Regelmäßige Themenabende | Jährliche postalische Aussendung für alle Mitglieder | Schutz der Marke und des Logos aromaFORUM Österreich |
| Jährlich Messeauftritte | Jährlich Jahreshauptversammlung | Verlinkung, Werbung, ... unserer Mitglieder und Partner über Newsletter und Homepage |
| Kooperation mit: FNL, ÖGwA, Forum essenzia, Vaga | Unterstützung aller Mitglieder bei öffentlichen Auftritten mit Flyer und Co. | Uvm. |
| Mind. 2mal jährlich Newsletter | Telefonsprechstunde jeden Mittwoch für alle | |
| Homepage | | |

Auch unsere 3.große Veranstaltung entstand nach bewährtem Muster. Bei der After Show Feier eines unserer Tag des ätherischen Öls äußerte ich voller Begeisterung, man müsse sich am Dreiländersymposium der Psychiatrischen Pflege ein Beispiel nehmen und auch im Bereich der Aromaszene eine solche Veranstaltung anbieten. Tja, gesagt getan. Das Umfeld an diesem Abend war einfach so kreativ und auch produktiv, dass bereits im darauffolgenden Jahr die erste Runde in München startete. Und nicht zu vergessen – heuer bereits die 2. Runde angeht! Ja und all das und

noch vieles mehr, das in den letzten 15 Jahren gewesen ist, sollte heuer gefeiert werden.

Daher haben wir unseren diesjährigen Aromafrühling im herrlichen Ambiente des Stiftes Sankt Florian organisiert und wollen mit allen Anwesenden unser Jubiläum feiern. Sie alle sind herzlichst dazu eingeladen.

Ich freue mich auf ein persönliches Wiedersehen am Aromafrühling 9.Mai 2015 in St. Florian/OÖ. Und wünsche viel Vergnügen bei dieser übergroßen Jubiläumsausgabe.

Das Stift St. Florian – Spirituelles Zentrum mit Kloster-Effekt



Eingebettet in die sanfte Landschaft des oberösterreichischen Voralpenlandes und in unmittelbarer Nähe der Landeshauptstadt Linz liegt das Augustiner Chorherrenstift St. Florian.

Das grandiose barocke Gesamtkunstwerk beeindruckt schon rein äußerlich durch die mächtige Stiftsbasilika mit der weltberühmten, Brucknerorgel, durch weitläufige Gänge und sehenswerte Prunkräume wie den Marmorsaal, die Bibliothek und die Kaiserzimmer.

Das Kloster ein Ort an dem man zur Ruhe kommen kann: Im stilvoll renovierten Gästehaus stehen Zimmer für Einzelpersonen, Familien und Gruppen bereit. Auf Wunsch kann am Chorgebet der Klostersgemeinschaft teilgenommen werden, auch geistliche Begleitung und

Exerzitien sind möglich. Konzerte und Führungen bieten ein attraktives kulturelles Rahmenprogramm direkt im Haus. Spaziergänge in der Umgebung und Zeiten der Stille runden den individuellen Aufenthalt ab. Dieses anregende und nichtalltägliche Ambiente, so zu sagen den „Kloster-Effekt“ lädt zum „Ankommen“ und produktiven Arbeiten ein. In den wunderschön restaurierten Seminarräumen und Prunksälen gehen Tradition, Kunst und moderne Technik eine besondere und gelungene Verbindung ein – ideal zum Lehren und Lernen!

Rund um das Stift und in den Höfen finden sich zahlreiche Gärten, der liebevoll gepflegte Novizengarten, der vor allem den Chorherren und den Bewohnern des Gästehauses zur Verfügung steht, der sehr natürliche Prälatengarten mit seinen uralten beeindruckenden Bäumen oder der pittoreske Literaturgarten, der ehemalige Gemüsegarten des Meierhofes des Stiftes über den ein deutscher Journalist einmal schrieb, dass „das Paradies doch so nah liegt“: Wo früher allerlei Lebensmittel für die Versorgung der Bewohner des Hauses angebaut wurden, prägen heute wunderschön gepflegte Blumen und Sträucher das Bild. Ein Garten, der zum Abschalten, Nachdenken und Verweilen einlädt – und das nicht nur wegen seiner Sprüche und Zitate, die auf Dachziegeln geschrieben zwischen den Blumen geistige Nahrung bieten. Denn einer der Sprüche lautet treffend: Weise gehen in den Garten ...



www.stift-st-florian.at

Aromapflege für ein starkes Immunsystem

Das Arbeiten mit ätherischen Ölen ist für mich auch nach über 20 Jahren immer noch etwas Einzigartiges. Die Erfolge der Aromatherapiepflege sind für mich immer wieder unglaublich. Duftende kostbare Körperöle werden auf die Haut aufgetragen, verwöhnen nicht nur Haut und Sinne, sondern entfalten im ganzen Organismus ihre heilenden Kräfte.

Duftstoffe/ Ätherische Öle Aromatherapie Warnhinweise Nebenwirkungen

Wenn man in die Literatur hineinschaut, fallen einem sofort zahlreiche Warnhinweise und Nebenwirkungen der ätherischen Öle auf. Bei vielen Fachleuten (u.a. Ärzte) gelten sie als stark allergisierend. Man weiß, dass ätherische Öle „Allergien“ hervorrufen. Langjährige Erfahrungen, gerade in der Pflege im Krankenhausbereich, zeigen aber ein völlig anderes Bild. Aber woher kommen die vielen Warnhinweise? Der Begriff „Aromatherapie“

ist äußerst schwammig und unklar. Man sollte wissen, wovon gesprochen wird.

Die **Nebenwirkungen** und **Warnhinweise** beziehen sich meistens auf Einzelstoffuntersuchungen, standardisierte Öle, hohe Dosierungen und innere Einnahme („hepatotoxisch“), die auf die auf pflanzliche Vielstoffgemische, auch bei äußerer Anwendung, übertragen werden. Untersuchungen zeigen deutlich, dass pflanzliche Vielstoffgemische andere Eigenschaften als Einzelsubstanzen aufweisen und sehr viel

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem eines Lebewesens. Es ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen. Es verhindert durch Krankheitserreger Gewebeschädigungen. Es entfernt in den Körper eingedrungene Fremdkörper

verträglicher sind. Ätherische Öle werden auch im pharmakologischen Bereich eingesetzt. Hier werden ätherische Öle gezielt innerlich und äußerlich zu Heilzwecken verwendet. Die **Dosierungen** sind im Allgemeinen sehr hoch (äußerlich ca. **6 bis 25 %**, auch bei Säuglingen). Die Französische Aromatherapie (Aromamedizin) ist schulmedizinisch orientiert und setzt qualitativ hochwertige Öle ein, die innerlich und äußerlich in hohen Dosierungen verwendet werden. Die **Phytotherapie mit Ätherischödrogen** (Aromatherapie, Aromamedizin) verwendet neben natürlichen Ölen auch naturidentische, Duftstoffe (Gesetzgeber) ein. Verwendet werden Einzelsubstanzen (Wirksubstanzen) wie Menthol, Cineol oder Kampfer, die wissenschaftlich untersucht sind. Diese Behandlungsformen haben oft Nebenwirkungen. Zudem gibt es die **„Wellness-Aromatherapie“**, die natürliche, naturidentische, synthetische Duftstoffen und Mixturen verwendet. Alles was „duftet“ ist „Aromatherapie“ (Aromaöle, Duftöle, Duftkerzen, Duftlampen etc., Pflegemittel, Massagen u.s.w.).

Aromapflege – sehr verträglich

Bei der **„Aromapflege“** werden sorgfältig destillierte ätherische Öle (Vielstoffgemische) mit zahlreichen, ständig wechselnden Inhaltsstoffen eingesetzt. Als Basisöle werden wertvolle Pflanzenöle/-fette verwendet. Die **Anwendung** der ätherischen Öle erfolgt ausschließlich **äußerlich in geringen Dosierungen (0,1-1,5 %)**, d.h. in regulationsphysiologischen Dosierungen. Diese Form der Anwendung sollte besser als „Aromapflege“ statt Aromatherapie bezeichnet werden, da sie im klassischen Sinne keine Therapie ist. Es ist eine besonders effektive und nebenwirkungsarme Behandlungsform.

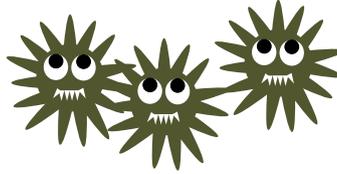
Der Begriff **„Aromapflege“** ist inzwischen in Pflegeeinrichtungen zu einem festen Begriff geworden.

Haut – ein Immunorgan

Die Epidermis als Grenzorgan ist neben dem Darm das wichtigste Abwehrsystem des Körpers. Mit ihr steht und fällt unsere Gesundheit. Im epidermalen Immunsystem ist jede Epidermiszelle ein Immunspezialist und effektive Helfer u.a. gegen Mikroben und Tumorzellen. Die Langerhans-Zellen werden auch als Außenposten des Immunsystems bezeichnet. Sie nehmen eingedrungene Fremd- und Schadstoffe auf und geben die Information über den „Angriff“ an die Lymphknoten weiter. Sie können auch Keime und Tumorzellen angreifen und unschädlich machen. Unterstützt wird das epidermale Immunsystem durch unsere „Bodyguards“, die physiologische Hautflora.

Unser zweites Immunsystem Bakterien & Co

Der Hydrolipidmantel ist ein äußerst attraktiver Lebensraum für Milliarden von Bakterien, Pilzen



und Viren (Hautflora). Sie siedeln auch innerhalb aller Epidermiszellen und -schichten. Sie sind von Geburt an unsere Garanten für ein intaktes Immunsystem, denn die Immunzellen benötigen den ständigen Kontakt mit Bakterien. Die „Winzlinge“ – unsere **„Bodyguards“** – schützen uns vor Fehlbesiedelungen, vernichten Fremdkeime und sind lebenswichtige Trainingspartner unseres Immunsystems.

Der „besiedelte“ Mensch steht zurzeit weltweit im Blickpunkt der Forschung. Die Ergebnisse zwingen uns zum Umdenken, denn übertriebene Hygiene, unphysiologische Pflege- und Reinigungsmittel, synthetische Duft- und Wirkstoffe machen den Bodyguards das Leben schwer und uns buchstäblich krank. Die Epidermis ist seit Millionen von Jahren ein lebenswichtiges ökologisches System. Der Mensch besteht aus ca. 1/10 menschliche Zellen und 9/10 Mikroben und Co. Mit ihnen sollten wir uns arrangieren, um gesund zu bleiben.

Die **Dermis** (Lederhaut) besteht zu 90% aus Bindegewebe, der auch extrazelluläre Raum oder extrazellulären Matrix (EZM) bezeichnet wird. Es ist der Lebensraum der Zellen, das Zellmilieu. Es enthält Bindegewebszellen wie die Makrophagen (Fresszellen), die die Waffen eines hoch entwickelten uralten Abwehrsystems sind und Fibroblasten, die das Bindegewebe (Zellmilieu, extrazelluläre Matrix = EZM) aufbauen. Die hauchdünne **Basalmembran**, die die Epidermis mit der Dermis verbindet ist eine spezialisierte Form der extrazellulären Matrix. Sie ermöglicht erst die Entwicklung und Differenzierung der Zellen. Sie spielt bei Wundheilung, Infektionen, Entzündungsprozessen, Immunabwehr, Autoimmunerkrankungen oder Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. Sie ist für das Überleben und die Genesung der Zellen lebensnotwendig. Die Erfahrungen zeigen, dass Pflanzenöle und ätherische Öle die Basalmembran positiv beeinflussen.

Was hält die Zellen gesund? Das Zellmilieu (Extrazelluläre Matrix EZM)

Alle Zellen sind in ein hoch vernetztes System eingebunden und stehen ständig mit der Umwelt in Verbindung. Dieser „Raum außerhalb der Zellen“ ist das **Zellmilieu**. Es wird auch als Binde- oder Grundgewebe, Interzellularraum, Extrazellulärer Raum oder **Extrazelluläre Matrix (EZM)** bezeichnet. Hier findet die Ver- und Entsorgung

Dilltee

1 TL frisch gequetschte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 min zugedeckt ziehen lassen und abseihen.

Mairhofer Brigitte

Teemischung zur Steigerung der Milchmenge

(1 EL für 150 ml heißes Wasser)
30 g Brennnesselblätter
30 g Fenchel Früchte
15 g Dill Früchte
15 g Anis Früchte
10 g Kümmel Früchte

Mairhofer Brigitte

Die Nase weiß Dinge, die der Verstand nicht kennt.

Blaise Pascal
(1623 - 1662)

aller Zellen statt. Hier befindet sich die Lymphe mit dem ältesten Abwehrsystem. Das Zellmilieu ist durch Kapillaren mit dem System der endokrinen Drüsen verbunden. Hier befinden sich die peripheren Nervenfasern des vegetativen Nervensystems. Beide Systeme sind mit dem Hirnstamm miteinander verschaltet. Es ist u.a. der Ort der Wahrnehmung und Gefühle sowie aller Entzündungs- und Abwehrvorgänge. Alle Lebensprozesse werden hier geregelt. Es ist das existentielle Regulations- und Steuerungssystem und wird daher auch als „**System der Grundregulation**“ bezeichnet (Prof. Pischinger) und kontrolliert alle anderen Systeme. Wie gesund und funktionsfähig die Zellen sind, hängt entscheidend von ihrem Lebensraum ab. Oft ist das **Zellmilieu eine mittlere Mülldeponie**, insbesondere durch körperfremde (unphysiologische) Stoffe wie z.B. Medikamente oder Kosmetikprodukte. Niemals zuvor wurde der Mensch mit so vielen unbekanntem Stoffen konfrontiert. Zahllose Stoffwechsel-, Regulations- und Immunfunktionen werden dadurch behindert und entgleisen. Es kommt langfristig u.a. zu chronischen, immunologischen bzw. „zivilisationsbedingten“ Erkrankungen

Pflegeprodukte: Mineralische Fette und Öle in der Hautpflege

Was spricht gegen herkömmliche Pflegeprodukte? Die meisten Pflegeprodukte, gerade im pflegerischen Bereich, enthalten einen hohen Anteil an mineralischen Ölen und Fetten, die aus Erdölprodukten gewonnen werden. Sie sind äußerst preiswert, kaum stoffwechsel-aktiv, haltbar und sehr verträglich. Es sind unphysiologische Stoffe mit dem der Organismus schlecht umgehen kann. Sie bilden zwar einen Schutzfilm auf der Haut, unterstützen die Haut jedoch nicht in ihren wichtigen Funktionen und stören langfristig angewendet, die lebenswichtige Hautflora und das epidermale Immunsystem erheblich. Im Laufe der Zeit wird die Haut inaktiv und bedarf ständiger Nachbehandlung. Erdölprodukte kennt der Organismus nicht. D.h. es gibt keine passenden Enzyme, Rezeptoren und selbst die Bakterien beißen sich die Zähne aus.

Synthetische Duftstoffe versus natürliche pflanzliche Duftstoffe

Synthetische Duftstoffe haben neben dem günstigen Preis den großen Vorteil, dass ihnen die typische „allergene“ Wirkung von Naturstoffen fehlt. Ihr Duft ist schön, gleichbleibend und viel länger haltbar als ihre natürlichen Vertreter. D.h. sie sind kaum stoffwechselaktiv. Nachteil ist, dass sie nur sehr langsam abgebaut werden, denn es feh-

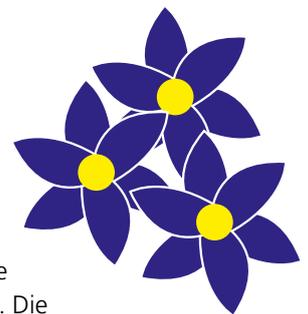
len die passenden Enzyme. Die körperfremden Stoffe belasten das Zellmilieu, schwächen Immunsystem und Selbstheilkräfte. Sie unterstützen nicht die Hautflora, fördern nicht die Wundheilung oder Regeneration. Die organische Chemie ist noch eine sehr junge Disziplin, die es erst seit ca. 250 Jahre gibt. Chemiker wollen der Natur nachhelfen und Moleküle erschaffen, die ähnliche Eigenschaften wie die Naturstoffe aufweisen. Das gelingt aber nur selten. Es entstehen Moleküle mit zahllosen Nebenwirkungen (Medikamente oder krebserregende moschusartige Duftstoffe). Die Nebenwirkungen von synthetischen, naturidentischen oder Einzelstoffen sind noch längst nicht bekannt.

Pflanzenöle/-fette für eine gesunde Haut

Die unterschiedlichen Fettsäuren der natürlichen Pflanzenöle/-fette sind lebenswichtige Bausteine für gut funktionierende Zellmembrane (Hautzellen, Immunzellen). Die hoch ungesättigten Fettsäuren sind u.a. entzündungshemmend, wundheilend und sind Bausteine der Ceramide (Zellmörtel) der Hornschichtbarrieren. Sie sanieren den Hydrolipidmantel und die Hautflora, denn durch Spaltung der Triglyceride in freie Fettsäuren, sinkt der pH-Wert der Haut auf 5,5-6,5 ab („Säureschutzmantel“) und fördert das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen, Sie wirksam gegen pathogene Keime und Fehlbesiedelungen der Haut und sind „Futter“ für die „guten“ physiologischen Bakterien. Sie produzieren saure Stoffwechselprodukte (Milchsäure) und schützen vor Fehlbesiedelung. Sie sind wundheilend, entzündungshemmend, antimikrobiell und fördern die Zellteilungsrate. Sie beeinflussen positiv die Basalmembran.

Ätherische Öle bzw. pflanzliche Duftstoffe

Pflanzliche ätherische Öle sind teuer, begrenzt haltbar, abbaubar und stoffwechselaktiv. Sie sanieren und regulieren das Zellmilieu, stärken und schützen das Immunsystem der Haut und die Hautflora. Sie sind ausgezeichnete Radikalfänger und greifen mild regulierend in zahllose Regelprozesse ein. „Ätherische Öle in niedrigen Konzentrationen beeinflussen lokale Carrier, Enzyme, Ionenkanäle oder Rezeptoren“ (Prof. Teuscher). Die Natur hatte über 2,5 Milliarden Jahre Zeit, um mit Hilfe der Evolution, perfekte Duftmoleküle zu basteln, die den Lebewesen zum Überleben helfen. Je nach Umweltbedingungen wie Klima, Witterung, Fraßfeinde, Mikroben bilden



VS



die Pflanzen ständig neue Duftzusammensetzungen. Sie dienen auch Kommunikationsmittel u.a. als Lock-, oder Warnsignal. Jede Pflanze hat ihr eigenes Konzept, um sich „gut zu fühlen“.

Aromapflege: Hotline zum limbischen System – „Gefühlsgehirn“

Die große Stärke der **ätherischen Öle** ist, dass sie das limbische System und somit auch die Neocortex, Hirnstamm, Hypothalamus und das darin eingebundene Immunsystem positiv beeinflussen. Nur das Geruchsorgan hat, im Gegensatz zu den anderen Sinnesorganen, einen direkten Informationsfluss zum limbischen System. Ohne vorherige Analyse, Filterung oder Kontrolle gelangen alle Geruchsinformationen sofort in die unterschiedlichen Regionen des limbischen Systems. Es setzt sich aus zahlreichen miteinander vernetzten Hirnzentren zusammen, die im engsten Kontakt mit allen anderen Hirnteilen wie z.B. Hirnstamm, Neocortex („Denkgehirn“) oder Hypothalamus stehen.

Wichtige Zentren des limbischen Systems

Die **Amygdala** (Mandelkern) ist für das Negative in unserem Leben wie **Furcht** und **Angst** zuständig. Hier sind alle emotionalen Erfahrungen gespeichert (emotionale Bewertung). Sie ist eine wichtige Kontrollinstanz und beurteilt blitzschnell (unbewusst), ob Gefahr im Anzug ist (Angst, Flucht, „Notfallprogramm“). Hier ist auch das „Traumagedächtnis“ verankert. Der Mandelkern ist mit vielen Gehirngebieten verbunden und hat einen direkten Draht zum Hirnstamm, präfrontalen Cortex und zum Hypothalamus.

Der Hippocampus („Seepferdchen“) hat eine zentrale Bedeutung für das Gedächtnis und ist zuständig für das Lernen und das Erinnern. Bei langandauernden (chronischem) Stress und Depressionen gehen vermehrt Zellen zugrunde und es kommt zu mangelhaften Gedächtnisleistungen.

Der **Gyrus cinguli** („Gürtelwindung“) ist u.a. Sitz des Selbstgefühls und des Mitgefühls. Bei Depressionen und bei vielen Schmerzerkrankungen spielt er eine wichtige Rolle. Es sind auch seelische Schmerzen, die sich körperlich in Form von chronischen Schmerzen zeigen (Schmerzgedächtnis).

Der **Nucleus accumbens** ist der sozusagen der „Gegenspieler“ zum Mandelkern, denn er erzeugt Glücksgefühle und kann im Frontalgehirn körpereigene Glückshormone (Endorphine) freisetzen.

Über die Haut: Psyche und Immunsystem pflegen und stärken.

Die Haut ist ein ausgezeichnetes Aufnahmeorgan für ätherische Öle. Ihre hohe Wirksamkeit

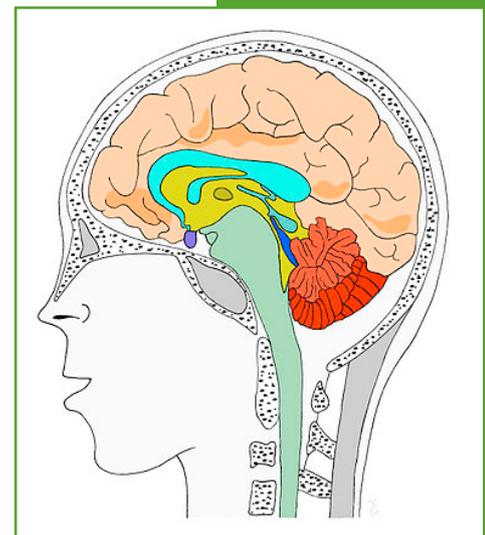
und Verträglichkeit beruht wohl darin, dass die ätherischen Öle in geringen Dosierungen immer ganzheitlich im Körper-Geist-Seele-Netzwerk einwirken (Psychoneuroimmunologie PNI).

Wie verhalten sich ätherische Öle diesem System? Sie beeinflussen in geringen Dosierungen direkt über die Haut das limbische System und wirken mild regulierend auf die Neurotransmitter. Denn alle Sinnesreiz, Gefühle und Gedanken werden zuerst im limbischen System in eine Chemiesprache (Botenstoffe, Neurotransmitter) übersetzt und informieren u.a. den Hypothalamus. Er ist das Bindeglied zwischen Nervensystem und Hormonsystem. Er steuert das hoch sensible Zusammenspiel der Hormone und reagiert auf Emotionen und Reize aus der Umwelt. Von dort werden Informationen (Botenstoffe) zu den Nebennieren geleitet. Bei Stress werden Stresshormone wie z.B. Adrenalin oder Cortisol (das wichtigste Stresshormon) vermehrt gebildet. Dieses **Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierensystem (HHN)** wird auch als Stressachse bezeichnet. In dieses System ist auch das Immunsystem fest eingebunden. Bei Stress hemmen Stresshormone kurzfristig das Immunsystem. Normalerweise werden Stresshormone nach überstandener Gefahr oder Stresssituationen deaktiviert und das Immunsystem läuft wieder rund.

Wie ist es überhaupt möglich, dass Gehirn und Psyche auf das Immunsystem einwirken?

Immunsystem und Nervensystem stehen ständig in Kontakt und bedingen sich gegenseitig. Das Nervensystem beeinflusst durch Botenstoffe das Immunsystem. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol können das Immunsystem hemmen und Entzündungsreaktionen auslösen. Umgekehrt beeinflusst das Immunsystem durch Botenstoffe das Nervensystem, sodass es z.B. mit Krankheitsgefühlen, Schmerzen oder Müdigkeit reagiert. Eng verbunden und vernetzt ist das Immunsystem auch mit dem Hormonsystem und dem Zellmilieu (EZM), denn die **Immunzellen haben Rezeptoren für Neurotransmitter, endokrinen Substanzen und Bestandteile des Zellmilieus (EZM)**.

Immunsystem, Nervensystem, Hormonsystem und auch das Zellmilieu sind im Sinne der Psychoneuroimmunologie untrennbar miteinander verbunden. Untersuchungen zeigen, dass die Abwehrlage nicht direkt vom Immunsystem, sondern vom Grundsystem abhängig ist.



Magenschleimhaut-Entzündung

Kaltwasserauszug

1Tl Kalmuswurzeln auf 1 Tasse Wasser über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Morgen leicht erwärmen, abseihen und auf nüchternen Magen trinken.

Michaela Raich Augschöll

Blähungen

Sanfte Bauchmassage (im Uhrzeigersinn einmassieren) mit entblähend und entkrampfend wirkenden Körperölen:

2 Tr. Lavendel
2 Tr. Anis
2 Tr. Fenchel
2 Tr. Koriander
2 Tr. Kardamon in 30 ml süßes Mandelöl und 20 ml Sesamöl geben.

Michaela Raich Augschöll

Immunsystem: „Zweite Gehirn“, „Zweites lernendes Ich“

Das Immunsystem kann in gewisser Weise sogar mit dem Nervensystem verglichen werden. Beide sind lernfähig, können sich erinnern und bestimmen unser Leben. Die wichtigste Aufgabe des Immunsystems ist, zwischen fremd (körperfremd) und eigen (körpereigen) zu unterscheiden, um nicht körpereigene Zellen und Gewebe anzugreifen. Das bedeutet ein lebenslanges Lernen. Das Immunsystem ist ein „Zweites lernendes Ich“. Es entscheidet, welche Moleküle und welche Zellen bei uns und mit leben dürfen. Es hat die ganzen Erfahrungen unseres ganzen Lebens aufgezeichnet und ist das Spiegelbild unserer Psyche. Jeder Gedanke, jedes Gefühl nimmt das Immunsystem wahr und reagiert sofort.

Störungen der Immunregulation, dazu gehören auch Allergien, werden zunehmend verantwortlich gemacht für die immer häufiger auftretenden „Zivilisationskrankheiten“. Neue medizinische Forschungen zeigen, dass gesundheitliche Störungen auf Fehlregulationen der Neurotransmitter zurückzuführen sind. Das führt langfristig zu einer Dysbalance des nachgeschalteten Endokrins und Immunsystems. Es kommt bei Dauerstress zu immunologischen Anpassungsreaktionen innerhalb dieses Netzwerks.

Wir danken Ruth von Braunschweig für die langjährige großartige Unterstützung und die zur Verfügung Stellung dieses Textes aus dem letzten Jahr, und freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit in der Zukunft.

Zusammenfassung

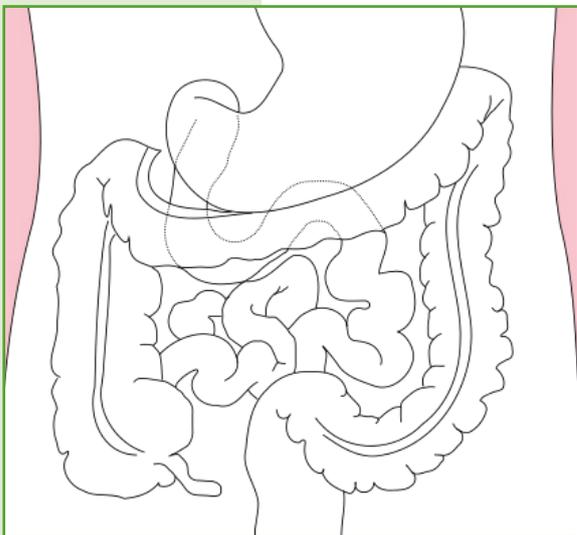
Die Aromapflege wirkt immer ganzheitlich also auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen ein, denn sie beeinflussen die drei großen Regelsysteme unseres Körpers – das Immunsystem, Nervensystem und Hormonsystem, die miteinander vernetzt sind. Aber auch das Regulationssystem, das Zellmilieu, ist darin eingebunden. Die Signalvermittlung innerhalb der Systeme sowie untereinander erfolgt über Nerven- und Blutbahnen und dem Extrazellularraum. Durch den schnellen und direkten Zugang auf diese lebenswichtigen Systeme via Haut und limbisches System, wird die große Wirksamkeit der ätherischen Öle verständlich. Durch die neuen Ergebnisse aus der Stress- und Immunforschung kann man besser verstehen, warum die Aromapflege so hilfreich für die Psyche und das Immunsystem des Körpers ist.

Die Aromapflege ist gerade bei chronischen Stresserkrankungen mit ihren vielen Gesichtern eine große Hilfe. Sie ergänzt ausgezeichnet die Schulmedizin, Psychotherapie, oder alternative Heilmethoden, insbesondere Homöopathie. Daneben ist die Aromapflege eine wunderbare effektive und sinnliche Haut- und Gesundheitspflege. „Ich fühle mich buchstäblich wohl in meiner Haut“.

Ruth von Braunschweig

Autorin, Referentin, Trainerin, Heilpraktikerin

Ätherische Öle und Hausmittel bei Verdauungsproblemen



Falsche Ernährung, verdorbene Speisen, hastiges Essen, Stress oder starke seelische Belastung können zu allgemeinen Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes führen, z.B. zu Reizmagen, oder Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Appetitmangel, Magen-Darmkrämpfe, Völlegefühl oder Sodbrennen, Durchfall oder Verstopfung. Bei diesen Beschwerden können Teemischungen aus verschiedenen Kräutern oder Bauchmassagen oder feucht-warme Auflagen mit ätherischen Ölen sowie alte Hausmittel sehr hilfreich sein. Es ist jedoch wichtig die Ursachen zu Klären!

Wie die Verdauung funktioniert

Zu den Verdauungsorganen gehören der Mundraum mit Zähnen und Speicheldrüsen, Speiseröhre, Magen und Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse (Pancreas). Die Nahrung muss, um vom Körper aufgenommen zu werden, in ihre Bestandteile zerlegt werden, und dazu sind die Verdauungswege da.

Im Mund wird sie durch Kauen mechanisch zerkleinert und mit Speichel vermischt, im Magen wird der Speisebrei desinfiziert und durchmischt und im Darm mittels Verdauungsenzyme in einfache Moleküle aufgespaltet, die dann in die Blutbahn aufgenommen (resorbiert) und dem Körper zur Verfügung stehen.

Was tun bei Verdauungsbeschwerden?

Für Magen-Darm Beschwerden stehen eine Fülle von Heilpflanzen zur Verfügung. Bestimmt haben auch sie schon einmal mit Kamillen- oder Pfefferminztee oder mit einem bitteren Aperitif ihre Beschwerden lindern können. Bei schweren Erkrankungen kommt die Behandlung mit Heilpflanzen an ihre Grenze, aber sie können sie oft begleitend oder unterstützend einsetzen. Durch die funktionelle Verbindung der Verdauungsorgane sind die Übergänge zwischen einzelnen Krankheitsbildern häufig fließend.

Sie können darauf mit **Teemischungen** reagieren: mit sekretanregenden, appetit- und gallenfördernden, krampflösenden, blähungstreibenden und entzündungshemmenden Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, oder mit schleimschützenden Schleimdrogen. Weiters kann man auch mit Wickel und Auflagen in der Lebergegend mit Bauchmassagen, mit Kneipp-Wasseranwendungen bei träger Darmtätigkeit die Verdauung beeinflussen.

Tipps zur Vorsorge der Verdauungsbeschwerden:

- | Mundhygiene
- | Regelmäßige Esszeiten
- | Stuhlgang zu den gleichen Zeiten (erziehen den Darm)
- | Viel Vollkornprodukte, Müsli und Gemüse und frisches Obst.
- | Viel trinken über den Tag verteilt
- | Wenig Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Bier und Wein trinken
- | Gut kauen und kleine Bisse nehmen.
- | Viel Bewegung mit tiefer Atmung, gehen, joggen, langlaufen.
- | Bei Problemen auch einmal loslassen.
- | Perfektionismus abbauen
- | Autogenes Training
- | Kalte Bauchwaschungen vor dem Zu-Bett-Gehen.

Erkrankungen des Magens

Magenschleimhautentzündung

Kamille-, Minze- oder Melissentee: In kleinen Schlucken getrunken, wirkt krampflösend und beruhigend.

Kalmuswurzeln: Gegen entzündete Schleimhäute, deren Ursache besonders im psychischen Bereich liegt.

Kamillenrollkur: Am Morgen vor dem Aufstehen 3 Tassen Kamillentee gut warm trinken. Anschließend jeweils 5 Minuten auf den Rücken, dann auf dem Bauch, dann auf der rechten Seite und zum Schluss auf der linken Seite liegen. Bei nervösen Bauchbeschwerden empfiehlt sich die Einreibung mit 2 Tropfen.

Basilikum pur oberhalb des Bauchnabels auf dem Solarplexus-oder das Öl in einem Teelöffel Olivenöl geben und dem Bauch damit im Uhrzeigersinn leicht massieren.

Übelkeit

Pfefferminze, Kümmel, Fenchel zu gleichen Teilen als Tee. Eine schnelle Hilfe ist wenn man 1 Tropfen (nicht mehr) Pfefferminzöl auf den Handrücken träufelt und mit der Zunge aufnimmt. (Diese Anwendung ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet!)

Blähungen

Ein entspannendes Bad oder ein feucht warmer Wickel bringen das Darmleben schnell ins Gleichgewicht zurück, denn sie wirken krampflösend, schmerzlindernd und beruhigend.

Feucht warmer Wickel: 1 EL. des Öles auf eine Komresse träufeln. Auf einer Wärmflasche erwärmen (Komresse in Alufolie oder Plastiksack zum Aufwärmen geben). Dann Komresse auf Bauch auflegen (ohne Alufolie oder Plastiksack!), mit Baumwolltuch fixieren und Wärmflasche draufgeben.

Sodbrennen

Die Kartoffelsuppe neutralisiert Säuren. 3 ungeschälte, klein geschnittene Kartoffeln und je 2 Tl Leinsamen und Kümmel in 1,5l Wasser kochen und über den Tag verteilt trinken.

Heilerde begünstigt den Aufbau der Darmflora. Dazu nach jeder Mahlzeit 1 Tl. in etwas Wasser oder Kräutertee einrühren und schluckweise trinken. Trinken sie abends kein Pfefferminztee, denn er entkrampft den Mageneingang, und damit kann vermehrt Magensäure aus dem Magen austreten.

Verstopfung

Omas Schatz

Einen rohen Apfel reiben und langsam essen. Das darin enthaltende Pektin bindet die Krankheitsstoffe. Übrigens: Man kann eine zerdrückte Banane untermischen. Jene wirkt leicht verstopfend und ist reich an Kalium.

Pflaumen-Leinsamen-Brei

4 getrocknete Pflaumen und 1 Tl Leinsamen über Nacht einweichen und am Morgen auf nüchternen Magen trinken, das Obst essen.

Johanniskrautöl

2 Tropfen Rosmarin cineold oder verbenon
2 Tropfen Lavendel
Zu 1 Teelöffel Johanniskrautöl

Reiben sie den Bauch bzw. die Lebergegend mit Johanniskrautöl ein. Geben sie ein feuchtes, gut ausgewrungenes warmes Handtuch darauf, dann ein dünnes Leinen- oder Baumwolltuch. Decken sie das Ganze mit einem wärmenden Handtuch, Körnerkissen, Wärmflasche oder Wollschal ab. Nach 20-30 Minuten entfernen.

Getrocknete Schwarbeeren

2 El getrocknete Beeren mit ½ l kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen Nach 10 Min. abgießen. Immer wieder eine Tasse trinken. Wenn's schnell gehen soll, ist es auch möglich, die Beeren einfach zu kauen.

Alle Rezepte stammen von
Michaela Raich Augschöll

Fitnessdrink

4 Teile Karotten
1 Teil Apfel
1 Teelöffel Honig
1-2 Teelöffel Pflanzenöl
(Leinöl ist ideal)
1 Teelöffel frisch gepresste Zitronensaft
¼-1/2 Teelöffel Kurkuma

Karotten und Apfel im Saftmixer zubereiten (oder Fertigsäfte, Gemüsesäfte mischen). In einem Glas so lange verrühren, bis alles emulgiert, sich also eine gleichmäßige Mischung ergibt. Darauf den Saft gießen und nochmals kräftig umrühren.

Quellennachweis:

Buch: „Pflanzenöle“ von Ruth von Braunschweig Stadelmann-Verlag

Buch: „Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring Ulmer-Verlag

Buch: „Praxis Aromatherapie“ von Monika Werner und Ruth von Braunschweig Haug-Verlag

Buch: „Kursbuch Kneipp“ von Hildegart Kreiter und Helene Roschatt Kneipp-Verlag Wien

Erkrankungen des Darmes**Durchfall**

Hilfreiche Kräutertees gegen den Durchfall sind Pfefferminze, Johannisbeer- Brombeerblätter, Thymian, Kamille, Melisse, Schwarztee, Odermennig, Bohnenkraut, Salbei. Durchfalltees werden niemals gezuckert! Getrocknete Schwarzbeeren sind reich an Gerbstoffen und daher zur Durchfallbehandlung sehr gut geeignet. Bettflasche oder warme Leibwickel gehen auch recht gut – keine Bauchmassage!

MERKE: Prinzipiell soll bei Durchfall wenig gegessen, aber umso mehr getrunken werden!

Verstopfung

Bitterstoffhaltige Tees oder Speisen wie Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe, Wermut, Edelraute regen die Verdauung an. Urbitter-Granulate aus der Apotheke, 3x täglich vor den Mahlzeiten eingenommen, können Linderung schaffen.

Rizinusöl ist eine erste Hilfe Maßnahme und sollte in keiner Reiseapotheke fehlen. 1-2 Löffel Öl schlucken. Nach ca. 2 Stunden wird die Wirkung eintreten. Rizinusöl reizt die Darmschleimhaut und darf deshalb nur in Ausnahmesituationen verwendet werden.

Natürlich spielt die **Ernährung** bei Verstopfung eine wichtige Rolle: ballaststoffreich, viel trinken (2 l täglich), Weißbrot mit Vollkornbrot ersetzen usw. Ein roher **Apfel, Buttermilch oder Sauerkraut** auf nüchternen Magen kurbelt die Darmtätigkeit an. **Milchzucker** bei Kindern ein Mittel der Wahl. Präparate sind in der Apotheke erhältlich. **Flohsamen** sind eines der wirksamsten Mittel gegen Verstopfung. 1 Tl. Über die Mahlzeiten streuen und ein Glas Wasser dazu trinken. Weizenkleie in Joghurt gerührt und mit viel Flüssigkeit hilft, die Darmbewegung und damit den Stuhlgang anzuregen.

Isometrische Bauchmassage: 3x hintereinander Bauch fest einziehen, langsam bis 10 zählen und dann die Spannung lösen. Mehrmals am Tag wiederholen.

Sanfte Bauchmassagen mit ätherischen Ölen und feucht warme Wickel (siehe bei Blähungen) im Uhrzeigersinn wirken wohltuend und unterstützen die Darmperistaltik.

Loslassen ist besonders für überaus pflicht- und ordnungsbewusste Menschen ein wichtiges Thema. Setzen sie sich nicht unter Druck. Alle 2-3

Tage Stuhlgang ist in der Norm. Ein ruhiger Lebensstil mit ausreichendem Schlaf, verschiedene Entspannungsübungen und autogenes Training beugen starken Druck vor.

Bei **Kindern** kann Verstopfung auch auf einen Machtkampf mit den Eltern hindeuten.

Erkrankungen der Leber-Galle und Bauchspeicheldrüse

Hilfreiche Kräutertees bei Leber- Gallenprobleme sind Mariendistel, Artischocke, Wermut, Gelbwurz, Erdrauch, Ingwer, Löwenzahn und Schöllkraut.

Die Leber als zentrales Entgiftungsorgan ist durch diverse Belastungen stark in Anspruch genommen. Um sie in ihrer Funktion zu unterstützen, hat sich der **Leberwickel mit ätherischen Ölen** sehr bewährt. Er fördert die Durchblutung und die Funktionen der entsprechenden Organe. Anschließend fühlt man sich entspannt, gelöst, und ein wohliges Gefühl breitet sich im ganzen Körper aus. Der Wickel löst seelische Anspannungen, ist hilfreich bei Stress- und Schlafstörungen. Abends ist der Wickel besonders effektiv, denn er kann die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion hervorragend unterstützen.

Nach der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) hat die Leber zwischen 1.00 und 3.00 Uhr nachts ihre Maximalzeit, das heißt, das Organ ist besonders aktiv. Mittags kann der Leberwickel die Verdauung aktivieren (13.00 bis 15.00 Uhr).

Galle und Seelenleben hängen eng zusammen. Das weiß schon der Volksmund, wenn er von Menschen, die ihren Ärger schlecht Ausdruck verleihen können, sagt, sie speien „Gift und Galle“.

Pflege des gesamten Verdauungstraktes mit dem **Fitnessdrink von Ruth von Braunschweig** (Siehe Rezepte). Mit diesem Rezept können sie Leber, Galle, Darm, Bauchspeicheldrüse, und das Immunsystem aktivieren, aber auch dem Gehirn auf die Sprünge helfen.

Die entzündungshemmenden und schleimhautpflegenden Eigenschaften wirken sich auch positiv auf den Dünn- und den Dickdarm aus. 4-6 Wochen lang täglich trinken, danach 2-3-mal in der Woche trinken ist sehr sinnvoll. Bewährt hat sich die Einnahme morgens oder zwischen den Mahlzeiten, denn es nimmt Hungergefühle.

Michaela Raich-Augschöll

Absolventin Lehrgang Aromatherapie Brixen, Italien 2012

Die Anwendung von ätherischen Ölen bei Katzen

Laut Aussage des Tierarztes war die Katze an der bekannten Katzenseuche erkrankt und ein therapeutischer Erfolg bei einer tierärztlichen Behandlung in Frage gestellt. Dem Tier lief aus Nase und Mund Eiter heraus, die Augen waren verklebt und geschwollen. Die Katze bekam nur mehr sehr schwer Luft und deshalb wollte der Tierarzt die zehn Wochen alte Katze einschläfern. Die Besitzerin der Katze wollte aber das Tier nicht einschläfern lassen und wandte sich an mich.

Ich behandelte die Katze am ersten Tag mit einem Tropfen Cajiput und einen Tropfen Ravinsara, die ich auf meinen Handflächen verteilte, anschließ-

end strich ich der Katze gleichmäßig mit beiden Händen über das Fell. Die Augen reinigte ich mit in Kamilletee getränkte Tupfer. Ca. zwei Stunden später bekam die Katze noch einen Tropfen Neroli, in der selben Anwendungsform. Den ganzen weiteren Tag schlief die Katze und war laut Aussage ihrer Besitzerin ganz ruhig.

Am darauffolgenden Tag war die Katze schon etwas agiler, der eitrige Ausfluss aus Nase und Mund hatte sich gebessert, das Atmen fiel der Katze leichter. Die gleiche Behandlung bekam die Katze zwei Tage später erneut, noch am selben Tag zeigte die Katze Interesse am Umfeld und nahm wieder Nah-



© Claudia Scheller, wikimedia.org

rung und Flüssigkeit zu sich. Der Zustand der Katze besserte sich von Tag zu Tag und eine weitere Behandlung musste nicht mehr durchgeführt werden. Heute ist die Katze gesund und bereitet seiner Besitzerin große Freude.

Günther Lohninger, Aromatologe,
DGKS



Günther Lohninger

Basale Stimulation und ätherische Öle

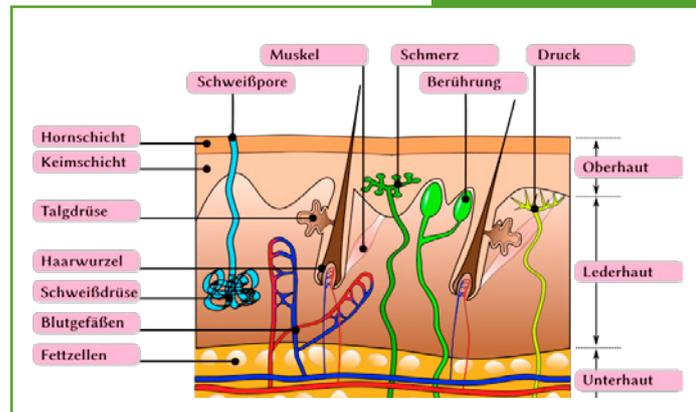
Basale Stimulation findet Anwendung bei Menschen die Wahrnehmungs- und Bewegungsbeeinträchtigt sind oder in der Kommunikation eingeschränkt sind.

Der zu pflegende Mensch wird in den Mittelpunkt gestellt mit seinen Gewohnheiten, seinen Fähigkeiten und seinen Aktivitäten. Um seine Wahrnehmung zu fördern und ihm die Möglichkeit zu geben mit der Außenwelt in Kontakt zu treten bedarf es einer ganzheitlichen Betrachtung seines Wesens, Körper, Geist und Seele. Basale Stimulation ist eine Art der Begegnung an den Menschen mit dem Ziel, dass der Angesprochene sich selber spürt, seine Grenzen wahrnimmt. Basal stimulierende Pflege bietet dem Menschen ganz gezielt fördernde und aktivierende Wahrnehmungsmöglichkeiten an. Wir können zum z.B. förderlich, stabilisierend, aktivierend und vor allem beruhigend auf den Menschen einwirken. Wir können einem fehlenden Körperbe-

wusstsein und einem Gefühl der Verlorenheit entgegenwirken, indem wir z.B. mit Berührung die Wahrnehmung des Körpers beleben. Das Gefühl von Wohlbefinden und Sicherheit kann somit ganz entscheidend gefördert werden. Die Nonverbale Kommunikation spielt zudem eine große Rolle. Ätherische Öle können eine sinnvolle Begleitung und Unterstützung in der Basalen Stimulation sein.

Wahrnehmung

Wie nehmen wir Menschen wahr? Somatische Wahrnehmung: Die Haut ist das größte Sinnesorgan das z.B. durch Berührung in der Pflege z.B. beim Waschen, abtrocknen, eincremen stimuliert wird. Das Wohlbefinden wird gefördert. Ätherische Öle wirken bei Waschungen oder Massagen akti-



© Sgbeer, wikimedia.org

vierend / Orange oder beruhigend / Lavendel.

Vestibuläre Wahrnehmung

Im Innenohr liegt das Gleichgewichtsorgan für Bewegung und Gleichgewicht.

Vibratorische Wahrnehmung

Wir bekommen durch Vibration Informationen über unser Körperinneres. Das Körpergefühl wird gefördert, wir nehmen Knochen und Gelenke wahr. z.B. durch eine Vibrationsmassage.

Visuelle Wahrnehmung

Mit dem Sehsinn orientieren wir uns in unserer Umwelt.

Auditive Wahrnehmung

Ganzkörperliches Hören ist über Geräusche und Vibrationen möglich. Wir können die Differenzierungsmöglichkeit und den Kontaktaufbau fördern.

Taktile Wahrnehmung

In der Haut befindliche Rezeptoren reagieren auf Druck und Berührungsempfindung. Erinnerungen an Bekanntes werden wachgerufen, die Sicherheit und Beruhigung wird gefördert.

Orale gustatorische Wahrnehmung

Die Kau und Schluckbewegungen sind sehr wichtig für den Menschen. Der Mund gehört zu unseren sensibelsten Bereichen. Der Mund hat durch seine Verbindung zur Nase eine doppelte Fähigkeit, die Riechnerven und der Geschmacksinn können mitgereizt werden. Diese Regionen gehören zu den wahrnehmungsstärksten Körperzonen von uns Menschen.

Olfaktorische Wahrnehmung

Der Geruchsinn ist an die Einatmung gebunden. Vorsicht alle Geruchsinformationen und Duftbotschaften landen direkt im limbischen System in dem der Sitz der Seele vermutet wird und lösen damit Emotionen aus.

In all diesen Wahrnehmungsbereichen gibt es vielfältige Stimulationsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen mit dem Menschen in Kontakt zu treten, mit ihnen zu kommunizieren. Es ist wunderbar zu wissen, dass die vier Hauptwahrnehmungsbereiche (somatisch, vestibulär, vibratorisch und olfaktorisch) auch bei schwersten Störungen

meist ansprechbar sind und wir in diesen Bereichen immer Kontakt zu jedem Menschen aufnehmen können.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind Duftstoffe, die in Form winziger Öltröpfchen in Pflanzenteilen (Schale, Wurzel, Blätter, Früchte) eingelagert sind. Sie dienen der Pflanze zur Sicherung des Fortbestands, Anlockung von Insekten und Abwehr von Mikroorganismen Pilzen und Bakterien. Kontaktaufnahme mit der Umwelt. Sie spielen eine Rolle im Pflanzenstoffwechsel, ähnlich den menschlichen Hormonen und sie stellen die Essenz, die Seele, der Pflanze dar. Ihre Bedeutung für uns Menschen besteht darin, dass sie uns eine Brücke zum Kosmos schlagen, denn die Pflanze ist das einzige Lebewesen, welches Sonnenlicht = kosmische Energie in Nahrungsenergie umwandeln kann = Photosynthese. Durch ihre Verwendung nehmen wir die Lebenskraft der Pflanze und damit ihre Schwingung aus dem Universum auf und können diese für uns nutzen.

„Dieser himmlische Duft!“ Düfte bzw. die Erinnerung daran begleiten uns ein ganzes Leben. Sie sind die ersten Botschafter von Lebewesen zu Lebewesen und sie können eine würdevolle Begleitung in der letzten Lebensphase sein

Begleitung in der Sterbephase

Wenn alle Körperfunktionen erlöschen und der letzte Atemzug gekommen, nimmt das Riechhirn noch Duftstoffe wahr und wir können einen sterbenden Menschen mit Würde verabschieden wenn wir einen wohltuend bzw. wohlriechenden Duft mitgeben, das Fenster öffnen und die „Seele Duft Schwingung“ ins Universum schicken.

Ätherische Öle in der Pflege

Ätherische Öle bzw. die Pflege mit Naturölen ist in der basalen Stimulation eine sinnvolle Ergänzung und für das Pflegepersonal ein optimales Handwerkzeug um eine ganzheitliche verantwortungsbewusste und eigenständige Pflege zu vollziehen. Die Anwendung ätherischer Öle in der Gesundheits- bzw. Krankenpflege hat in den letzten Jahren immer mehr Anhänger gefunden. Die Ganzheit und Individualität eines alten oder kranken Menschen in einer besonderen Situation ist im Konzept des Pflegeprozesses eingebunden. Die Pflege mit ätherischen Ölen soll in erster Linie die Selbstheilungskräfte der Patienten anregen und Wohlbefinden auslösen.

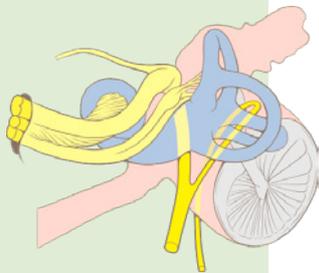
Ätherische Öle dürfen in Zustimmung des Arztes in der Schmerzprävention:

- | Dekubitusprophylaxe
- | Intertrigoprophyllaxe
- | Hautpflege, Fußpflege, Mundpflege
- | Obstipationsprophylaxe
- | Kolonmassage
- | Durchblutungsfördernde Einreibung
- | Schlafförderung

eingesetzt werden.

Schmerzlinderung

Auftragen von Schmerzmischungen Hautstimulation durch trockene und feuchte Kälte oder Wärme z.B. Wickel in Verbindung mit ätherischen Ölen Wund und Hautbehandlungen Neben der körperlichen Wirkung, wirken die Öle auch psychisch und beeinflussen die innere Stimmung, z.B. bei Depressionen.



© Patrick J. Lynch, medical illustrator, wikimedia.org

Ganzkörperwaschungen

Bei verschiedenen Ganzkörperwaschungen wie reinigende, schweißreduzierende, fiebersenkende, Juckreizstillende und Ganzkörperwaschung nach basaler Stimulation (beruhigend oder aktivierend) kommen die

Öle aus der Natur ebenso zum Einsatz. Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und desinfizieren der Raumluft sind ätherische Öle das Mittel der Wahl. Der Einsatz der Öle bei Demenz im Orientierungstraining ist spannend und erfolgreich.

Licht Nähe Geborgenheit

Der Umgang mit Sterbenden wird auch den Angehörigen mit Hilfe der Öle erleichtert. Mit Hilfe der ätherischen Öle können wir in Kontakt treten.

Ruth Polig, Absolventin Lehrgang
Aromatherapie Brixen, Italien

Quellennachweis:

Internet „Basale Stimulation in der Pflege“ von Ute Zagemann

Unterrichtsskriptum
„Ätherische Öle in der Altenpflege“ von Veronika Bruckmüller

Pfefferminze-Heilkraft aus der grünen Apotheke

Wer kennt sie nicht, die frisch und nach Menthol riechende dunkelgrüne Heilpflanze, die man auf seinen sommerlichen Spaziergängen in so manchen Gärten und Kräuterecken bewundern kann.

Ihren Namen erhielt die Pfefferminze, die 2004 zur „Arzneipflanze des Jahres“ gewählt wurde, laut einer Sage von der Ehefrau des Unterweltgottes Hades. Dieser besuchte nur selten die Welt oben und verliebte sich auf einen seiner Streifzüge in die Nymphe Minthe. Diese war verückt von dem Glanz des goldenen Wagens und der schwarzen Pferde von Hades und fühlte sich von ihm angezogen. Dies gefiel der Königin Persephone nicht und so verwandelte sie die arme Minthe kurzerhand in eine Pflanze, die man heutzutage als Minze bezeichnet.

Botanik der *Mentha piperita*

Die Heilpflanze, welche vor allem in Großbritannien auch oft als Gewürz verwendet wird, erreicht eine Höhe von ca. 70-110 cm. Sie trägt am schwach behaarten Stengel gesägte, gleichfalls haarige, längliche Blätter.

Im Juni und August erscheinen in den Blattachsen die weißlichvioletten, zu kegelförmigen Ähren angeordneten Blüten.

Anbau im Garten

Die Pfefferminze dient im giftfreien Biogarten als natürlicher Schutz vor Ameisen, Erdflöhen und Kohlweißlingen. Sie kann Mitte März aus Samen im Haus angezchtet und Ende April oder im Mai ins Freilandbeet ausgepflanzt werden.

Wirkkraft der *Mentha piperita*

Die Pfefferminze ist eine der wenigen Pflanzen, deren Heilkraft ausschließlich in ihrem ätherischen Öl liegen. Der von uns Menschen wahrgenommene frische Duft wird von dem zwischen 50-90%igen Anteil liegenden Inhaltsstoff Menthol bestimmt. Daher ist es sehr wichtig, dass die Ernte zu einem Zeitpunkt stattfindet, wo sich ein



© Simon Eugster, wikimedia.org

großer Anteil des Menthol und anderer Monoterpenolen aus der Heilpflanze mittel Wasserdampfdestillation der Blätter gewinnen lassen. Daher ernten tatsächlich die meisten Anbauer dieses Lippenblütengewächs einmal im Juni und wiederum im August. Im Juni dominiert der Mentholanteil, während im August vor allem ein erhöhter Anteil an Monoterpenolen zu gewinnen ist

Anwendungsbereiche

Physisch: Pfefferminzöl ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Verdauungsbeschwerden jeder Art, weil es die glatte Muskulatur des Magen-Darmtraktes entspannt. Es kann daher angewandt werden beispielsweise bei Blähungen, Darmkrämpfen, Brechdurchfall und Durchfall, Magenschleimhautentzündungen, Magenübersäuerung, Gallenstein- und anderen Koliken sowie Wurmliden. Aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen, sowie entzündungshemmenden Wirkung kann es auch bei Bronchitis und anderen Erkältungskrankheiten verwendet werden. Pfefferminze wirkt außerdem fiebersenkend und schmerzstillend, fördert die Durchblutung und hat kühlende Wirkkraft. Äußerlich verwendet man das Pfefferminzöl zu Einreibungen von Prellungen, Quetschungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Hexenschuß, Ischias, Kreuzschmerzen, Gelenk- und Weichteilrheuma. Kühlend wirkt

Teezubereitung von frischen Pfefferminzblättern

3-4 frische Blätter
Wasser

Pfefferminzblätter mit kochendem Wasser aufgießen und schluckweise trinken. Nicht länger als 2-3 Wochen ununterbrochen trinken, da er sonst zu Magenschleimhautreizungen führen kann.

Pfefferminz-Milch

1 EL Pfefferminzblätter
1/4 l Milch

Übergießen Sie einen Esslöffel getrocknete Pfefferminzblätter, mit einem viertel Liter kochender Milch. Etwa fünf Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.

Pichler Petra

Orangen-Pfefferminztaler

450 g Puderzucker
 2 TL Orangensaft oder Zitronensaft
 1 Eiweiss
 3-4 gtt Pfefferminzöl
 400 g Bitterschokolade

Den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Zitronen- oder Orangensaft und dem Eiweiß verrühren. Zunächst 3 Tropfen Pfefferminzöl unter die Zuckermaße mischen und diese abschmecken. Je nach Geschmackswunsch kann man noch 1 gtt Dazuge-

ben. Eine Arbeitsfläche dick mit Puderzucker bestäuben und die Zuckermasse darauf ca. ½ cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher können nun beliebige, nicht zu große Formen ausgestochen werden. Diese lässt man 10 Minuten antrocknen und bei Raumtemperatur ruhen.

Die Bitterschokolade muss nun im Wasserbad geschmolzen werden und darin die Orangen-Pfefferminztaler getaucht werden. Auf Pergamentpapier trocknen lassen und kühl lagernd aufbewahren.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten · Ruhezeit: ca. 1 Stunde.

Pichler Petra

Quellennachweis:

www.kraeuter-verzeichnis.de
www.kraeuterkeller.de
www.botanikus.de
www.kraeuterwiki.de

Georg Leibold: „Das große Kräuterbuch“

Monika Werner/Ruth von Braunschweig: „Praxis Aromatherapie – Grundlagen – Steckbriefe-Indikationen“

das Öl bei Sonnenbrand und Insektenstichen. Bei Mundgeruch und Zahnschmerzen empfehlen sich Mundspülungen gegebenenfalls gemeinsam mit Salbei. Wissenschaftliche Studien in Deutschland haben erwiesen, das Pfefferminzöl auf die Stirn und an den Schläfen oder hinter die Ohren getupft bei Spannungskopfschmerz und Migräne sehr hilfreich sein können. Örtlich aufgetragen regt das Pfefferminzöl die Kälteempfangsstellen in der Haut an und dieser spürbare Kältereiz, welcher weitergeleitet wird, führt zu einer Blockade der Schmerzleitung.

Psychisch: Dem Pfefferminzöl wird erfrischende, klärende und konzentrationsfördernde Wirkung nachgesagt. Klinische Studien konnten aufzeigen, dass das Inhalieren von Pfefferminzöl die Konzentration um etwa 20 Prozent fördert.

In der Küche

Egal ob „einfache“ Salzkartoffeln, Rohkost, Salat, Fleisch oder im Dessert, eine Prise Pfefferminze verleiht vielen Speisen das gewisse Etwas. Eine



© Simon Eugster, wikimedia.org

ideale Symbiose, geht Pfefferminze in Verbindung mit Schokolade ein. Ein guter Tipp: Einfach ausprobieren und der Fantasie freien Lauf lassen. Die Pfefferminze sorgt für so manche Überraschung in der Aromaküche.

Risiken und Nebenwirkungen

Asthmatiker sollten die Pfefferminze nicht verwenden, da das ätherische Öl Krämpfe verstärken kann. Außerdem sollte auf eine Anwendung bei einem Gallenwegverschluss verzichtet werden. Da Pfefferminzöl gallefördernde Wirkung hat, sollte es bei Personen, die an Gallensteinen leiden, nicht innerlich verwendet werden, da dadurch Koliken ausgelöst werden können.

Anwendungsformen

Pfefferminze gibt es in allen möglichen Handelsformen, als Tee, als Öl, als Kraut, als Sirup, als Migränestift und als Kapseln. In Kombination mit anderen Pflanzenextrakten ist es in Form von Lutschtabletten, Kautabletten, Tabletten, Kapseln, Spray, Lösung, Tropfen und Gel erhältlich.

Pichler Petra

Pflegen und Heilen der Haut

Über die Haut: Selbstheilungs- und Immunkräfte stärken mit Granatapfelöl und Sheabutter

Die Haut, unsere wunderbare Hülle

Pflanzenöle und -fette sind wunderbare Produkte in der Hautpflege, auch wenn Aussagen von Fachleuten oft anders lauten. Wenn es um Kosmetikprodukte geht, sind die Angaben von Herstellern, aber auch von Fachleuten extrem unterschied-

lich. Bei der konventionellen Kosmetik geht es primär um das Erscheinungsbild der Haut, u. a. Hautprobleme oder Faltenbehandlung. Versprechungen und Aussagen sind mehr als ungewöhnlich. Im Vordergrund steht das Erscheinungsbild der Haut. Kosmetikpräparate sollten jedoch mehr können als nur Symptome behandeln, denn das

kann langfristig fatale Folgen für die Gesundheit haben.

Naturbelassene Pflanzenöle und Pflanzenfette sind starke Helfer, um die Haut bzw. Epidermis zu pflegen, zu schützen, zu sanieren und in ihren vielfältigen Funktionen zu unterstützen. Denn Hautpflege ist auch Gesundheitspflege.

Am Beispiel von Granatapfelöl und Sheabutter möchte ich die Heilkraft der Pflanzenöle/-fette näher erläutern, um die Tragweite einer biologischen Hautpflege besser verständlich zu machen. Doch zuvor noch etwas Theorie.

Welche Voraussetzungen sollten gute Hautpflegeprodukte erfüllen?

Bei der Naturkosmetik steht die Hautgesundheit im Vordergrund. Eine gute Hautpflege sollte die Epidermis in ihren vielfältigen Funktionen stärken und darüber hinaus auch den ganzen Menschen mit in die Pflege einbeziehen, denn die Gesundheit der Haut ist in hohem Maß auch von unserer psychischen Verfassung abhängig. Immunsystem und Mikroorganismen reagieren blitzschnell auf unsere seelischen Befindlichkeiten (Herpes, Stresspiktel, Juckreiz etc.).

Die meisten Kosmetikprodukte enthalten jedoch körperfremde Inhaltsstoffe wie „mineralische Fette und Öle“, Duftstoffe, Wirkstoffe, Hilfsstoffe, Emulgatoren oder keimabtötende Konservierungsstoffe, um nur einige zu nennen. Sie schädigen eher die Epidermis in ihren vielfältigen Funktionen wie der Barrierefunktion und dem Zellmilieu, sowie unsere hilfreichen Keime und das Immunsystem.

Um ihre Heilkraft der Pflanzenöle und -fette besser verständlich zu machen, möchte ich Sie zuerst etwas ausführlicher in die wunderbare Welt der Epidermis – der Oberhaut – einführen. Dieser belebte Mikrokosmos steht immer mehr im Blickpunkt der Wissenschaft.

Schutzschild Epidermis – ein hochintelligentes Abwehrsystem

Die Epidermis als Grenzorgan stellt neben dem Darm wohl mit das ausgeklügeltste und

intelligenteste Abwehrsystem des Körpers dar. Mit ihr steht und fällt unsere Gesundheit. Sie ist mit allen anderen Immunsystemen des Körpers auf das Engste verbunden und vernetzt. Alle diese Systeme bilden zusammen ein faszinierendes Immunnetzwerk, das uns vor Umwelteinflüssen, Fremdstoffen und Krankheitskeimen schützt.

Dabei bildet die Epidermis gleich mehrere „Schutzwälle“: den Hydrolipidmantel („Säureschutzmantel“), die Hornschichtbarrieren und das epidermale Immunsystem. Jede Zelle der Epidermis, die Hautflora, das Zellmilieu mit seinen Abwehrzellen, aber auch der Hydrolipidmantel erfüllen wichtige immunologische Aufgaben. All diese verschiedenen Zellen der Epidermis sind Spezialisten in Sachen Abwehr.

Der Hydrolipidmantel: sehr belebt und dicht besiedelt

Der äußerste Schutzwall – die erste Barriere der Haut – wird vor allem durch den Hydrolipidmantel gebildet, der der Epidermis als Oberflächenfilm aufliegt. Er ist eine körpereigene Emulsion (d. h. eine Mischung aus Wasser und Fett), die die Epidermis vor dem Austrocknen schützt. Zusätzlich weist er noch antibakterielle, antimykotische (pilzabwehrende) und leicht antivirale (virenabwehrende) Eigenschaften auf.

Bakterien, unsere lebenswichtigen Freunde und Helfer

Der Hydrolipidmantel ist ein äußerst attraktiver Lebensraum für Milliarden von Bakterien, Pilzen und Viren. Sie „residieren“ von Geburt an auf unserer Haut und werden **residente Keime** (Englisch: domain bacteria, was übersetzt so viel wie „häusliche Bakterien“ bedeutet) genannt. Sie bilden unsere physiologische Hautflora.

Es sind lebensnotwendige Keime, die seit Millionen von Jahren mit dem Menschen eine innige Lebensgemeinschaft zu beiderseitigem Vorteil, Symbiose genannt, eingegangen sind. Die Hautflora erfüllt zwei ganz wichtige Funktionen: Zum einen sind sie die wichtigsten Trainingspartner unseres Immunsystems. Außerdem bilden sie einen dichten Bakterienrasen (Kolonien), der die Haut vor pathogenen und fremden Keimen schützt. Daneben produzieren ca. ein Viertel der residenten Keime antibakterielle Substanzen wie z. B. Bakteriozine, die nur gegen Fremdkeime wirken.

Immer wieder liest man in der Literatur, dass die Hautflora aus harmlosen Keimen besteht, die nicht schaden. Das stimmt nicht. Es sind absolut lebensnotwendige Keime! Ohne sie wäre der Mensch allen Krankheitserregern in seiner Umwelt völlig wehrlos ausgeliefert.

Damit sich unsere lebens- und lebenswerten Mitbewohner wohlfühlen, ist der Hydrolipidmantel einer gesunden Haut schwach sauer (pH-Wert etwa 5,6-6,5) und wird daher häufig auch als „Säureschutzmantel“ bezeichnet – ein etwas unglücklicher Ausdruck, denn es ist nicht die Säure, die uns schützt, sondern es sind die Bakterien und die Epidermiszellen. Richtig wäre der Begriff „Bakterien-schutzmantel“, aber das klingt für den hygienebewussten Menschen nicht verlockend. Für die residenten Bakterien ist das leicht saure Milieu ein optimaler Lebensraum. Gebildet wird er v.a. aus Schweiß und sauren Stoffwechselprodukten der Bakterien (z. B. Milchsäure).

Die **transienten Keime** (Engl. host bacteria, also „Gastbakterien“) sind sogenannte Anflugskeime oder „Gäste“, die sozusagen auf der Durchreise

Wohlfühl-Massageöl für Fußmassage

15 ml Sonnenblumenkernöl
15 ml Mandelöl
2 gtt Zitronenöl
2 gtt Lavendel fein
1 gtt Pfefferminze
1 gtt Rosenholz

Kümmel-Tee

Für 1 Tasse Tee wird ½ TL frisch angestoßene Kümmelfrüchte verwendet, dann 10-15 min in einem geschlossenen Gefäß ziehen lassen, dann abseihen. Tagesdosis = 2-6 g Kümmelfrüchte.

Pichler Petra



PRIMAVERA®

farfalla

EVELYN DEUTSCH

HAND IN HAND MIT DER NATUR



Arte Verde

MAIENFELSER
NATURKOSMETIK
MANUFATUR

Etherische Öle von Prof. Wabner

WADI

Aromapflege · Aromakosmetik · Aromakultur

sind. Manche von ihnen bleiben auch länger und richten sich bei uns wohnlich ein, dann nennt man sie temporär residente Keime. Dazu gehört z. B. auch der gefürchtete bakterielle Erreger *Staphylococcus aureus*. Bei einem gut funktionierenden Immunsystem und einer ausgeglichenen Hautflora stört er uns absolut nicht. Denn der leicht saure Lebensraum (der Hydrolipidmantel) mit den residenten Keimen ist wenig attraktiv für krankmachende Keime und schützt so den Menschen vor Fehlbesiedlungen. Nur ein winziger Bruchteil der Bakterien gehört zu den Krankheitserregern. Und selbst diese müssen regelmäßig in geringen Dosen aufgenommen werden, um das Immunsystem fit zu halten. Ist das Immunsystem aber geschwächt – sei es durch Stress, Medikamente oder auch falsche Pflege- und Reinigungsmittel –, so schlagen die sonst harmlosen Winzlinge erbarmungslos zu.

Sehr „lebendige“ Hornschicht

Wird die erste Barriere trotzdem von Fremdstoffen und Bakterien durchbrochen, tritt der nächste Verteidigungswall in Aktion: Die Hornschichtzellen (Corneozyten) mit ihren Barrieren und ihrem einzigartigem Immunsystem.

Ca. 90 % aller Epidermiszellen sind Keratinozyten (hornbildende Zellen), die gemeinsam mit den Hautbarrieren die vielfältigen Angriffe körperfremder Substanzen oder infektiöser Keime aus der Umwelt abwehren. Einige Stadien der Keratinozyten sind in der Lage, zu phagozytieren, das heißt, schädliche Zellen zu „fressen“. Andere Zellen können feindliche Zellen im Direktkontakt abtöten. Zielzellen sind vorrangig Tumorzellen. Bei den Abwehrvorgängen kommunizieren die Zellen auch untereinander mittels einer Vielzahl von che-

mischen Signal- oder Botenstoffen. Keratinozyten können aktiv nach einer Infektion Immunmodulatoren produzieren. Das sind Stoffe, die das Immunsystem positiv beeinflussen. Bei Bakterienalarm bilden sie spezielle antimikrobielle Proteine gegen feindliche „Siedler“.

Die Hornzellenschicht wird auch Barriere, Reinsche Barriere oder Hornschichtbarriere genannt. Sie ist eine der raffiniertesten und effizientesten biologischen Barrieren. Die Zellen sind wie eine „Ziegelmauer“ („Ziegelstein-Mörtel-Modell“) aufgebaut. Zwischen den Zellen befindet sich der sogenannte „Zellkitt“ oder „Zellmörtel“, der aus unterschiedlichen Lipiden besteht. Er hält die „Ziegelsteine“ (die Hornzellen) zusammen. Neue Forschungen zeigen, dass „tote“ Hornzellen genauso miteinander verbunden sind und miteinander kommunizieren wie alle Gewebszellen. Corneodesmosome (hakenähnliche Proteinstrukturen) der Hornzellen „vernieten“ die Zellen. Sogenannte Tight junctions der Hornzellen (Engl. für „enge Verbindungen“), „verzahnen“ und „verkleben“ die Hornzellen untereinander und geben den Barrieren zusätzlich Halt und mechanische Stabilität. Diese Strukturen verhindern weitgehend den Verlust von Wasser aus tieferen Schichten und sind ein perfekter Schutz, um das Eindringen von Fremdstoffen wie Chemikalien, Allergenen und körperfremden Bakterien zu verhindern. Die Kommunikation der Hornzellen miteinander erfolgt durch winzige Kanäle, die sogenannten Gap junctions (Engl. etwa: „Verbindungen mit Lücken“).

Störungen der Barrierefunktionen der Haut scheinen eine zentrale Rolle bei den meisten Hautproblemen zu spielen. Seien es die empfindliche, irritier-

te, entzündete, atopisch-trockene Haut, insbesondere die gereizte Altershaut, oder Ekzeme. Primäres Ziel einer Hautpflege sollte die Verbesserung der Barrierefunktionen sein.

Langerhans-Zellen: Außenposten des Immunsystems

Langerhans-Zellen können wir als Außenposten des Immunsystems bezeichnen. Sie befinden sich in der Nähe der Basalzellschicht, nehmen eingedrungene Fremd- und Schadstoffe auf und geben die Information über den „Angriff“ an die Lymphknoten weiter. Daneben können sie Eindringlinge wie z. B. Bakterien, Viren und Tumorzellen angreifen und unschädlich machen. In der Epidermis selbst entfernen sie neoplastische Klone, eine Form von Krebs im Frühstadium.

Bakterien & Co. auch in der ganzen Epidermis

Untersuchungen haben gezeigt, dass residente Keime nicht nur den Hydrolipidmantel bewohnen, sondern auch innerhalb aller Epidermiszellen und -schichten zu finden sind. Dort setzen sie sich mit Fremdkernen auseinander und „trainieren“ vor Ort die Keratinozyten.

Keimfreiheit gibt es nicht, und sie ist auch gar nicht erwünscht! Schon während der Geburt nimmt das Neugeborene mütterliche Bakterien auf, die die Haut und die Schleimhäute besiedeln. Das Immunsystem benötigt den ständigen Kontakt mit Bakterien, um sich auszubilden und trainiert zu werden. Neben dem Darm ist die Haut das größte Abwehrorgan des Körpers.

Übrigens beherbergt der Mensch 10-mal mehr Mikroorganismen oder Keime, als er Körperzellen hat. Das heißt, auf eine Körperzelle kommen ca.

10 Keime. Wir sind ein einzigartiges wandelndes ökologisches System. Der mit Bakterien und Co. besiedelte Mensch steht zurzeit weltweit im Blickpunkt der Forschung. Die Ergebnisse zwingen uns zum Umdenken, denn übertriebene Hygiene, unphysiologische Pflege- und Reinigungsmittel, synthetische Duft- und Wirkstoffe machen Bakterien das Leben schwer und uns buchstäblich krank. Der Kampf gegen unsere hilfreichen Keime schwächt das Immunsystem und ist ein Kampf gegen uns selbst!

Der Mikrokosmos Zellmilieu hält Mensch und Zellen gesund

Ich möchte Sie in die spannende Welt des Zellmilieus der Körperzellen entführen, den „Raum außerhalb der Zellen“, der ein wahrer Mikrokosmos ist.

Das ursprüngliche Milieu eines Einzellers war das Urmeer. Hier fand der Stoff- und Informationsaustausch statt. Beim Menschen mit ca. 60 Billionen Zellen sieht das Milieu, d. h. der Lebensraum der Zellen, natürlich etwas anders aus. Das Milieu der menschlichen Zellen ist das Binde- oder Grundgewebe, das zu bis zu 90 % aus Wasser besteht. Es hat immer noch die gleiche ionale Zusammensetzung wie das Meer, d. h. es enthält die gleichen Salze oder Ionen. Das Binde- oder Grundgewebe besteht aus **Bindegewebszellen** und der **extrazellulären Matrix (EZM)**. Die EZM besteht aus faserigen Bestandteilen, die ein dreidimensionales Netzwerk bilden. Darin ist eine formlose, wässrige Substanz eingebettet: die Grundsubstanz.

Die **Grundsubstanz** besteht aus wasserreichen, stark vernetzten Riesenmolekülen (Zucker-Eiweiß-Komplexe), die Molekularsiebfunktionen haben.

Der gesamte Stoffwechsel muss durch dieses „Sieb“, um zu den Zellen zu gelangen. Die Grundsubstanz ernährt die Zellen, entsorgt abgestorbene Zellen und ist daneben ein hocheffizientes Informations- und Transportsystem. Sie ist das Milieu aller Zellen, und jede Zelle „badet“ in ihr. Die Grundsubstanz ist die Drehscheibe des Lebens. Hier findet die Zellkommunikation statt. Zellen „sprechen miteinander“ mit Hilfe von Botenstoffen, informieren sich, was im Menschen gerade so vor sich geht, und entwickeln dann Überlebensstrategien.

Hier findet man auch Bindegewebszellen, wie z. B. die ortsansässigen Fibroblasten, die für den Aufbau der Grundsubstanz zuständig sind, sowie Makrophagen (Fresszellen), die die Grundsubstanz nach Bedarf wieder abbauen können. Die Makrophagen durchwandern die Grundsubstanz und können durch Phagozytose („Fressen“) Bakterien und abgestorbene Zellen aufnehmen. Sie sind die „Waffen“ eines uralten, hochentwickelten biologischen Systems: Denn die Grundsubstanz ist das evolutionär älteste und wichtigste Regulations-, Informations- und Abwehrsystem. In ihr münden die Kapillaren (kleine Blutgefäße) und das vegetative Nervensystem. Das Lymphsystem hat dort seinen Ursprung. An keiner Stelle des Körpers berühren die Nerven und Gefäße unmittelbar die Zellen. Immer ist die Grundsubstanz der Vermittler.

Sie ist auch der Ort der Selbstheilungskräfte und der Gefühlswahrnehmung. Die Grundsubstanz nimmt also nicht nur chemische Stoffe auf und verarbeitet sie, sondern auch alle Gedanken, Gefühle und Emotionen, die die Körperchemie beeinflussen.

Das Zellmilieu: meist eine Mülldeponie

Meistens jedoch ist unser Zellmilieu heute eine mittlere Mülldeponie, insbesondere durch körperfremde (d. h. unphysiologische) Stoffe. Dazu gehören viele Kosmetikprodukte. Sie enthalten oft unphysiologische Stoffe wie Konservierungsstoffe, „Fette“ und „Öle“, Wirkstoffe, Emulgatoren, aber auch waschaktive Substanzen (Syn-dets) und schwer abbaubare synthetische Duftstoffe. Diese machen der Epidermis das Leben schwer. Zahllose Stoffwechselfunktionen, die ständig in der Grundsubstanz ablaufen, werden erheblich gestört. Noch nie zuvor wurden Menschen mit so unbeschreiblich vielen chemischen Stoffen konfrontiert, die für den Organismus völlig unbekannt sind.

Pflanzenöle sind starke Helfer, um das Zellmilieu zu sanieren und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bei der Pflege mit Pflanzenölen und -fetten kann es daher auch kurzfristig zu unspezifischen Hautreaktionen kommen, wenn die Haut lange mit unphysiologischen Kosmetikprodukten gepflegt wurde. Das darf aber nicht mit „allergischen“ Reaktionen verwechselt werden. Die Naturheilkunde spricht von „überlastetem“ Bindegewebe. Die stoffwechselaktiven Fettsäuren entschlacken das Milieu der Haut, „wecken“ die Zellen buchstäblich auf und aktivieren zahllose Regelsysteme.

Geheimnisvolle Basalmembran

Die unterste Schicht der Epidermis ist die Basalzellschicht (Stratum basale). Milliarden von Keratinozyten teilen sich ständig, um die Epidermis mit neuen Zellen zu versorgen. Um zu verstehen, wie die Zellteilung gut funktioniert, müssen wir die nächste Schicht betrachten.



© Cathkidston, wikimedia.org

Zwischen Basalzellschicht und Lederhaut (Derma) befindet sich eine hauchdünne, zellenlose Basalmembran, die u. a. aus kollagenen Fasern besteht. Nur im Elektronenmikroskop ist sie zu sehen. Sie trennt bzw. verbindet die Basalzellschicht der Epidermis mit der Lederhaut (Derma).

Aber was ist nun so geheimnisvoll an der Basalmembran? Es handelt sich um eine spezialisierte Form der extrazellulären Matrix (= EZM, Zellmilieu), die auf engstem Raum zusammengedrängt ist. Tief in ihr verankert sind die Keratinozyten. Die Basalmembran ist lebensnotwendig für die Zellen, denn die Entwicklung und Differenzierung der Zellen ist nur durch die Basalmembran möglich. Ohne sie könnten sich die Keratinozyten nicht richtig teilen oder bleiben in einem undifferenzierten Zustand. Sie wissen nicht, wo oben oder unten ist.

Die Basalmembran ist das große Kommunikations- und Informationszentrum. Sie spielt bei Wundheilung, Infektionen durch Bakterien, Entzündungsprozessen, Immunabwehr, Autoimmunerkrankungen oder Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. Sie ist für das Überleben und die Genesung der Zellen lebensnotwendig.

Biologische Hautpflege mit Pflanzenölen und -fetten

Unphysiologische Hautpflegeprodukte, auch synthetische Duftstoffe, können die Basalmembran in ihren Funktionen erheblich stören, wohingegen Pflanzenöle und -fette als echte Stoffregulatoren die Basalmembran stärken. Das A und O, um die Haut gesund und funktionstüchtig zu halten, ist eine biologische Hautpflege. Naturbelassene Pflanzenöle und Pflanzenfette sind Multitalente für die Gesunderhaltung der Epidermis. Sie unterstützen das sensible „Ökosystem Epidermis“ mit seinen zahllosen Funktionen. Sie dringen tief in die Haut ein und können sie zur Selbsthilfe anregen. Zur biologischen Hautpflege gehört aber auch die Reinigung der Haut.

Hautreinigung

Normalerweise benötigt die Haut keine intensive Reinigung, denn durch Abschuppung der Hornschüppchen, unterstützt von residenten Bakterien, reinigt sie sich praktisch selbst. Nicht waschen? Das macht einen schlechten Eindruck. Seifen sind aber heutzutage out. Favorisiert werden – auch von Fachleuten – heute Syndets. Das Wort setzt sich aus den Begriffen „synthetisch“ und „Detergens“ (Reinigungsmittel) zusammen, bedeutet also „künstliches Reinigungsmittel“.

Syndets sind unglaublich billig, stark reinigend und schäumen herrlich, und sie sollen besser als Seifen sein, da sie meistens einen leicht sauren pH-Wert von etwa 5,5 haben und so den Hydrolipidmantel schützen sollen. Das klingt gesund.

Doch in Wahrheit stellen die Syndets, ob flüssig, cremig oder fest, für die Epidermis und ihre friedlichen Mitbewohner ein großes Problem dar: Die

waschaktiven Substanzen entfetten den Hydrolipidmantel und schädigen die natürliche Hautflora. Es entstehen „Löcher“ in den Hornschichtbarrieren, und die Zellmembranen der Hautzellen und der Immunzellen werden durch die stark entfettenden Eigenschaften der Syndets empfindlich gestört. Pathogene Keime haben dann leichtes Spiel und finden ihren Weg auch in tiefere Zonen der Epidermis, ebenso wie andere Fremdstoffe; beide stören das Immunsystem nachhaltig.

Reinigung mit Pflanzenölseifen

Reinigung mit Pflanzenölseifen
Überfettete Pflanzenölseifen – hier werden noch zusätzlich zu den Grundsubstanzen wertvolle pflanzliche Öle und -fette zugeführt –, hingegen sind ausgezeichnet für die Hautpflege, denn sie unterstützen die Epidermis in ihren Funktionen. Sie reinigen schonend, ohne auszutrocknen.

Für die Herstellung von reinen Pflanzenölseifen werden ausschließlich wertvolle pflanzliche Öle, -fette und oft natürliche ätherische Öle verwendet. Besonders pflegende Fette und Öle sind z. B. Sheabutter, Avocadoöl, Olivenöl. Beim Waschen verringert sich die Bakterienzahl, und die Haut wird alkalisch, aber das wird sofort durch intensives Wachstum der residenten Bakterien ausgeglichen. Pflanzenseifen sind unseren „Mitbewohnern“ bekannt. Die Fettsäuren der Pflanzenseifen sind Nahrung für „gute“ Bakterien, sie vermehren sich explosionsartig, und durch ihre sauren Stoffwechselprodukte bekommt der Hydrolipidmantel wieder seinen physiologischen sauren Charakter. Auch heute setzt man in der Medizin noch Kernseife zur Beschleunigung der Wundheilung ein.

Gerade in der Alten-, Baby- und Kinderpflege oder bei empfindlicher Haut sollten keine Syn-dets verwendet werden.

Am Beispiel Sheabutter und Granatapfelöl möchte ich nun die ausgezeichnete Wirkung der Pflanzenfette und -öle in der Hautpflege näher erläutern.

Sheabutter – Hautpflege vom „Baum des Lebens“

Der Sheabutterbaum gehört zur Pflanzenfamilie der Sapotengewächse (Sapotaceae). Sein botanischer Name lautet *Vitellaria paradoxa* (veraltet: *Butyrospermum parkii*).

Der Namensgeber des Sheabutterbaums war der schottische Afrikaforscher Mungo Park, daher der ursprüngliche botanische Name *Butyrospermum parkii*. *Butyro* kommt aus dem Griechischen für Butter, und *Sperma*, ebenfalls Griechisch, bedeutet Samen.

Der Name *Shea* leitet sich vermutlich von der afrikanischen Bambara-Sprache ab, in der sie heilig heißt. Ein heiliger Baum ist er wirklich. In der glutheißen zentralafrikanischen Sub-Sahelzone, die von Senegal bis Uganda reicht, wächst der Sheabaum. Diese Zone wird auch „Shea-Gürtel“ genannt. Er wird von der bitterarmen Bevölkerung, die unter schwierigsten Bedingungen lebt, als heiliger Lebensbaum verehrt. Er hat einen hohen mythologischen Stellenwert in der afrikanischen traditionellen Medizin und darf nicht abgeholzt werden, denn er bietet den Menschen wichtige Lebensgrundlagen. Man bezeichnet ihn als „Heiligen der Savanne“ oder „Baum des Lebens“. Was für symbolträchtige Namen!

Der ca. 15 m hohe Sheabutterbaum kann über 100 Jahre alt werden, und bis zu diesem Al-

ter können seine Früchte auch geerntet werden. Es dauert jedoch 20 bis 30 Jahre, bis er seine ersten Früchte trägt. Die aprikosengroßen Beeren enthalten einen kastaniengroßen Kern. Aus diesen Samen wird die Sheabutter gewonnen. Diese bis zu 4 cm großen Nüsse enthalten ungefähr 50 % Fett. Das grünlich gelbliche Fett der Nüsse ist fest, spröde, butterartig und eigenartig zäh-krümelig. In seiner heißen Heimat ist es jedoch fast flüssig.

Traditionell wird die Sheabutter von Frauen hergestellt. Die pflegenden, heilenden und schützenden Eigenschaften der Sheabutter sind außerordentlich, sie wird auch „Gold der Frauen“ genannt. Sie galt und gilt bei den Einheimischen als bewährtes Hautpflegemittel, das sowohl Kinder als auch Erwachsene verwenden. Das Fett mit seinem besonders hohen Gehalt an heilenden Fettbegleitstoffen bietet einen fabelhaften Schutz vor Umwelteinflüssen. Es ist aber auch eines der hautpflegensten Pflanzenfette überhaupt. Es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, ist wundheilend, wehrt Bakterien ab, saniert den Hydrolipidmantel, glättet und beruhigt eine irritierte und problematische Haut.

Was ist so einzigartig an diesem Pflanzenfett?

Bei Pflanzenölen und -fetten stehen primär die Fettsäuren der Pflanzenöle und -fette im Blickpunkt der Forschung, insbesondere die hochungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure oder alpha- und gamma-Linolensäure. Die Eigenschaften der Fettsäuren allein können jedoch nicht die beeindruckenden Heilwirkungen der Sheabutter auf der Haut erklären, denn sie wird vorwiegend von den gar nicht besonders spektakulären gesättigten Fettsäuren (ca. 48 %)

und der einfach ungesättigten Ölsäure (ca. 49 %) geprägt. Die Bäume sind Überlebenskünstler, die intensive und lange Hitzeperioden ertragen müssen. So haben ihre relativ stabilen gesättigten Fettsäuren und die Ölsäure den Vorteil, dass sie nicht so schnell ranzig werden. Damit der Keimling gute Startbedingungen hat, bildet der Sheabutterbaum vermehrt Schutzstoffe (Fettbegleitstoffe), um das kostbare Fett optimal zu schützen.

Fettsäuren in der Hautpflege

Alle pflanzlichen Fettsäuren haben im Zusammenspiel mit den Begleitstoffen eine positive Wirkung auf die Epidermis. Sie sind lebenswichtige Bausteine für gut funktionierende Zellmembranen der Hautzellen wie Keratinozyten und Immunzellen, den Hydrolipidmantel, die Hornschichtbarrieren, die Epidermiszellen, das Immunsystem und das Zellmilieu. Die kleinen stoffwechselaktiven Moleküle der Pflanzenöle und -fette haben antimikrobielle Eigenschaften gegen pathogene Keime. Durch Spaltung der pflanzlichen Fette und Öle in Fettsäuren und Glycerin sinkt der pH-Wert der Haut auf 5,5–6,5 ab. Die Fettsäuren sind gleichzeitig „Nahrung“ für unsere „guten“ Hausbewohner und fördern so das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen. Im Gegensatz zu den Mineralölen durchdringen die kleinen Fettmoleküle sofort alle Epidermisschichten bis hinab zur Basalmembran und zur Dermis (Lederhaut). So lässt sich auch die wundheilende Wirkung erklären. Die stoffwechselaktiven Moleküle verteilen sich im Milieu um die Hautzellen und treten so mit den zahllosen Rezeptoren (Andockstellen) des Zellmilieus in Kontakt. Im Zusammenspiel mit den Fettbegleitstoffen bilden sie einen exzellenten Barrierschutz.

Fettbegleitstoffe, die „Hausapotheke“ der Pflanzen

Fettbegleitstoffe haben die autonomen Pflanzen in Millionen von Jahren als hochintelligente Abwehrstrategien und Schutzmaßnahmen entwickelt. Sie sind sozusagen die pflanzliche „Hausapotheke“ gegen Viren, Bakterien und Co. Sie sind auch entscheidend für die Wirksamkeit der Pflanzenöle und prägen mit ihren Charakter. Wir Menschen sind die Nutznießer. Die einzigartige Heilwirkung der Sheabutter lässt sich nur durch den hohen Anteil an Fettbegleitstoffen erklären. Im Vergleich zu anderen pflanzlichen Speisefetten und -ölen hat Sheabutter den höchsten Anteil an Begleitstoffen, darunter ungewöhnlich viele sogenannte Triterpenalkohole. Diese Stoffe sind Bestandteile von pflanzlichen und tierischen Wachsen und schützen unter anderem die pflanzlichen Oberflächen vor Austrocknung und Befall durch Mikroorganismen. Dasselbe tun sie auch bei unserer Haut. Sie unterstützen außerdem den Heilungsprozess der Haut bei Verletzungen und Entzündungen. Daneben haben sie feuchtigkeitsbindende Eigenschaften, machen die Haut streichelweich und zart. Ihr positiver Effekt auf das kollagene Bindegewebe der Lederhaut soll Hautalterung und Faltenbildung vorbeugen.

Daneben findet man das wundheilende Allantoin, Vitamine und zahllose weitere Stoffe. Auch wenn man die Wirkstoffe schon teilweise kennt, so lassen sich die ausgezeichneten Eigenschaften der Sheabutter damit allein noch nicht erklären. Es scheint wohl so zu sein, dass die Gesamtheit der Inhaltsstoffe – Tausende an der Zahl – einen synergistischen Effekt bewirkt.

Sheabutter ist universell einsetzbar und lässt sich fabelhaft mischen mit anderen Ölen oder Fetten wie Kokosfett, Olivenöl, Avocadoöl oder Sanddornöl, um nur einige zu nennen. In der Kosmetik wird sie auch als Konsistenzgeber verwendet: Cremes mit Sheabuttergrundlage lassen sich sehr gut auf der Haut verteilen und sind besonders wirkungsvoll, weil sie die Haut in ihren Funktionen unterstützen. Besonders gern mische ich es mit dem wertvollen Granatapfelöl. Diese Mischung ist der reinste Luxus und verwöhnt die Haut, aber auch die vaginale Schleimhaut der Frauen.

Granatapfelöl: ein echter Exot unter den Pflanzenölen



© Tim.Reckmann, wikimedia.org

Der kleine Granatapfelbaum mit dem botanischen Namen *Punica granatum* gehört zur Pflanzenfamilie der Granatapfelbaumgewächse (*Punicaceae*). Wichtige Anbaugeländer sind die Mittelmeerländer. Er soll der „Baum der Erkenntnis“ aus dem Garten Eden sein. Die experimentierfreudige Eva soll der Sage nach den berühmten Apfel – die verbotene Frucht – gepflückt und verspeist haben. Höchstwahrscheinlich hat die kluge Eva gewusst, wie hilfreich dieser Apfel ist. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen inzwischen die Heilkraft der ungewöhnlichen Frucht, die vollgepackt ist mit wertvollsten „Schutzstoffen“, den sekundären Pflanzenstoffen, sei es im Saft oder im Öl.

Alles an dem Bäumchen ist ungewöhnlich, exotisch und einmalig. So gibt es weltweit keine

näher mit ihm verwandte Pflanzenart. Und ebenso ungewöhnlich ist sein wertvolles und einzigartiges, sehr teures Öl. Es gibt kein vergleichbares Pflanzenöl mit dieser ungewöhnlichen Zusammensetzung an Fettsäuren. So wird das Granatapfelöl neben der einfach ungesättigten Ölsäure (ca. 10 %) vorrangig von hochungesättigten Fettsäuren geprägt; zum einen von der bekannten Linolsäure (ca. 10 %), und zum anderen von der hochungesättigten Punicinsäure (ca. 68 %). Diese Fettsäure ist eine konjugierte Fettsäure, die im Pflanzenreich nur selten vorkommt. Sie ist eine modifizierte Linolensäure mit drei Doppelbindungen. Entgegen verbreiteten Aussagen gehört sie aber nicht zu den gängigen, ungesättigten Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren, sondern ist eine Omega-5-Fettsäure, die mit der Gamma-Linolensäure, einer Omega-6-Fettsäure, nicht vergleichbar ist. Die Linolsäure (enthalten z. B. in Sonnenblumenöl) ist ein wichtiger Baustein der Zellmembranen. Sie sorgt für intakte Hautbarrieren, kann gestörte Barrieren wieder regenerieren und zu hohen Wasserverlust unterbinden. Sie kann Enzyme aktivieren, die die Barrieren stabilisieren. Daneben fördert sie die Zellteilungsrate, stärkt das Immunsystem sowie die Wundheilung und schützt die Haut vor Umwelteinflüssen wie chemischen Substanzen.

Aus den Erfahrungen bei der Anwender und ihren Beobachtungen kann man rückschließen, dass die Punicinsäure ein intensiver „Zellaktivator“ und Stoffwechselregulator ist, indem sie zahllose Regelsysteme im Körper und auf der Haut aktiviert bzw. reguliert. Nach meinen langjährigen Erfahrungen ist sie ein Spezialist, um das epidermale Immunsystem wieder in Schwung zu bringen.

Sie reduziert eine vorzeitige Alterung und pflegt strapazierte Schleimhäute, insbesondere im vaginalen Bereich. Denn die andere Spezialität des Öls sind ihre ungewöhnlichen Fettbegleitstoffe wie die wertvollen Phytoöstrogene, die jedoch keine krebserregenden Eigenschaften haben, sondern regulierend auf den Hormonhaushalt einwirken. Daneben enthält es Phytosterole, Flavonoide und viele weitere Stoffe. Die einzigartige Komposition des Granatapfelöls wirkt sich bei innerer Einnahme ausgezeichnet positiv auf den Hormonhaushalt aus, wie z. B. die Stresshormone oder die Sexualhormone. Heute kann man mit wissenschaftlichen Untersuchungen nur teilweise nachvollziehen, wie Tausende Fettbegleitstoffe im Zusammenspiel mit den Fettsäuren die zahlreichen Zellfunktionen der Haut und des menschlichen Organismus regulieren und aktivieren. Sie regenerieren gestörte Barrieren, sind potenzielle Radikalfänger, beugen Entzündungen vor, schützen vor Hautkrebs, wirken wundheilend, regulieren die Hautflora – auch in den tieferen Schichten der Epidermis –, und sie stärken

das epidermale Immunsystem. Hautpflegeprodukte mit wertvollen Pflanzenölen und -fetten sollten vorbeugend in der Pflege verwendet werden, um gesundheitlichen Problemen und Hautproblemen vorzubeugen.

Kluge Pflanzen

In meinem Vortrag habe ich viel von Inhaltsstoffen gesprochen. Die Wissenschaft zerlegt Pflanzen, um nach der Wirksubstanz zu suchen. Dabei finden sie auf einmal problematische oder gar „toxische“ Stoffe. Pflanzen sind aber nicht ein „Bündel“ Inhaltsstoffe, wenn möglich immer mit der gleichen Zusammensetzung. Wir haben es mit Produkten von Pflanzen d.h. von Lebewesen, zu tun. Sie schenken uns mit den Produkten auch Lebenskraft und Lebensenergie.

Pflanzen sind „fühlende“ Lebewesen. Zurzeit erfolgt ein Umdenken und immer mehr Forscher entdecken, dass Pflanzen zu erstaunlichen Intelligenzleistungen fähig sind. Das Wort Intelligenz stammt vom lateinischen „inter-legere“ ab, also „wählen zwischen“. Und genau das können alle Pflanzen bzw. Lebewesen. Sie „fühlen,

planen, erinnern sich, kommunizieren miteinander, warnen sich und passen sich blitzschnell der neuen Lebenssituation an (Adaptation). Dies zeigt sich z.B. in veränderten Fettmustern und „Schutzstoffen“.

Inhaltsstoffe sind nicht alles. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. Dieser Spruch von Aristoteles entspricht mehr denn je der modernen Physik. Die energetische Seite wird bei Pflanzenprodukten zu wenig beachtet. Der „Ganzheitsbegriff“ wurde durch die Quantenphysik Anfang des letzten Jahrhunderts geprägt. Sie ist die „Sprache der Natur“. Alles ist miteinander vernetzt und informiert. Sie hatte damals das naturwissenschaftliche, rationale Denken auf den Kopf gestellt. Jedoch ohne Folgen. Rationales, analytisches Denken ist weiterhin Grundlage der unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Pflanzenöle und -fette sind Geschenke der Natur mit denen wir achtsam umgehen sollten und nicht nur „wissenschaftlich“.

Ruth von Braunschweig

Sanfte Pflege bei Sonnenbrand und übermäßigem Sonnenbad

Traumurlaub schon gebucht? „Sommer, Sonne, Strand und Meer“ – das Sonnenbaden lockt. Und wer zu Hause bleibt, sonnt sich im eigenen Garten oder auf der Liegewiese im nahegelegenen Freibad. Auch das Solarium wird gern besucht – Hauptsache braun ist die Devise, und das am besten schon vor der Urlaubszeit. Doch was tun, wenn man es mit der Sonne übertreibt? Welche Hausmittel helfen bei Sonnenbrand oder übermäßigem Sonnenbad?

Sonnenbrand ist eine Verbrennung der oberen Hautschicht mit Schädigung oder Zerstörung der Hautzellen. Die Haut an der betroffenen Stelle ist gerötet, heiß, spannt, schmerzt bei Berührung, und es können sich kleine Bläschen bilden. Einige Hausmittel können schnell Linderung verschaffen und helfen, dass die Haut sich wieder regeneriert. Zu Hause sollten jedoch nur leichte Verbrennungen der Haut (Grad 1: Rötung und 2: Bläschenbildung) selbst kuriert werden. Bei offenen Sonnenbränden sollte ein Arzt aufgesucht werden.



© Axelv, wikimedia.org

Diese Mischungen sind kindgerecht. Bei Erwachsenen-Mischungen auf Wunsch 1-3 Tr. Pfefferminze hinzufügen. Bevorzugt auf die nasse Haut auftragen.

STARK GERÖTETE HAUT

50 ml Lavendelhydrolat
30 ml Melissenhydrolat
15 ml Aloe-Vera-Öl
5 ml Sanddornöl

nach intensivem Sonnenbad

50 ml Melissenhydrolat
30 ml Rosenhydrolat
10 ml Aloe-Vera-Öl
10 ml Kokosöl

Brigitte Mairhofer

After Sun

1 Becher Joghurt
15 Tr. Lavendel
100 g Quark
5 ml Sanddornöl
20 Tr. Lavendel
60 ml Kokosöl
30 ml Olivenöl
10 ml Sanddornöl
12 Tr. Lavendel
7 Tr. Rose
1 Tr. Kamille blau

Brigitte Mairhofer

Sonnenbrand

Tag

60 ml Aloe-Vera-Öl
30 ml Olivenöl
10 ml Sanddornöl
15 Tr. Lavendel
5 Tr. Karottensamen

Abend

50 ml Aloe-Vera-Öl
30 ml Olivenöl
20 ml Johanniskrautöl
5 Tr. Sanddornöl
15 Tr. Lavendel

Brigitte Mairhofer

Quellennachweis:

Monika Werner, Ruth von Braunschweig: „Praxis Aromatherapie – Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen“, 3. unveränderte Auflage, Haug-Verlag 2012.

Ingeborg Stadelmann: „Bewährte Aromamischungen“, 3. Korrigierte Auflage 2003, Stadelmann-Verlag

Ruth von Braunschweig: „Pflanzenöle – Qualität, Anwendung, Wirkung“, Stadelmann Verlag, 2007

Barbara Bernath-Frei: „Duftmeditation – Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele“, Stadelmann-Verlag 2007

Eliane Zimmermann: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe – Kursbuch für Ausbildung und Praxis“, 5. aktualisierte Auflage, Haug-Verlag, 2011

Monika Werner: „Mind-Maps Aromatherapie“, Haug-Verlag 2011

Oswald Niederegger, Christoph Mayr: „Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter“, Athesia Verlag, 2005

Sabine Hoffelner:
<http://sabine-hoffelner.suite101.de/hausmittel-wie-oliven-oder-lavendeloel-helfen-gegen-sonnenbrand-a130832>
http://www.feeling.at/newsletter/after_sun_tips.htm

Irene Lehmann:
Beitrag 2011 – 4 „Mein schönes Land“: Folge 1 – Hilfe bei Sonnenbrand und Insektenstichen
<http://www.heilpflanzen-schule.de/Zeitschriften-artikel>
„Herrliche Sommerdüfte“, Stadt-Apotheke Liezen Kundenzeitung, Sommer 2007, Seite 2



© H. Zell, wikimedia.org



© Loadmaster (David R. Tribble), wikimedia.org



© Vulkano Uwe H. Friese, Bremerhaven, wikimedia.org

Aloe vera wirkt bei Brandverletzungen, Schnittwunden, Sonnenbrand und Schuppenflechte. Das Mark der Blätter wird mit einem scharfen Messer aus dem Blatt gelöst und auf die Haut gelegt oder gestrichen. Das gelbliche Aloin, das sich unter der Blattoberfläche befindet, zuvor entfernen, es kann Hautreizungen verursachen. **Aloe vera Öl**, ein Mazerat von *Aloe barbadensis*, wirkt beruhigend, kühlend und feuchtigkeitsspendend, und soll immer nur auf die nasse Haut aufgetragen werden, um der Haut Flüssigkeit zuzuführen.

Johanniskrautöl (*Hypericum perforatum*) wirkt schmerzlindernd und wird eingesetzt zur Wundheilung, zur Pflege bei empfindlicher und geröteter Haut, nach Verbrennungen und Sonnenbrand. Johanniskrautöl kann unter Sonneneinwirkung auf der Haut bleibende Pigmentstörungen verursachen (Wirkstoff Hypericin), deshalb nur auf strapazierte oder verwundete Haut auftragen (vgl. Ingeborg Stadelmann).

Kokosöl (*Cocos nucifera*) besitzt kühlende, beruhigende, nährnde Eigenschaften und ist somit hervorragend geeignet für Haut und Haar nach dem Sonnenbad oder bei einem leichten Sonnenbrand. Bei regelmäßiger Anwendung dringt es auch in tiefere Hautschichten ein und hilft der Haut sich von innen her zu regenerieren, trockene, rissige Haut wird wieder glatt (der Faltenbildung kann entgegengewirkt werden). Durch die heiße Sonne trocken, spröde und brüchig gewordene Haare können mit einer Pflegepackung verwöhnt werden: dazu 2-3 Teelöffel Kokosöl vor dem Schlafen gehen ins Haar massieren und morgens auswaschen. Das Haar wird wieder geschmeidig, weich und glänzend.

Sanddornöl (*Hippophae rhamnoides*) wirkt zellregenerierend, wundheilend, schmerzlindernd und ist bei äußerlicher Anwendung ein guter Schutz vor Strahlenschädigungen der Haut (Sonnenbrand, Verbrennungen, Röntgenstrahlen). Sanddornöl ist ein Wirkstofföl, daher einer Mischung maximal 5-10% davon hinzufügen,

meistens reichen 20 Tropfen auf 100 ml Pflanzenöl schon aus. Es färbt sehr stark, deshalb bei der Anwendung auf weiße Kleidung verzichten. Bei purer Anwendung kleiner Flächen die sonnenbeschädigte Haut mit einer Kompresse bedecken. Nimmt man 2 Wochen vor Urlaubsbeginn täglich 2-3 Tropfen Sanddornöl ein, lagern sich die Karotinoide in der Haut ein und schützen von innen (vgl. Sabine Hoffelner).

Lavendelöl (*Lavandula officinalis*) ein Geheimtipp bei Verbrennungen und Sonnenbrand. Dieses ätherische Öl wirkt sehr hautpflegend, antiseptisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und zellregenerierend. Es beruhigt die sonnenverbrannte Haut und hilft ihr dabei, sich wieder zu erholen. Anwendung: auf einen Esslöffel Olivenöl einen Tropfen Lavendelöl geben und einreiben (vgl. Sabine Hoffelner). Bei einem heftigen Sonnenbrand kann das ätherische Öl auch pur und dünn auf die geschädigte Haut aufgetragen werden.

Pfefferminzöl (*Mentha piperita*) kann wegen seiner kühlenden Wirkung (hoher Gehalt an Menthol) gerade bei einem Sonnenbrand sehr angenehm sein. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, antiseptisch, zellerneuernd. Pfefferminzöl sollte immer verdünnt (etwa in Olivenöl) angewendet werden, da es pur hautreizend wirken kann; eventuell vor der Anwendung die Wirkung/Verträglichkeit des Öles auf einer gesunden Hautstelle an der Innenseite des Unterarms testen.

Für Kinder (Glottiskrampf) und Epileptiker ist Pfefferminzöl nicht geeignet. Kalte Umschläge mit Pfefferminzöl können den kühlenden Effekt des ätherischen Öls noch verstärken: dazu einen Tropfen Pfefferminzöl in einen Teelöffel Sahne oder Kondensmilch (Emulgator) tropfen, und diese Mischung gründlich in einer Schüssel mit kaltem Wasser verrühren; damit ein sauberes Tuch tränken, kräftig auswringen und vorsichtig auf die verbrannte Haut legen. Warm gewordene Umschläge gleich wieder erneuern (vgl. Sabine Hoffelner).

Hydrolate eignen sich auch hervorragend für Kinder: **Lavendelhydrolat** entspannt und kühlt die gereizte Haut. **Rosenhydrolat** da es generell bei Entzündungen eingesetzt werden kann, wirkt es beruhigend, antiseptisch und besonders pflegend. **Orangenblütenhydrolat** hervorragendes Pflegemittel für empfindliche und entzündete Haut, beruhigt und dient der Regeneration strapazierter Haut. **Melissenhydrolat** beruhigt und bringt sanfte Kühlung und Entspannung nach einem sonnenreichen Tag.

Schwarztee, Kamille und **Zaubernuss** (*Hamamelis virginiana*) wirken entzündungshemmend, **Malve** und **Ringelblume** (*Calendula*) liefern Schleimstoffe, die sich wie ein Schutzfilm über die Haut legen. Anwendung: 150 ml heißes Wasser und 1 EL frisches oder 1 TL getrocknetes Kraut 10 min ziehen lassen (Schwarztee 15 min), nach dem Abkühlen ein Baumwolltuch eintauchen und auf die schmerzende Haut legen. (Irene Lehmann)

Die römische Kamille

Pflanzenfamilie: Korbblütengewächs (Asteraceae)

Botanik: 20 cm hohe Pflanze; behaarte, zarte Stängel und weiße Blüten

Anbauggebiete: Italien, England, Frankreich, Ägypten, Hartberg (Steiermark)

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der Blüten (60 kg ergeben 1 kg Öl)

Volkstümliche Bezeichnungen: Englische Kamille, Rasenkamille, Mutterkraut, Dickköpfe, Große Kamille, Hemdknöpf, Kuhmelle, ...

Geruch/Farbe/Konsistenz: Süß, fruchtig-blumig, zart-gelbes Öl, weich fließend

Duftbereich: Kopf-/ Herznote

Unterschied zur Kamille blau: Römische Kamille besteht primär aus entspannenden Estern; die Deutsche Kamille (mit tiefblauer Farbe) zeichnet sich durch einen großen Anteil an Sesquiterpenen aus. *„Geht man im Sommer mit nackten Füßen über einen Teppich dieser zarten, weißen, gefüllten Blü-*

ten, dann ist das eine Wohltat für die Sinne, und der balsamische, zart krautige Duft, der aufsteigt, lässt die Hektik des Alltags für eine Weile vergessen“ (Braunschweig, 2012, S.115)

Geschichte: Mit Rom oder den Römern hat die Chamaemelum nobile nur Namen gemeinsam. Die alten Ägypter weihten die römische Kamille dem Sonnengott Ra, all zu verständlich, da die Blüte an die Sonne erinnert. Seit dem 16. Jahrhundert ist die Pflanze in Europa als Heilpflanze dokumentiert (vor allem im Großraum London). Sie gilt vor allem bei den Griechen als beliebte Heilpflanze. In der Volksheilkunde wird und wurde die römische Kamille für unzählige Beschwerden eingesetzt. Hildegard von Bingen erwähnte die Kamille mit keinem Wort. Alle Kräuterbücher sprechen von drei Arten, die sich nur durch die Blüte unterscheiden: eine hat weiße, die zweite hat gelbe, und die dritte purpurfarbene Blüten. Die weiße ist die echte römische Kamille.

Bei sonnenverbrannter Haut helfen auch **rohe Kartoffelscheiben, Gurken, Tomaten, Naturjoghurt** oder **Quark**, idealerweise aus dem Kühlschrank. Milchprodukte nur bei intakter Haut verwenden. Sobald der Schmerz nachlässt, die Haut sanft mit **Johanniskrautöl** einreiben.

Am Ende noch einen persönlichen Tipp: Lavendel-Öl sollte in einer Handtasche nie fehlen, egal ob zu Hause oder im Urlaub. Es ist das perfekte Erste-Hilfe-Mittel bei Verletzungen, Verbrennungen, Sonnenbränden, usw. und, Lavendel ist eines der wenigen ätherischen Ölen, das pur sogar auf Schleimhäute aufgetragen werden darf, z.B. bei Verletzungen im Mund. Gewappnet mit diesem Wissen bleibt nur noch eines zu sagen: Sonnige Urlaubstage!

Brigitte Mairhofer

Absolventin Lehrgang Aromatherapie, Brixen, Italien



© Karin Grasser

Anwendung: Mischt sich gut mit: Blüten- und Kräuteroilen und Hölzern (Bsp.: Zedernholz, Lavendel-Öl fein)

Anwendungsbereiche:

- | Abwehrschwäche
- | Fieber
- | Akne
- | Hautunreinheiten,
- | Hautentzündungen
- | Arthritis
- | Blähungen, Koliken u.a.
- | Blasenentzündung
- | Fußpilz
- | Kopfschmerzen
- | Menstruationsbeschwerden
- | Schlaflosigkeit,
- | Nervosität
- | Unruhe
- | Burnout-Symptome
- | Kosmetische Anwendungen (Bsp. Haare blondieren)

Bei Unruhe, zur Entspannung

Fußreflexzonenmassage

3 gtt Kamille römisch
4 gtt Bergamotte
3 gtt Lavendel fein
1 gtt von einem weiteren Blütenöl

in 30 ml fettes Öl geben. Ohne Zusatz von fettem Öl, kann man diese Mischung auch für die Duftlampe verwenden

Zeh, 2009

Stärkung und Beruhigung Nervensystem

1 gtt Kamille röm. pur über das Sonnengeflecht geben

Braunschweig, 2012

Duftmischung „Schlafmützchen“ (Duftlampe)

2 gtt Kamille römisch
1 gtt Lavendel fein
2 gtt Clementine

Kettenring, 2009)

Bademischung

„Pompeji“
2 gtt Orange
2 gtt Kamille römisch
1 gtt Rosengeranie
2 gtt Rosenholz

In ½ Becher Sahne und ins Badewasser geben

www.satureja.de

Körper- und Massageöl „Füllhorn“

2 gtt Bergamotte
1 gtt Kamille römisch
1 gtt Neroli
1 gtt Lavendel fein
1 gtt Weihrauch arabisch

in 100 ml Mandelöl süß geben.

www.satureja.de

Inhalation bei Schnupfen, Bronchialinfekten, Entzündungen der Nasennebenhöhle und Stirnhöhle

3-5 gtt Kamille römisch auf 2 Liter kochendes Wasser geben und mit einem Handtuch über dem Kopf inhalieren

Baumann, 2011

Gesichtsdampfbad bei Akne, fettiger und unreiner Haut

3 gtt Kamille röm. + 3 gtt Zitrone auf 2 l kochendes Wasser geben

Baumann, 2011

Gegen Alpträume

ein paar Tropfen römische Kamille in die Duftlampe, 15 min vor dem Schlafen gehen

Trümner, 1994

Massageöl bei allen Schmerzen, die durch Verspannungen verursacht werden (Bsp. Menstruationsbeschwerden)

5 gtt Kamille römisch
3 gtt Mandarinschalensöl
2 gtt Zedernholz-Öl

In 50 ml fettes Öl zusätzlich heiß-feuchte Wickel machen

Zeh, 2009

Zahnende Kinder

kleine Ölkompressen mit
1 gtt Kamille römisch und nach Belieben
1 gtt Benzoeharz-Öl
Siam wirkt schmerzstillend und beruhigend

Zeh, 2009

Physische Wirkungen

l stark krampflösend
l entzündungshemmend
l schmerzlindernd
l hautpflegend
l hautregenerierend
l wundheilend
l verdauungsfördernd
l antimykotisch
l schlaffördernd

Psychische Wirkungen

l stark beruhigend, entspannend, stresslösend (bei Ängsten, Schock, starker Unruhe)
l antidepressiv, harmonisierend, stärkend
l ihr Duft „umhüllt“, gibt Trost, Wärme, Geborgenheit, lässt seelische Wunden verarbeiten

CAVE

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es gibt wenige Berichte über Kontaktallergien. Es ist davon auszugehen, dass diese Re-

aktionen durch die Anwendung verschnittener Öle, welche Reizstoffe enthalten, ausgelöst wurden (vgl. Braunschweig, 2012). Deshalb ist es sehr wichtig ein qualitativ hochwertiges ätherisches Öl zu verwenden und vor der Erstanwendung einen Hautverträglichkeitstest zu machen.

P. Baumann, R. Braunschweig, M. Kettenring, G. Stark, I. Trümner, K. Zeh, Monika Brandl, Absolventen der Weiterbildung §64 GuKG „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ des aromaFORUM Österreichs

Literaturverzeichnis

P. Baumann „Kamille Römisch.“
<http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/kamilleroemische.htm> (23.6.2012)

R. Braunschweig, M. Werner (2012) „Praxis Aromatherapie. Grundlagen-Steckbriefe-Indikationen“ Stuttgart. Haug-Verlag

M. Kettenring (2009). Ätherische Öle. Mit individuellen Rezepturen für Schönheit und Wohlbefinden. München. Südwest Verlag

G. Stark „Kamille römisch- Ätherisches Öl und Anwendung“
http://www.satureja.de/html/kamille_romisch.html (23.6.2012)

I. Trümner (1994) „Kamille – ein wirkkräftiges Blütenmandala“ In: Forum für Aromatherapie und Aromapflege 6/1194. S. 9-10

K. Zeh (2009) „Handbuch Ätherische Öle. 65 Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss“ Oymittelberg. Yoy Verlag

„Ausbildung: Komplementäre Pflege“ Aromapflege, 2012 Monika Brandl, Sonja Friesenecker, Karin Gasser, Maria Harratzmüller, Paola Munaro, Karin Pflügl

Maß-Parfum nach genetischem Fingerabdruck

Verfügen Sie über ein gut gefülltes Bankkonto und suchen Sie Ihren ganz exklusiven Duft, dann werden Sie bei Patou, Guerlain, Cartier, Sarah Horowitz oder Francis Kurdjian fündig. Diese Firmen bieten den ganz persönlich-exklusiven einmaligen Duft an.

Eine amerikanische Marke beschreitet jetzt einen völlig neuen Weg: Ihr ganz persönliches Parfum mit Hilfe Ihrer DNA! Die in Beverly Hills ansässige Firma My DNA Fragrance schickt Ihnen ein Set, mit dem Sie Ihrer Mundhöhle ein wenig genetisches Material entnehmen und zurückschicken

können. Nach der Gen-Analyse des Materials komponieren

die amerikanischen Parfumeure einen ganz individuellen Duft. My DANN Fragrance versichert, dass das gelieferte genetische Material anschließend sofort vernichtet und nicht aufbewahrt wird. Zudem wird versprochen, sowohl beim Verpackungsmaterial als auch bei den Inhaltsstoffen streng ökologische Gesichtspunkte zu beachten. Bedenkt man, dass bei den großen Pariser Firmen für das exklusive Parfum einige tausend oder gar zehntausend Euros auf den Tisch des Hauses zu blättern sind, ist DNA Fragrance dagegen geradezu ein Preisbrecher: Schon ab 120 \$ ist der ganz persönliche Duft zu haben – bei kostenlosem Versand in die ganze Welt.



© IRFE, wikimedia.org

Eberhard Werner, Aromatologe, Frankreich

„
Bizarr ...hat da jemand „bizarr“ gesagt?“

Mic Moisseeffaus aus dem Französischen von Eberhard Werner

Kiefern­gewächse

Kiefern­gewächse sind immergrüne Bäume, die Harz enthalten und somit aromatisch duften. Der wohl vertrauteste Duft der Kiefern­gewächse entfaltet sich bei einem herrlichen Waldspaziergang, viele kennen ihn aber auch von den kalten Jahreszeiten, wenn die Grippe- und Erkältungszeit es in unsere Häuser geschafft hat. Oma's Hausmittelchen haben uns wohlgetan, aber auch die vermehrte Verwendung in Arzneimitteln fällt auf und entfaltet ihre Wirkung. Bekannt sind ihre nadelförmigen Blätter die spiralig oder büschelig an Kurz- oder Langtrieben angeordnet sind. Die Familie der Kiefern­gewächse genannt Pinaceae, wird in vier Unterfamilien unterteilt, umfasst elf Gattungen und etwa verschiedene 230 Arten.

Vorweg eine kurze Übersicht der Unterfamilien:

Unterfamilie Abietoideae Pilger: Die Zapfen stehen an Langtrieben. Mit sechs Gattungen:

- | Tannen (*Abies*)
- | Zedern (*Cedrus*)
- | KeteleeriaCarrière
- | Nothotsuga Hu ex C.N.Page
- | Hemlocktannen auch Schierlingstannen genannt
- | Pseudolarix Gordon: Ist eine monotypische Gattung mit der einzigen Art: Goldlärche

Unterfamilie LaricoideaeMelch. & Werd: Die Zapfen stehen an Kurztrieben. Mit drei Gattungen:

- | Lärchen (*Larix* Mill)
- | Cathaya Chun & Kuang
- | Douglasien (*Pseudotsuga*Carrière)

Unterfamilie PiceoideaeFrankis: Mit der einzigen Gattung:

- | Fichten (*Picea*A.Dietr.): Mit 33 bis 35 Arten.

Unterfamilie Pinoideae: Die Zapfen stehen an Langtrieben. Mit der einzigen Gattung:

- | Kiefern (*Pinus* L.): Mit etwa 111 Arten.

Die größten bekannten Bäume der Familie sind Douglasien: „Red Creek Fir“ (*Pseudotsugamenziesii*) mit einer Wuchshöhe von 73,8 m bei einem Stammdurchmesser von 4,02 m auf Vancouver Island. Ähnlich groß können Sitka-Fichten werden: *Piceasitchensis* mit Wuchshöhen von bis zu 70 m bei Stammdurchmessern von etwa 3 Metern im Queets River Tal des Olympic National Park.



© Silversyrph from Scotland, UK, wikimedia.org

Weißtanne (*Abiesalba* Mill.)

Die Zahl der Weißtannen, der Königin der Nadelhölzer, nimmt in vielen Wäldern ab. Einerseits sind wirtschaftliche Gründe dafür verantwortlich und zum andern stehen Weißtannen an vorderster Stelle auf dem Menüplan von Reh- und Rotwild. Für Kelten und Germanen war die Tanne ein Baum von außergewöhnlicher, magischer Kraft – sie galt als Sinnbild der Stärke und Hoffnung.

Waldwissen: Die schattenertragende Tanne ist ein Kiefern­gewächs und gehört zu unseren einheimischen Nadelbaumarten. Weltweit sind etwa 40 Arten der Gattung *Abies* bekannt. An wüchsigen Lagen können bei uns Tannen 50 bis 55 m hoch und bis 600 Jahre alt werden. Die hellgraue Rinde junger Tannen bleibt lange glatt und weist kleine Harzblasen auf. Später, ab etwa einem Baumalter von 50 Jahren, entwickelt sich eine weiß- bis dunkelgraue, grobrissige, Schuppenborke mit deutlichen Querrissen. Die nicht stechenden Nadeln der Weißtanne sind flach und an der Spitze meist eingekerbt. Oberseits sind sie glänzend und dunkelgrün, unterseits mit zwei bläulich weißen Wachsstreifen versehen. Im Gegensatz zur Fichte stehen die Zapfen der Tanne aufrecht, sie sind nur an Wipfeltrieben zu beobachten.

Gebiet/Herkunft: Die Weißtanne ist in ganz Mitteleuropa zu Hause

Hauptinhaltsstoffe: Monoterpene 80-90% (v.a. Limonen bis 54% alpha-Pinen), Ester 4,5-10%, Sesquiterpene 2-6%, Monoterpenole in Spuren

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Wirkung: Körperlich – stark antiviral, antibakteriell, immunstimulierend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, erwärmend. **Seelisch** – stimmungsaufhellend, stärkend und aufrichtend, geistig klärend.

Weißtanne Erkältungsbalsam

- 150 ml Mandelöl
- 30 g Bienenwachs
- 4 gtt Lavendel fein
- 2 gtt Benzoe
- 2 gtt Cajeput
- 2 gtt Eucalyptus citriodora
- 2 gtt Eucalyptus radiata
- 2 gtt Atlaszeder
- 1 gtt Weißtanne
- 1 gtt Thymian thymol
- 1 gtt Angelika
- 1 gtt Alant
- 1 gtt Rose 100%

Zeder**Akutfall bei allergischem Asthma**

1Tr. Zedernholz
2Tr. Zypresse mit 1Tr. Honig

Angst, psychisches Bauchweh

1Tr. Ingwer
2Tr. Kamille röm.
1Tr. Melisse
1Tr. Rose abs.
2Tr. Vanille
1Tr. Zedernholz

Sanfte Bauchmassage

Kopfläuseöl
2Tr. Cistrose
10Tr. Rosengeranie
10Tr. Tea Tree
10Tr. Zedernholz
100 ml Olivenöl

Douglasie**Husten / Bronchitis**

10 gtt Zitrone
5 gtt der Grundmischung
10 gtt Limette

Brustwickel

5 gtt der Grundmischung
30 ml Olivenöl
5 gtt Speiklavendel welches auf 37° erwärmt ist
5 gtt Fichtennadel
5 gtt Myrte Marokko
5 gtt Benzol

Eigenschaften: Kopf-Herznote; das Duftprofil ist warm, frisch, balsamisch-holzig; es ist ein klares ätherisches Öl

Einsatz Aromatherapie: Erkältungskrankheiten, Raumluftdesinfektion, Muskelverspannungen, Arthritis, Arthrose, Schwächezustände, Rekonvaleszenz, Konzentrationsschwäche, geistige Erschöpfung.

Zeder (Cedrus)

© Hermann Luyken, wikimedia.org

Die Zeder nennt sich „Baum der Kraft“, weil von ihm Kraft und Ruhe ausgeht. Die Ägypter verwendeten die Zeder als Sargholz. Das Öl war Bestandteil von Kosmetika und Mumienbalsam. Tempel und Paläste waren aus Zedernholz gebaut.

Waldwissen: Zedern sind große, immergrüne Bäume, mit einer breiten Baumkrone. Sie brauchen viel Sonnenlicht mit relativ wenig Niederschlag aus. Auf den Zweigen sitzen eiförmige Zapfen. Die dunkel- bis blaugrünen nadelförmigen Blätter bleiben drei bis sechs Jahre am Baum. Zedern sind einhäusig getrenntgeschlechtlich (monözisch), an einem Baum befinden sich also männliche und weibliche Zapfen.

Gebiet/Herkunft: Frankreich, Marokko, Algerien

Hauptinhaltsstoffe: 75-80% Sesquiterpene, 3-15% Sesquiterpenole, 3-12% Sesquiterpenketone, 1% Sesquiterpenoxide

Gewinnung: Wasserdampfdestillation, aus den Spänen von 20 Jahren alten Kernholz.

Wirkung: Körperlich – Entzündungshemmend, juckreizstillend, schmerzstillend, antiallergisch, schleimlösend, antiparasitär, expektorierend. **Psychisch** – Stimmungsaufhellend, stärkend, beruhigend, harmonisierend, angstlösend.

Eigenschaften: Holzig, warm und balsamisch mit leicht herber Note

Einsatz Aromatherapie: Asthma, Heuschnupfen, Läuse, Insektenabwehr, Hoher Blutdruck, Pubertät, Depressive Verstimmungen, Trauer, Ängste, Suchterkrankungen

Europäische Lärche (Larixdecidua)

Wegen ihrer schützenden Kräfte wurde die Lärche schon früh kultisch verehrt. Im Altertum galt sie als heiliger Baum, vielleicht auch deswegen, weil bereits Plinius (1. Jh. n. Chr.) überzeugt war, dass die Lärche feuerfest sei und „weder brennen noch verkohlen könne und durch das Feuer nicht anders angegriffen werde als ein Stein“. Bekannt waren und sind heute noch Orte mit Standorten von „Heiligen Lärchen“, so beispielsweise bei Nauders (Tirol), der Wallfahrtsort Maria Larch im Gnadenwald bei Innsbruck. Nicht wenige Sagen und Geschichten erwähnen die Lärche als lieblichen Baum, unter dem sich den Menschen wohlgesinnte Waldfeen ein Stelldichein geben. Diese guten Feen oder „Saligen Frauen“ helfen verirrt Wanderern und armen, hilfsbedürftigen Menschen. In der Walpurgisnacht (30. April) wurden in östlichen Teilen Deutschlands Lärchenzweige (Hexenrüttel) an Türen und Fenstern aufgehängt, um böse Geister zu vertreiben. Geächteten oder „lichten“ Mädchen wurden jeweils, je nach Gegend in der Nacht zum 1. Mai oder zum Pfingstmontag ein „Lärchentannle“ auf das Hausdach gesetzt. Solche Mädchen gingen als „glärchelt“ in die Dorfgeschichte ein.

Waldwissen: Die Europäische Lärche (*LarixdeciduaMill.*) ist der „Baum des Jahres 2012“. Sie ist die einzige bei uns heimische Konifere Mitteleuropas, die ihre Nadeln im Winter abwirft. Charakteristisch ist vor allem ihre schöne goldene Herbstfärbung. Auch im Frühling setzt sie im Vergleich zu anderen Nadelgehölzen deutliche Farbakkente: Die weiblichen Zapfen leuchten purpurfarben, im Herbst vergrünen sie und bilden rosafarbene Schuppenränder aus. Die Europäische Lärche ist somit ein sommergrüner Baum, der ein Alter von maximal 600 Jahren, Wuchshöhen von 54 Meter und Stammdurchmesser von 1,5 bis zu 2 m erreicht. Die Lärche ist einhäusig getrenntgeschlechtlich, es kommen somit männliche und weibliche Blüten auf einem Baum vor. Um Schädigungen durch Frosttrocknis an sonnigen Wintertagen zu vermeiden, verliert die Lärche, wie bereits erwähnt, im



© Andrikkos, wikimedia.org

Herbst ihre Blätter, wie es sonst bei laubabwerfenden Laubbäumen üblich ist. Die Lärche verträgt sowohl Temperaturen von -40°C als auch hochsommerliche Hitze. Ihre Nährstoffansprüche sind gering bis mittel; sie bevorzugt aber wie jeder Waldbaum lehmige Böden. Die Lärche kann auf Böden über Kalkgestein als auch über Quarz- und Silikatgestein eingebracht werden.

Gebiet: Das heutige natürliche Verbreitungsgebiet der Europäischen Lärche ist der Alpenraum, die Sudeten, die Karpaten/Tatra sowie das südöstliche Polen. In der Schweiz wachsen rund 75% aller Lärchen oberhalb von 1400 m ü.M.

Hauptinhaltsstoffe: „Venezianische Terpentin“ haben eine Terpentingehalt von 10–25%. Dieses immerflüssige Harz wird etwa in der Homöopathie genutzt. Hauptbestandteil Alpha-Pinen und Diterpene, Laricinolsäure Ätherisches Öl: 14-15%, davon ca.70% (-)-alpha-Pinen, 6,5% (-)-beta-Pinen, 10%, 3 Caren

Gewinnung: Hauptsächlich durch das Harz, aber auch durch Wasserdampf-Destillation junger Nadeln

Wirkung: Der Lärche wird verschiedenartig heilende Wirkung zugeschrieben. Am bekanntesten ist das Terpentin, bekannt auch unter dem Namen „Venetianisches Terpentin“. Die aus der Lärche gewonnene Harzsalbe enthält bis zu 20% ätherisches Öl und über 50% Harzsäuren. Sie soll gegen Gicht, Hexenschuss, Rheuma, Neuralgien, Erkältungen, Durchblutungsstörungen und Infektionen helfen. Aber es wurde auch, mit Honig vermischt, eingenommen. Das sollte gegen Blasen- und Steinleiden helfen sowie gegen Würmer und Katarrhe. **Körperlich** – Schleimlösend, durchblutungsfördernd, wundheilend, desinfizierend, erwärmend, erweichend. **Psychisch** – Klärende Wirkung bei Problemen, wirkt aufheiternd.

Eigenschaften: Waldig duftend

Einsatz Aromatherapie: Blasenleiden, Blasensteine, Blutungen, Nervenschmerzen, Wunden, eiternde Geschwüre, nässende Flechten, Bandwürmer, Durchfall.

Douglastanne (Douglasia)

Der frische Duft der Douglastanne lässt wieder unbeschwert durchatmen

Waldwissen: Die Douglasie gehört zu den Nadelbäumen. Die Douglasie ist weder Kiefer, Fichte noch Tanne, sondern gehört einer eigenen Gattung an. Sie sieht aus wie eine breit gewachsene Fichte und wirft auch ihre hängenden Zapfen zu

Boden. Die Nadeln haben Merkmale wie die einer Tanne, denn sie sitzen direkt am Trieb und beim Abfallen/Abreißen bleibt nur eine runde Narbe, nicht aber ein Höcker wie bei den Fichten. Die Douglasie kann ein Lebensalter bis zu 600 Jahren erreichen, sie ist raschwüchsig und liefert wertvolles Holz. Aus forstwirtschaftlicher Sicht ist sie die wichtigste fremdländische Baumart, wird bei uns gerne in Gärten und Parks als Zierbaum angepflanzt

Gebiet: Die Douglasie ist in Nordwest- und Nordamerika und in Kanada heimisch

Hauptinhaltsstoffe: Monoterpene 50-75% (alpha- und beta-Pinene), Monoterpenalkohole bis 10% (Geraniol), Ester 3-5%; Aldehyde, Monoterpenketone und Oxide in Spuren.

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der nadeltragenden Zweige

Wirkung: Körperlich – Antiseptisch, antiviral, entzündungshemmend, vertieft die Atmung, immunstimulierend, antirheumatisch, kreislaufanregend. **Psychisch** – konzentrationsfördernd, vitalisierend, reinigend, sehr ausgleichend, aufrichtend, stimmungsaufhellend.

Eigenschaften: Kopf-Herz Note, das Duftprofil ist klar und frisch – wie ein zitrusartiger, sanfter Waldduft; die Farbe des ätherischen Öls ist klar. Der Duft ist etwas süßlicher und weicher als die anderen Tannenöle.

Einsatz Aromatherapie: Bronchialprobleme, Konzentrationsschwäche, seelische Unausgeglichenheit, Unruhe, sorgt für ein gutes Raumklima.

Fichte (Picea abies)

Ihr Duft beflügelt und weckt die Lebensgeister

Waldwissen: Fichten sind immergrüne Bäume und Flachwurzler, leicht erkennen kann man dies nach einem Sturm, wenn umgewehrte Bäume mit einer großen Wurzelscheibe in die Luftragen. Die sibirische Fichte kann bis zu 42 Meter hoch werden und schafft einen Brusthöhendurchmesser von bis zu 2,4 Metern. Markant ist ihre Krone, da sie schmal pyramidenförmig und schlanker als andere Fichten erscheint. Die Nadeln werden als steif und zwischen 1,2-2,3 cm beschrieben. Die Zapfen sind rotbraun, zwischen 5-11 cm lang und zylindrisch.



© Danny Steaven, wikimedia.org

Elfenzauber Raumspray

7 gtt Weißtanne
5 gtt Latschenkiefer
4 gtt Fichtennadel
3 gtt Douglasie
2 gtt Zirbelkiefer
2 gtt Thymian Linalool
In 10 ml Vodka
50 ml Wasser
½ KL Solubol

Sandra Vielmetti

Frau Holle im Wald Raumspray

7 gtt Zirbelkiefer
5 gtt Wacholder
3 gtt Lavendel
4 gtt Tonka
2 gtt Bay
In 10 ml Vodka
50 ml Wasser
½ KL Solubol

Sandra Vielmetti

Gebiet/Herkunft: Vorwiegend Nordeuropa und Sibirien angesiedelt.

Hauptinhaltsstoffe: 45 % Monoterpene, 40 % Ester und Diterpenole

Gewinnung: Die Zweige und Nadeln werden mittels Wasserdampf-Destillation gewonnen. Aus ca. 500 kg Nadeln und Zweigspitzen erhält man 1 kg Fichtenöl.

Wirkung: Körperlich – ausgesprochen hautverträglich, entzündungshemmend, antimykotisch, schmerzstillend (vor allem bei chronischen Schmerzen), Catecholamine leicht absinkend, entkrampfend, körperlich anregend, erwärmend, Cortison ähnliche Wirkung, antiviral, antibakteriell. **Psychisch** – entspannend, reguliert die Serotoninausschüttung, schlaffördernd, beruhigend, steigert persönliches Wohlbefinden, Gelassenheit, tonisierend, konzentrationsfördernd, geistig stimulierend, mild angstlösend, fördern seelische Widerstandskraft und logisches Denken

Eigenschaften: blumiger / fruchtiger Duft der Estergruppe, welche dem Fichtennadelöl den wunderschönen Tannennadelduft verleiht, der als holzig, balsamisch, waldig und frisch beschrieben wird.

Einsatz Aromatherapie: Um Verwirrungen vorzubeugen ist ganz wesentlich zu erwähnen, das Fichtennadeln oft mit dem lateinischen Namen *Abies sibirica* bezeichnet werden, jedoch handelt es sich hier tatsächlich um die sibirische Tanne. Die lateinische Bezeichnung für die sibirische Fichte ist *Picea obovata*. Jedoch wird in sehr vielen Aromapraxisbüchern die *Abies sibirica* als ätherisches Öl der Fichtennadeln beschrieben. Das bedeutet, welche Fichtenart sich tatsächlich in einem Fläschchen befindet, darüber kann nur der botanische Name Auskunft geben.

- | Schnupfen, Husten (schleimverdünnend, -lösend, auswurfördernd)
- | Bronchitis, auch bei Kindern
- | Muskelverspannungen
- | Hautpflege
- | Seelisches Ungleichgewicht
- | Stress, der sich auf die Atmungsorgane schlägt
- | Gicht (durchblutungsfördernd)
- | Rheuma

Kiefern (*Pinus*) Latschenkiefer



© Haeflerl, wikimedia.org

In der Heilkunde werden Extrakte aus Kiefernadeln traditionell bei Erkältungskrankheiten und der Behandlung von Muskelschmerzen eingesetzt. Auch in Saunaaufgüssen, Bade- oder Massageölen sind die ätherischen Öle der Kiefer enthalten.

Waldwissen: Die Latschenkiefer ist ein Baum, welcher nur in großen Höhen wächst. Waldkiefern gehören zu den 2-nadeligen Kiefern. Die Nadelpaare sitzen 3 bis 4 Jahre am Zweig und erreichen eine Länge von 2,5 bis 7 cm. Die Färbung schwankt von gelbgrün bis blaugrün und ist Standort abhängig. Kiefern werden bis zu 35 m, auf guten Standorten gelegentlich sogar bis zu 40 m hoch. Die Rinde hat eine charakteristisch rötlich-braune Rinde, die, im Sonnenlicht reflektierend, auch als Spiegelrinde bezeichnet wird.

Kiefern können ein Alter von 800 bis 1000 Jahren erreichen. Waldkiefern sind einhäusig, d.h. weibliche und männliche Blüten kommen am Baum gemeinsam vor. Die männlichen Blüten sind gelb, die weiblichen rötlich, dabei aber unscheinbar und nur bei genauem Hinsehen als Blüten erkennbar. Die Blütezeit ist im Mai/Juni, die Samenreife findet in den Zapfen im September/Oktober des folgenden Jahres statt.

Gebiet/Herkunft: Extreme Höhen der Alpenregionen

Hauptinhaltsstoff: 80% Monoterpene, Sesquiterpene, Ester

Gewinnung: In den Gebirgsregionen Mitteleuropas ist die Latschenkiefer eines „der“ Heilmittel schlecht hin, bei rheumatischen Erkrankungen. Zu den Kiefergewächsen zählend ist das Latschenkieferöl eine besondere Kostbarkeit. Da der Baum unter Naturschutz steht und nur in extremen Lagen wächst, dürfen die Zweige und Nadeln, aus denen das Öl gewonnen wird, nur mit besonderer Genehmigung geschnitten werden. Die Latschenkiefer gehört, wie die Fichtennadeln auch, zu den am meisten verfälschten und gestreckten Holzölen. Die Zweige und Nadeln werden mittels Wasserdampf-Destillation gewonnen

Wirkung: Körperlich – Die Latschenkiefer wird aufgrund ihrer antiseptischen und schleimlösenden Eigenschaften gerne bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Zusätzlich wirkt dieses Öl immunstimulierend, entzündungshemmend, antiviral und antiinflammatorisch. Daraus resultiert eine Fülle an Einsatzmöglichkeiten. Von Sinusitis, Bronchitis, Gicht und Blasenentzündung über Cholezystitis und viele mehr. **Seelisch** – Neben dem umfangreichen körperlichen Einsatz wirkt die Latschenkiefer auch im see-lischen Bereich. Sie stärkt die Widerstandskraft, fördert das Selbstvertrauen, richtet auf und gibt wieder Lebensfreude. Die Noradrenalin- und Dopamin-produktion kann angeregt werden (Botenstoffe welche aktivieren, stimulieren und Körper und Geist anregen).

Eigenschaften: Besitzt cortisonähnliche Eigenschaften, herber kraftvoller Duft, hilfreich in den kalten Jahreszeiten für Menschen die kraftlos sind und leicht frösteln. Duftet mild waldig und frisch.

Einsatz Aromatherapie: Durch ihre erwärmenden, durchblutungsfördernden und schmerzlin-dernenden Eigenschaften kann man sie auch in Mischungen bei Muskelkater und Verspannungen geben. Neben der Inhalation bei Erkältungen und Schnupfen kann auch ein Saunaaufguss deutliche Erleichterung bei Husten und Heiserkeit bringen. Die Massage oder Einreibung kann bei Muskel- und Gelenkschmerzen erleichternd wirken. Die Duftlampe erfrischt und verbessert nicht nur die Raumluft sondern wirkt auch auf die Seele.

CAVE: Bei zu hoher Dosierung kann der hohe Monoterpengehalt Hautirritationen hervorrufen.

Kiefern (Pinus) Zirbelkiefer

Zäher widerstandsfähiger Baum, der uns Mut lehrt und uns durchatmen lässt. Hippokrates gebrauchte das Harz zum Aufweichen von Geschwüren und die Rinde der Kiefer als Räucher-mittel bei Frauenkrankheiten. Bereits die Ägypter wussten vor 4000 Jahren auf Feuerherden das Terpentinöl herzustellen aus Harz. Es wurde zur Mumifizierung verwendet.

Waldwissen: Die Zirbelkiefer ist ein immergrüner Baum der unter Naturschutz steht! Sie erreicht eine Wuchshöhen von bis zu 25 m und einen Brusthöhendurchmesser von bis zu 1,7 m. Die biegsamen Nadeln der Zirbelkiefer werden 5 bis 11 cm lang und rund 1 mm dick. Seine Kurztriebe tragen viele Büschel mit jeweils fünf Nadeln. Die Samen werden Zirbelnüsse genannt.

Die Zirbelkiefer ist einhäusig-getrenntgeschlechtig, wobei eine Selbstbefruchtung möglich ist.

Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli. Die Zirbelkiefer kommt in Höhenlagen von 1.300 m bis 2.850 m vor, bevorzugt zwischen 1.500 und 2.000 m. Sie ist eine Baumart des strengen kontinentalen Klimas. Sie gilt als die frosthärteste Baumart der Alpen, Temperaturen von bis zu -43°C werden unbeschadet überstanden und ist einigermaßen unempfindlich gegenüber Spätfrost.

Die Art bevorzugt frische und tiefgründige Böden sowie versauerte Rohhumusböden. Sie wächst meist auf Granit, Gneis, Schiefer, Sandstein oder Kalkgestein Die Bäume können bis zu 1000 Jahre alt werden.

Gebiet/Herkunft: In fast ganz Europa -> Alpen und Karpaten

Inhaltsstoffe: 65 – 85 % Monoterpene, Sesquiterpene und Ester

Herstellung: Wasserdampf-Destillation der Nadeln und Zweigspitzen.

Eigenschaften: Besitzt Cortison ähnliche Eigenschaften, duftet waldig frisch

Wirkung: Physisch – hustenreizstillend, antiseptisch, durchblutungsfördernd, schleimlösend. **Psychisch** – Stärkend, anregend

Einsatz Aromatherapie: Depressionen, Frühjahrmüdigkeit, Erkältung, Grippe

Anleitung wärmender Balsam (u.a. Lärche)

Harz und ätherische Öle der Kieferngewächse, zu denen auch Fichten, Tannen, Lärchen und Zedern zählen, ähneln sich im Geruch. Sie können ihr Lieblingskiefergewächs selbst auswählen. Die harzigen Rindenstücke werden mit kalt gepresstem Olivenöl angesetzt. Verwenden Sie dazu einen alten Kochtopf, denn er wird nach dem Kochen nicht mehr ganz sauber werden. Nach mindestens zwei Stunden hat sich das Harz aus den Rindenstückchengelöst. Eine cremige Konsistenz entsteht. Nun kann man die Flüssigkeit vorsichtig abgießen. Zusammenfassend:

Harzöl

- | Harz trocken sammeln
- | Groben Schmutz von den Klümpchen entfernen
- | Harz bzw. harzige Rindenstückchen in einem alten Topf mit Öl bedecken und mindestens zwei Stunden lang sanft köcheln lassen(es darf nicht rauchen)
- | Flüssigkeit vorsichtig abgießen

Das Harzöl wird vor allem bei Ziehen in den Gelenken, Rheuma und Ähnlichem verwendet. Weiterverarbeitung zu Harzbalsam:



© Angela M. Arnold, Berlin, wikimedia.org

Zirbelkiefer Körper- und Massageöle

- 1 Tropfen Zirbelkiefer
- 1 Tropfen Rosengeranie
- 2 Tropfen Lavendel fein
- 2 Tropfen Muskatellersalbei
- 50 ml süßes Mandelöl

*Tina Fabian
Katharina Polschak
Sandra Vilmetti
Martina Wimmer
Karin Schumacher*

Quellenangabe:

www.wikipedia.org

www.waldwissen.net

www.baumkunde.de

Gerti SAMEL; Barbara KRÄHMER (2009): *Die heilende Energie der ätherischen Öle, Südwest, München*

Monika WERNER, / Ruth VON BRAUNSCHWEIG, (2006): *Praxis Aromatherapie Grundlagen Steckbriefe Indikationen, 3. unveränderte Auflage, Haug, Stuttgart*

https://www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/show/1294359_11/LEL_Landlust09_PommererTannengold.pdf

Bananen-Smoothie mit Honig und Sanddorn

Nach einer durchzechten Nacht mit viel Sanddornwein und -geist empfehlen wir diesen kleinen Drink:

- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 2 Esslöffel Sanddorn Honig
- 100 ml Sanddornsaft
- 100 g Magerquark

Zwei Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Eine Banane schälen und klein schneiden. Die Früchte mit sechs Eiswürfeln, zwei Esslöffeln Honig und 100 ml Sanddornsaft mixen. Dann mit 100 g Magerquark verquirlen und mit dünnen Apfelscheiben servieren. Unser Tipp: Äpfel durch 100 g frische Beeren ersetzen.

Harzbalsam

Um daraus einen Balsam herzustellen, benötigt man 100 ml Harzöl je 10 g Bienenwachs und Sheabutter. Diese Mischung wird vorsichtig im Wasserbad erwärmt, damit Wachs und Sheabutter schmelzen. Das Ergebnis ist ein einfacher Harzbalsam, der nach Harz und Bienenwachs duftet. Dieser Balsam wärmt und schützt. Er wirkt wundheilend, lindert Glieder- und Gelenkschmerzen, Rheuma und Hexenschuss. Man lässt den Balsam dann im offenen Gefäß abkühlen, damit es nicht durch Kondenswasser zu Schimmelbildung kommen kann.

Hustenbalsam

- | Dem Harzbalsam insgesamt etwa 5 bis max. 30 Tropfen ätherisches Öl von Fichte, Tanne oder Thymian zufügen (für Kinder: Rosenthymian verwenden)
- | Das Öl erst in den handwarmen, aber noch cremigen Balsam einrühren, da es ansonsten verdunstet.

Karin Schumacher, Katharina Polschak, Martina Wimmer, Sandra Vilmetti, Tina Fabian; Absolventen der Weiterbildung §64 GuKG „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ des aromaFORUM Österreichs

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)



© Postboot01, wikimedia.org

Der Sanddorn gehört zur Familie der Ölweidengewächse und ist an Felsrändern, Auwäldern, kargen Sandflächen oder an Dünen zu finden.

Er ist ein Eigenbrötler, Pionier und Lebenskünstler zugleich und gedeiht an vielen Orten Europas und Vorderasiens. Der sperrige, bizarre Strauch krallt sich mit vielen Metern dichtem Wurzelwerk am Untergrund fest und schützt seine leuchtend roten Beeren mit spitzen Blättern und gefährlichen Dornen. Als wahrer Asket lässt sich der Sanddorn weder von der Einöde noch Stürmen einschüchtern und wächst auf nahezu jedem Boden. Nur eines darf man ihm nicht wegnehmen: das Lebenselixier Sonne. Sie ist für ihn so wichtig wie das tägliche Brot für den Menschen. Ihr strahlendes Licht und

ihre Vitalität sind unverzichtbar. Die leuchtenden Beerenkaskaden des Sanddornstrauchs sind dabei nicht nur schön anzusehen, sondern entpuppen sich bei genauerer Betrachtung als inhaltsschwere Kraftpakete.

Wirkt von innen ...

Die widerspenstigen, schwer zu erntenden Früchte weisen einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Vitamin C auf. Gerade in der kalten, lichtarmen Jahreszeit tut die geballte Vitaminpower von innen besonders gut. Sie stärkt das Immunsystem und kann bei Infektanfälligkeit, Erschöpfungszuständen, Appetitmangel oder zur Leistungssteige-

rung eingesetzt werden.

<http://www.gartencenter.co.at>

... pflegt von außen

Das ist jedoch längst nicht alles. Das fette Öl aus Kernen und Fruchtfleisch ist ein Allround-Talent für schützende, heilende Hautpflege. Durch seine große Ähnlichkeit zu den Lipiden der oberen Hautschichten, den hohen Gehalt an Linol- und Linolensäure und der seltenen Palmitoleinsäure ist Sanddornöl besonders wertvoll, unterstützt die Barrierefunktion und wirkt beruhigend auf irritierte Haut. Daneben bewahrt der hohe Anteil an Vitamin E vor den Folgen

schädlicher Umwelteinflüsse. Seinen warmen Orangeton erhält das Öl durch die Carotinoide, die auch als Radikalfänger wirken und die Haut vor zu starker UV-Strahlung schützen.

Ölgewinnung aus Sanddorn

Durch verschiedene Verfahren wie:

- | CO₂ Extraktion
- | Kaltpressung
- | Mazeration

Werden aus den Sanddornfrüchten verschiedene qualitativ hochwertige Öle wie:

- | Sanddornfruchtfleischöl
- | Sanddornkernöl
- | Sanddornvollöl hergestellt.
- | Kaltpressung

Eine schonende und traditionelle Methode zur Gewinnung des Sanddornfruchtfleischöls ist die Kaltpressung. Diese erfolgt aus den getrockneten Beeren oder aus dem Trester, wenn vorher daraus Sanddornsaft gewonnen wurde. Sehr aufwendig sind die Pressung und die Trocknung. Da starker Druck und hohe Temperaturen dabei vermieden werden, damit es zu keinen Veränderungen der Fettsäuren kommt. Diese Essenz wird anschließend nur noch zentrifugiert und filtriert, um sie vom Wasser und festen Teilchen zu trennen. Bei der Kaltpressung bis 60°C erhält man das qualitativ hochwertigste Öl, so behält es das natürliche Aroma, die Farbe, Vitamine und andere wertvolle bioaktive Substanzen. Nachteil dieser Gewinnungsmethode ist die geringe Ausbeute,- somit ein hoher Preis beim Einkauf.

CO₂ Extraktion

Bei der CO₂ Extraktion handelt es sich um eine Hochdruck-Extraktion mit natürlicher Quellsäure. Quellsäure kommt im Mineralwasser mit Kohlensäure vor. Bei der Herstellung von Sanddornfrucht-

fleischöl mit CO₂ Extraktion wird die vorbereitete Beerenmasse,- bei der Herstellung von Sanddornkernöl mit CO₂ Extraktion werden die „gesichteten“ Kerne unter großen Druck mit Quellsäure ausgezogen. Das normalerweise gasförmige CO₂ wird dadurch flüssig und entzieht ohne Hitze und sehr schonend den Früchten und Kernen ihre Öle und Inhaltsstoffe. Es durchdringt praktisch wie ein Lösungsmittel das Pflanzenmaterial und man erhält die ätherischen Öle, Säuren, bioaktive Stoffe und fette Öle. Je nachdem, was man erzielen will. Bei der Herstellung vom Sanddornkernöl, ob Kaltpressung oder CO₂ Extraktion werden die Kerne durch eine sogenannte „Windsichte“ von den Schalen und Fruchtfleischresten des getrockneten Tresters „gesichtet“, also getrennt.

Mazeration

Dies ist die traditionelle Methode für die Ölgewinnung in Russland und der Mongolei. Bei der Mazeration werden die getrockneten Sanddornbeeren mit einem Pflanzenöl angesetzt, wodurch die Inhaltsstoffe herausgezogen werden. Bevorzugt wird in Russland die Heißextraktion, dabei werden die getrockneten Sanddornbeeren in erwärmtes Sonnenblumenöl gegeben, auf 50-65°C ca. 2-3 Stunden erhitzt. Die Erwärmung beschleunigt das Verfahren und erhöht den Ertrag.

Sanddornfruchtfleischöl

Das wertvolle Fruchtfleischöl spendet reichlich Vitamine und die Farbstoffe bewahren nicht nur die Beeren vor Oxidation und Fäulnis, sondern schützen auch menschliche Zellen vor aggressiven Stoffen und stärken unsere Abwehrkräfte. Sanddornfruchtfleischöl hat einen hohen Gehalt an Palmitoleinsäure, auch Zoofettsäure ge-

nannt. Erfahrungen zeigen das Öl mit Palmitoleinsäure sehr pflegende und schützende Eigenschaften aufweisen. Mit seinem hohen Tocopherolgehalt ist das Öl absoluter Spitzenreiter unter den Pflanzenölen. Unterstützt wird es durch den hohen Anteil an Carotinoiden. Mit diesen wertvollen Inhaltsstoffen ist Sanddornfruchtfleischöl wie geschaffen dafür, die Haut vor Umwelteinflüssen zu schützen. In Russland wird es auch mit viel Erfolg zur Behandlung von Schädigung der Haut durch UV-Strahlung, aber auch zur Vor- und Nachsorge bei Strahlentherapie in der Krebsbehandlung verwendet.

Vitamin E und Carotinoide sind spezialisiert darauf, die Zellwände vor Zerstörung durch freie Radikale zu schützen. Flavonoide verbinden sich mit den Angreifern und machen sie damit unschädlich. Außerdem aktivieren sie das Immunsystem und verhindern durch einen abdichtenden Mechanismus, dass krankmachende Bakterien und Viren an die Zellmembran andocken können. Besonders bewährt hat sich das Öl bei der jugendlichen Problemhaut, aber ebenso bei spröder, trockener und irritierter Haut jeden Alters. Sanddornfruchtfleischöl eignet sich hervorragend zur Verarbeitung zu Sonnenpflegeprodukten. Sanddornfruchtfleischöl als „After-sun“-Behandlung repariert die von der Sonne angegriffenen Zellen. Das wohl-schmeckende Öl eignet sich auch gut zur inneren Einnahme. Einige Tropfen in Joghurt oder Saft gegeben, reichen schon aus, um den ganzen Organismus zu stärken.

Sanddornkernöl

Das Sanddornkernöl unterscheidet sich vom Fruchtfleischöl durch die Farbe, da es nicht so viele Carotinoide enthält ist es



© 4028mdk09, wikimedia.org

Sanddorn-Milch Für ca. 4 Gläser

- 4 Eßlöffel Sanddorn-sirup
- 4 Eiswürfel
- 1/2 l Milch
- Vanillezucker

Die Eiswürfel mit dem Sanddornsirup und der Milch in einem Elektromixer auf höchster Stufe 2 Minuten schlagen. Dann das Getränk mit Vanillezucker abschmecken und in Gläser füllen. Mit Strohalm servieren.

Gute Laune

- 1 pürierte reife Banane
- 150 ml Apfelsaft
- 250 ml Aprikosennektar
- 2 EL Sanddornsaft

Alle Zutaten im Mixer pürieren und gleich servieren. Der Mix liefert alles, was für gute Stimmung sorgt: die Vitamine C und B6, Magnesium und Kalium; außerdem das „Glückshormon“ Serotonin aus der Banane. Wir wünschen gute Laune! .

Quellenverzeichnis

<http://www.weleda.de/themenwelten/weledapflanzen/sanddorn>

<http://www.google.de/>

www.bauernmarkt.de/Sanddorn_

„Pflanzenöle“ von Ruth von Braunschweig, Stadelmann Verlag

<http://www.google.at>

<http://www.gartencenter.co.at/topics/obst>

<http://www.bewusst-leben-besser-leben.de/index.html?bid=1&uid=142&uebid=106&eid=8-106-142&cF=1>

Monika Werner/Ruth von Braunschweig, „Praxis Aromatherapie“, 2006, Karl F. Haug Verlag

Hans-Peter Lindenmann, „Maienfesler Naturkosmetik Manufaktur“, 2010, Eigenverlag

Harald Löw, „Pflanzenöle“, 2003, Leopold Stocker Verlag

farblich gelb bis leicht rötlich und hat auch nicht den typischen fruchtigen Geschmack und Geruch. Das Kernöl enthält gegenüber dem Fruchtfleischöl einen deutlich höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren und bietet in Kombination mit den enthaltenen Phytosterolen und Tocopherolen eine epithelisierende und heilende Wirkung auf die Haut. Es bewährt sich bei schuppiger, trockener

Haut Allergien und unreiner Haut. Dieser hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren bewirkt jedoch auch seine im Vergleich zum Fruchtfleischöl deutlich höhere Oxydationsanfälligkeit, das Öl wird im Gegensatz zum Fruchtfleischöl schneller ranzig.

Sanddornvollöl

Vollöl wird aus beiden Bestandteilen (Fruchtfleischöl und Kernöl) hergestellt. Nach-

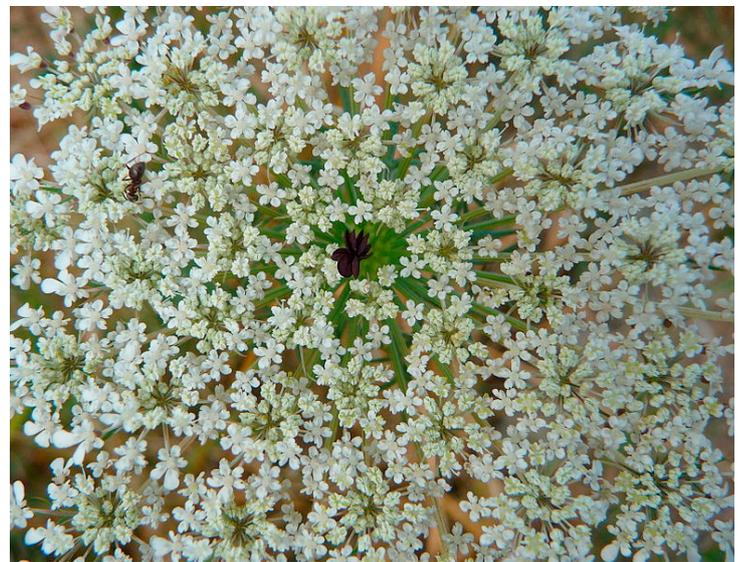
dem das Fruchtfleischöl gewonnen worden ist, wird der Tester mit den Kernen gepresst, danach ergeben beide Pressungen das Vollöl von sehr hoher Qualität.

Autor

Doldenblütler / Doldengewächse**Apiaceae/Umbelliferae**

Die Doldenblütler, in der Ordnung der Doldenblütlerartigen (Apiales), sind meist krautige Pflanzen mit mehrfach geteilten Blättern und Doppeldolden als Blütenstand, wodurch sie leicht der Familie zuzuordnen sind. Die Familie der Doldenblütengewächse enthält etwa **434 Gattungen mit ca. 3.780 Arten**, und ist weltweit in den gemäßigten Zonen vertreten. Zu dieser Familie zählen viele Gewürzpflanzen und Nahrungspflanzen, aber auch einige sehr giftige Pflanzenarten, wie z.B. der Wasserschierling und der gefleckte Schierling. In den Tropen sind die Doldenblütler besonders in den montanen Höhenstufen verbreitet. Doldenblütler wachsen vorwiegend in Steppen, Sümpfen, Wiesen und Wäldern.

Die meisten Doldenblütler sind ausdauernde krautige Pflanzen, nur einige wenige, z.B. *Bupleurum fruticosum*, sind verholzt oder distelartig (*Eryngium*). Der Stängel ist in der Regel hohl und knotig. Die Wuchshöhen reichen von mehreren Meter hohen Pflanzen in den Steppen Zentralasiens (*Ferula*) bis zu wenigen Zentimeter hohen Polsterpflanzen der Antarktis (*Azorella*). Viele Arten bilden eine



© 4028mdk09, wikimedia.org

Pfahlwurzel aus. Die wechselständigen Laubblätter sind einfach oder mehrfach gefiedert. Nur in Ausnahmen besitzen sie einfache Blätter (*Bupleurum*). Die Blätter besitzen eine Blattscheide.

Der **Blütenstand** ist meist eine vielstrahlige Doppeldolde, eine Dolde aus meist vielen Döldchen. Die Hochblätter der Dolde nennt man Hülle, die Hochblätter der Döldchen heißen Hüllchen. Dieser Bau der Blütenstände ist sehr charakteristisch für die Doldenblütler und hat ihnen auch ihren wissenschaftlichen Namen Umbelliferae (Schirm-Träger) eingebracht. Häufig bildet der Blütenstand eine Kuppel oder sogar eine

Fläche, auf der häufig Insekten anzutreffen sind.

Seltener sind einfache Dolden. Es gibt auch Arten mit Einzelblüten (*Azorella*). Bei sehr großen Arten können auch mehrere Doppeldolden zu einem noch größeren Blütenstand zusammengefasst sein (*Riesen-Bärenklau*, *Heracleum mantegazzianum*). Die meist unscheinbaren **Blüten** sind mit Ausnahme des Gynoeceums fünfzählig und in der Regel radiärsymmetrisch. Kelchblätter sind ursprünglich 5 vorhanden, jedoch sind sie oft verkümmert oder fehlen ganz. Die fünf Kronblätter sind frei und sind meist weiß, seltener gelb, rosa bis violett, und besitzen häufig an der Spitze ein eingeschlagenes

Läppchen (*Lobulum inflexum*). Seine Gestalt sowie die Gestalt der Vorderkante des Kronblattes (Flexurkante) sind wichtige Bestimmungsmerkmale.

Die **Bestäubung** erfolgt in der Regel über Fliegen, Käfer und andere kurzrüsselige Insekten. Die **Frucht** ist eine trockene, zweiteilige Spaltfrucht, auch Doppelachäne genannt. Die Gestalt ist häufig zylindrisch mit rundem bis elliptischem Querschnitt. Seltener sind kugelige (*Coriandrum*) und doppelkugelige Gestalt (*Bifora*). Jede Teilfrucht hat an ihrer Seite 5 Längsrippen oder Hautrippen, dazwischen liegen Tälchen, in deren Wand sich je ein meist dunkler Ölgang befindet. Die Ölgänge können vermehrt (*Pimpinella*), reduziert sein (*Coriandrum*), oder ganz fehlen (*Conium*).

Der **Samen** besteht aus einem sehr kleinen Embryo in einem großen fett- und proteinreichen Endosperm. Die Samenschale ist mit der Fruchtwand verklebt. Die Ausbreitung erfolgt durch Tiere, den Wind, Wasser, durch Selbstausbreitung und teilweise durch den Menschen.

Chemische Merkmale: Hauptbestandteile können je nach Art überwiegend aus Terpenen oder Phenylpropanoiden gebildet werden. Beim Koriander ist es überwiegend Linalool (Terpen), beim Kümmel Carvon (Terpen), bei Fenchel und Anis Anethol (Phenylpropanoid). Die Doldenblütler sind die Familie mit dem größten Spektrum an Cumarin-Verbindungen. Furanocumarine wirken z.B. abschreckend auf Herbivoren und als Keimungsinhibitoren. Sie sind phototoxisch: bei Einwirkung von UV-Licht wird die DNA inaktiviert (Photosensibilisierung), z.B. der Riesen-Bärenklau (*Heracleum mantegazzianum*). In den Doldenblütlern wurden über 150 Polyacetylen-Verbindungen

nachgewiesen. Die Giftigkeit des Wasserschierlings (*Cicuta virosa*) und der Safranrebendolde (*Oenanthe crocata*) beruht auf Polyacetylenen.

Verwendung: Aufgrund der ätherischen Öle werden viele Arten als Gewürz-, Gemüse- und Heilpflanzen verwendet. Verwendung finden dabei die Früchte, Blätter und Wurzeln. Beispiele: Kümmel (*Carum carvi*), Anis (*Pimpinella anisum*), Koriander (*Coriandrum sativum*), Dill (*Anethum graveolens*), Liebstöckel (*Levisticum officinale*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Petersilie (*Petroselinum crispum*) und Sellerie (*Apium graveolens*). Die Karotte (*Daucus carota*) und der Pastinak (*Pastinaca sativa*) werden v.a. wegen ihres Kohlenhydrat-Gehaltes angebaut.

Einige Arten sind sehr giftig. Der gefleckte Schierling (*Conium maculatum*) lieferte das Gift für den erzwungenen Selbstmord des Sokrates. Ebenfalls sehr giftig ist der Wasserschierling (*Cicuta virosa*). Weniger giftig ist die Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*), die jedoch mit der Petersilie verwechselt wird und Vergiftungen herbeiführt.

Um die **Wirkungsweisen** der ätherischen Öle zu studieren, ist es hilfreich, ihre Familienzugehörigkeit zu kennen. Mitglieder einer Familie verfügen oft über ähnliche Wirkweisen und ähnliche Kontraindikationen. Die ätherischen Öle der Doldenblütengewächse wirken alle **stark spasmolytisch auf die Darmtätigkeit** (z.B. Kümmel, Koriander). Besonders gut ist die zusätzliche Applikation von feuchtwarmen Kompressen auf den damit eingeriebenen Darmbereich des Bauches. Sie wirken zudem hormonähnlich (z.B. Anis, Fenchel) und leicht stimulierend auf den Uterus und können somit in der Schwangerschaft problematisch wirken.

Die Doldenblütler sind bei uns heimische Pflanzen, auch wenn die sehr ergiebigen Pflanzen zur Ölherstellung aus Südeuropa oder gar Nordafrika kommen.

Einige Beispiele für bekannte Doldenblütler und ihre Wirkung:

Anethum graveolens, Dill



© Tepeyac, wikimedia.org

Pflanzenteil: Kraut und/oder Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene (etwa 50%)
- | Sesquiterpene
- | Monoterpenole
- | Monoterpenketone (über 30%)
- | henylether (u.a. Anethol)
- | Oxide
- | Cumarine: Umbelliferon

Wirkung: Das Monoterpenketon Carvon (knapp 30%) wird als unproblematisch angesehen.

- | mukolytisch
- | den Gallenfluss fördernd
- | karminativ (verdauungsfördernd)
- | antikoagulierend
- | wassertreibend
- | spasmolytisch

Hauptindikationen

- | Bronchialkatarrh, akute Bronchitis
- | Verdauungsstörungen, Darmkoliken
- | Leberinsuffizienz
- | Schluckauf

Sportler-Joghurt

- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Sanddornsaft 4.5 reife Mango
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 150 ml Molke, gekühlt
- 2 Limettenscheibe, zum Garnieren

Die Zutaten sind für kleine Drinks berechnet. Mango schälen, bis zum Stein einschneiden, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, würfeln, in den Mixbecher geben. Molke, Orangen- und Sanddornsaft sowie Ahornsirup zufügen, alles kräftig mixen. Drink auf Gläser verteilen, mit jeweils einer Limettenscheibe am Rand garnieren und sofort servieren.

Sanddorn Joghurt

- 150 g Joghurt
- 0,1 l roter Traubensaft
- 5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar

Joghurt mit Traubensaft und Sanddorn-Orangen-Nektar gut verrühren, kühl servieren.

Sanddornteebowle

Ein frisch-herber Genuss aus Ostfriesland

100 g Sanddorn-Sahne-Fruchtete

400 g getrocknete

Aprikosen

1 Glas Sanddorn-

kluntjes à

225 g (eingelegter

Kandiszucker in

Sanddornschnaps,

erhältlich im Tee-Fach-

handel)

80 g weißer Kandis

4 cl Sanddornlikör

1 Flasche weißer Trau-

bensekt ohne Alkohol

(0,75 l)

ca. 700 ml Mineral-

wasser

3/4 l Wasser

4 Filtertüten mit La-

sche zum Aufbrühen

des Tees

Nebenwirkungen: Meinungen der Studien gehen auseinander. Pénoel/Franchomme beziehen sich auf die neurotoxischen Ketone und lassen dieses Öl nicht für Babys, Kinder und Schwangere zu. Mailhebiau spricht von einem sehr sanften Öl, vorausgesetzt die ganze Pflanze (und nicht nur die Samen) wurden destilliert. Der Saft oder Aufguss frischer Pflanzen kann äußerlich bei Hämorrhoiden angewendet werden. Dill wird auch gerne zum Würzen von Speisen (z.B. Fisch, Gurken) verwendet.

Ferula galbaniflua/gummosa, Galbanum

Pflanzenteil: Harz

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene (70%)
- | Sesquiterpene
- | Monoterpenole
- | Sesquiterpenole
- | Phenylether
- | Monoterpen-Aldehyde
- | Monoterpenketone
- | Ester
- | Andere: Undecatrien (1,5%)

Wirkung: Diese Heilpflanze wird auch „Mutterharz“ genannt. In ihrer Heimat Persien wird sie für vielerlei weibliche Beschwerden wie Ausfluss und schmerzhafte Regelblutungen eingesetzt. Es ist in der Parfümerie wegen des „grünen“ Duftes beliebt.

- | stark epithelisierend
- | antiphlogistisch
- | antiseptisch
- | stimulierend, tonisierend
- | menstruationsfördernd
- | aphrodisisch
- | analgetisch
- | spasmolytisch
- | mukolytisch
- | karminativ

Hauptindikationen

- | Ulzerationen, Abszesse
- | Furunkel
- | Asthenie, nervöse Spannung
- | Amenorrhö, Dismenorrhö

- | Fluor vaginalis
- | Rheumatismus
- | Muskelschmerzen
- | Bronchitis, Asthma
- | Chronischer Husten
- | Meteorismus
- | Faltige, schlaffe Haut

Nebenwirkungen: Ungiftig, sehr gut verträglich, in der Schwangerschaft nur unter Aufsicht einer Therapeutin

Carum carvi, Kümmel

Herkunft: Asien, Europa und Nordafrika

Pflanzenteil: Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene (38-45%)
- | Sesquiterpene
- | Monoterpenole (u.a. cis-Carveol)
- | Aldehyde
- | Monoterpenketone (u.a. d-Carvon)
- | Cumarine

Wichtige Eigenschaften: Kümmelöl wird traditionell als verdauungsförderndes Mittel eingesetzt, da es die Arbeit von Leber und Galle stimuliert. Es enthält das Monoterpenketon d-Carvon (50%), das als nicht toxisch eingestuft wird.

- | Stark mukolytisch
- | gallenflussfördernd
- | appetitanregend
- | karminativ
- | wassertreibend
- | antihistaminisch

Hauptindikationen

- | Bronchitis
- | Meteorismus, Dyspepsien
- | Leber-/Galleninsuffizienz
- | Magen-/Darmspasmen
- | Appetitlosigkeit

Nebenwirkungen: In normaler Dosierung gut verträglich

Cuminum cyminum L., Kreuzkümmel (Mutterkümmel, römischer Kümmel)



© Oliver s., wikimedia.org

Botanik: Einjährige, bis 30 cm hohe Pflanze mit gefiederten Blättern und rosa oder weißen Doldenblüten, deren Ursprung im Niltal vermutet wird.

Herkunft: Türkei, China, Nord- und Südamerika, Indien

Pflanzenteil: Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation (33 kg Samen ergeben 1 kg ätherisches Öl)

Charakteristik: Gelb bis bräunlich; duftet anisartig, warm, würzig; kann ex-trem stark nach Schweiß riechen.

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene (30-60%)
- | Sesquiterpene
- | Monoterpenole
- | Alipathische Aldehyde (30-40%)
- | Aromatische Aldehyde
- | Cumarine

Wirkung

Körperlich

- | antimykotisch
- | entzündungshemmend
- | immunstimulierend
- | stoffwechselanregend
- | stark verdauungsfördernd
- | entblähend und entkrampfend
- | schmerzstillend
- | beruhigend
- | narkotisierend (in hoher Dosis)

Psychisch

- | stimmungsaufhellend
- | belebend, ausgleichend
- | aphrodisierend (in starker Verdünnung)

Hauptindikationen

- | Verdauungsstörungen
- | Bauchkrämpfe
- | Blähungen
- | Mykosen
- | Muskelverspannungen
- | PMS
- | Klimakterisches Syndrom
- | Gefühlskälte
- | Schlafstörungen
- | Nebenwirkungen
- | Photosensibilisierend, bei Überdosierung hautreizend

Daucus carota, Karotte

© H. Zell, wikimedia.org

Botanik: Pflanze mit weißen Doldenblüten; wächst auf feuchten Wiesen und ist in fast ganz Europa heimisch.

Herkunft: Frankreich, Marokko

Pflanzenteil: Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Charakteristik: Klar, zähflüssig; hat einen ungewöhnlich schweren Duft: waldig, warm und erdig, fast modrig, in höherer Dosierung etwas schweißig, weswegen es nicht so gerne in der Kosmetik eingesetzt wird, wo es aber eine ganz besonders pflegende und Falten glättende Wirkung vorweisen kann.

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene
- | Sesquiterpene
- | Monoterpenole
- | Sesquiterpenole
- | Ester
- | Oxide
- | Andere: Daucol

Wirkung**Körperlich**

- | entzündungshemmend
- | hautzellregenerierend
- | hautpflegend und –schützend
- | venentonisierend
- | stoffwechsellanregend
- | hormonmodulierend
- | neurotonisch
- | blutdrucksenkend

Psychisch

- | ausgleichend
- | stärkend

Hauptindikationen

- | trockene, entzündete, strapazierte Haut
- | Sonnenschutz
- | Narbenpflege nach schweren Verbrennungen
- | Schuppenflechte (Psoriasis)
- | Prophylaxe gegen Wundreiben und Wundliegen
- | künstlicher Darmausgang (Stomapflege)
- | Säuglings- und Kinderpflege
- | Leichte Leberinsuffizienz
- | Leichte Niereninsuffizienz
- | Zystitis
- | Ödeme

Nebenwirkungen: Keine bekannt

Anmerkung: Das ätherische Öl der wilden Karottensamen enthält 70% Carotol; der Wert von 50% bezieht sich auf die kultivierte Pflanze.

Apium graveolens, Sellerie(samen)

© Augustin Roche, wikimedia.org

Pflanzenteil: Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Charakteristik: Dieses stark neurotonisch (nervenstärkend) wirkende Öl ist selten erhältlich, sicher sind der hohe Preis und der gemüseartige Duft die Gründe dafür. Mit Zitrusölen gemischt wird der krautige Duft eher angenommen.

Inhaltsstoffe:

- | Monoterpene
- | Sesquiterpene
- | Phthalide (15%); kommen sonst nur im Liebstöckelöl vor
- | Kuminether

Wirkung: Es stimuliert die Arbeit der entgiftend wirkenden Hepatozyten in der Leber, somit ist es ein sehr potentes Drainagemittel.

- | stark ausleitend
- | reinigend (Hepatozyten)
- | stark tonisierend
- | stark sedativ
- | entstauend auf venöses System
- | emmenagog (menstruationsfördernd)
- | karminativ

Hauptindikationen

- | Nieren-/Leberinsuffizienz
- | Hepatitis
- | Als Adjuvans beim Fasten
- | Hypercholesterinämie
- | Arthritis, Gicht
- | Toxinablagerungen im Blut
- | Asthenie, Ängste
- | Hämorrhoiden
- | Amenorrhö, Dysmenorrhö

Nebenwirkungen: Keine bekannt, in der Schwangerschaft nur unter fachlicher Aufsicht. Das Kraut wird als Küchengewürz, Salat und Gemüse gerne benutzt.

Pastinaca sativa, Pastinak

Der Pastinak wird heute noch wegen seiner fleischigen Rüben als Wurzelgemüse angebaut (verdickte Wurzel mit intensiv möhrenartigem, süßlichem Ge-

Kürbis Kartoffeleintopf mit Ingwer

350 g Kürbis
200 g Schalotten
1-2 grüne Chilischoten
3 Knoblauchzehen
40 g Ingwer
750 g Kartoffeln fest
kochend
3 El Olivenöl
2 El mildes Currypulver
1,2 l Gemüsesfond
300 g Hühnerbrust
½ Zitrone
100 g getr. Marillen
Kürbis schälen und
in dünne Scheiben
schneiden. Schalot-
ten, Chili, Ingwer und
Knoblauch putzen und
klein würfelig schnei-
den. Alles bis auf den
Kürbis in einer Pfanne
in Öl glasig dünsten.
Currypulver kurz mit
rösten und mit Gemü-
sesfond aufgießen und
ca. 30 min köcheln
lassen.
Hühnerbrust in grö-
bere Würfel schneiden
und salzen. Kürbis und
Huhn nach ca. 10 min
in die Pfanne geben. 5
min vor Ende der Gar-
zeit: Zitrone in dünne
Scheiben schneiden
Marillen klein würfelig
schneiden und unter-
mengen. Nochmals
abschmecken und
mit Petersilie bestreut
servieren.

Brigitte Mairhofer,

schmack). Pastinakgemüse ist sehr nährstoffreich, mit einem hohen Anteil an Mineralstoffen (v.a. Kalium), Kohlehydraten und Vitamin C. Aus zerkleinerten Rüben kann auch ein Kaffee-Ersatz hergestellt werden, oder aus ihm einen Brot-aufstrich oder süßes Mehl gewinnen (hoher Zuckergehalt). Zeitweise wurde Pastinak auch zu Wein vergoren. Die jungen Blätter und Zweigspitzen können auch zum Würzen (z.B. Salate) oder als Wildgemüse genutzt werden.

Arzneiliche Verwendung: Wurzel: harntreibend, verdauungsfördernd, fiebersenkend, gegen Lungenleiden. Getrocknete Früchte (enthalten äth. Öl): Blasenerkrankungen, Magenleiden. Getrocknetes Kraut (enthält auch äth. Öl): Nieren-erkrankungen, Verdauungs-beschwerden

Nebenwirkungen: Der Pas-
tinak enthält Substanzen mit
phototoxischen Eigenschaften
(v.a. Cumarine): Bergapten,
Xanthotoxin, Imperatorin. Bei
empfindlichen Personen kann
daher der Pflanzensaft in Ver-
bindung mit Sonnenlicht zu
Hautirritationen und Pustelbil-
dung der Haut führen.

Coriandrum sativum L., Koriander (Wanzenkraut, -kümmel)



© Judgefloro, wikimedia.org

Botanik: Einjährige Pflanze mit einem unangenehm wanzenar-
tigen Geruch, den die jungen
Korianderblätter nicht besitzen

Herkunft: Frankreich, Mittel-
meerländer, Russland, Bulgari-
en und Rumänien

Pflanzenteil: Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Was-
serdampfdestillation (100 kg
Samen ergeben 1 kg ätheri-
sches Öl)

Charakteristik: Farblos; duftet
anisartig, würzig-warm. Die-
ser fast blumige Duft erinnert
etwas an Rosenholzöl, so dass
man ihn als Ersatz für dieses
nehmen kann.

Inhaltsstoffe: Alipathische Al-
dehyde (85-95%)

Wirkung: Bei dem Öl, das aus
den Früchten gewonnen wird,
schätzen wir die blähungs-
widrige Kombination mit der
Fähigkeit, Disstress, Angst und
Schlaflosigkeit positiv zu be-
einflussen. Es ist für Babys und
Kleinkinder – vor allem bei In-
fektionen der Atemwege – ge-
eignet.

Körperlich

- | antibakteriell
- | antiviral
- | antimykotisch
- | entblähend
- | verdauungsfördernd
- | entzündungshemmend
- | analgetisch (schmerzlindernd)
- | hautpflegend
- | stärkend
- | beruhigend

Psychisch

- | belebend-ausgleichend
- | kräftigend
- | euphorisierend
- | konzentrationsfördernd

Hauptindikationen

- | Bakterielle Angina, bakterielle
Bronchitis
- | Bauchkrämpfe
- | Blähungen (Meteorismus)
- | Verstopfung (Obstipation)
- | Entzündungen der Verdau-
ungsorgane
- | empfindliche, irritierte Haut
- | Zystitis

- | Pilzerkrankung (Candida-
albicans-Mykosen)
- | Wundreiben (Intertrigo),
(Prophylaxe)
- | Wundliegen (Dekubitus),
(Prophylaxe)
- | Arthrose
- | mentale Erschöpfung
- | Müdigkeit
- | Konzentrationsstörungen
- | Trauer

Nebenwirkungen: Keine be-
kannt.

Das Öl, das aus dem Kraut ge-
wonnen wird, hat einen völlig
anderen – fast kratzigen – Duft
und besteht fast nur aus haut-
reizenden Aldehyden.

Pflanzenteil: Kraut

Herstellungsverfahren: Was-
serdampfdestillation

Wirkung

- | Stark antiphlogistisch
- | stark sedativ

Hauptindikationen

- | Gastritis
- | Disstress
- | Angst
- | Schlafstörungen
- | Nebenwirkungen
- | Bei Überdosierung hautrei-
zend

Foeniculum vulgare (dulca), Fenchel süß

Botanik: Einjährige, bis zu 2 m
hohe Pflanze mit rübenförmiger
Wurzel und gelben Dolden-
blüten; die feinen Blätter sitzen
im oberen Teil der Stängel und
sehen aus wie Gras an Stielen.

**Es sind 3 Fenchel-Arten be-
kannt:**

1. Var. dulce: Süß-Fenchel, Rö-
mischer Fenchel oder Gewürz-
Fenchel. Der Süß-Fenchel (var.
dulce) wird als Gewürz haupt-
sächlich bei Gemüse und Kraut-
gerichten verwendet, weniger
bei Fischgerichten, Marmeladen
und Fruchtlees. Fenchelbrot



© Kadereit, wikimedia.org

ist für Personen gut bekömmlich, die frisches Brot nicht vertragen. Auch in Käsesorten ist Fenchel manchmal verarbeitet.

2. Var. vulgare: Bitter-Fenchel oder wilder Fenchel. Hieraus wird der offizielle Arznei-Fenchel gewonnen.

3. Var. azoricum: Gemüse-Fenchel oder Zwiebel-Fenchel

Herkunft: Spanien, Frankreich, Italien, Marokko und Mazedonien

Pflanzenteil

Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren

Wasserdampfdestillation der zerstoßenen Samen (50 kg ergeben 1 kg Öl)

Charakteristik

Farblos; duftet warm, würzig, süß, anisartig. Mit Fenchelduft machen die meisten von uns in einem sehr frühen Alter Bekanntschaft (ähnlich wie mit Kamille).

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene
- | Monoterpenole
- | Phenylether (u.a. 52-86% trans-Anethol, 0,3-0,5% cis-Anethol)
- | Aromatische Aldehyde
- | Monoterpenketone (u.a. 0,3-14% Fenchon, 0,3% Borneon [Kampfer])
- | Oxide (bis 6,5% 1,8-Cineol)

Wirkung und Verwendung

Beim Baby helfen der Tee und auch das einwandfreie ätherische Öl, Blähungen zu lösen und die verängstigte Psyche zu entspannen: verantwortlich dafür sind über 50% trans-Anethol, das eine stark spasmolytische und ausgleichende Wirkung auf das zentrale Nervensystem hat. Der gebärenden Frau hilft das ätherische Öl, die Entbindung gelöster und leichter zu ertragen, die stark östrogenartige Wirkung macht sich auch bei schwachem Milchfluss nützlich.

Foeniculum vulgare amara, der Bitter-Fenchel, kann durch den hohen Fenchengehalt stark hautreizend sein. Bei kleinen Kindern wird aber vom Gebrauch beider Fenchelöle abgeraten.

Körperlich

- | Antibakteriell
- | entzündungshemmend
- | sanft schleimlösend
- | auswurfördernd
- | entkrampfend
- | schmerzstillend
- | Magen-Darm-Tätigkeit fördernd
- | gallefflussanregend
- | stärkend
- | belebend
- | östrogenähnlich
- | milchflussfördernd

Psychisch

- | beruhigend
- | entspannend
- | Hauptindikationen
- | Atemwegserkrankungen
- | Magen-Darm-Beschwerden (Völlegefühl, Darmkrämpfe, Blähungen, Verstopfung)
- | Menstruationsbeschwerden (Amenorrhö, Oligomenorrhö, Dysmenorrhö)
- | Entbindung
- | Verminderte Milchproduktion
- | Klimakterium
- | Stress
- | Zellulite, Ödeme

Nebenwirkungen: Nicht für schwangere Frauen, nicht bei Endometriose, Prostatahyperplasie und östrogenabhängigen Kanzerosen; für die Anwendung bei Babys und Kleinkindern muss sichergestellt sein, dass das Öl einwandfrei und natürlichen Ursprungs ist, besser wäre Tee dem äth. Öl vorzuziehen.

Anmerkung: Gepanscht/synthetische Öle enthalten oft cis-Anethol, das wesentlich toxischer als trans-Anethol ist.

Anetholreiche ätherische Öle wie Fenchel und Anis sollten nicht von Alkoholkranken verwendet werden; auch Erkrankungen der Leber und die Einnahme von Paracetamol gelten als Kontraindikation.

Petroselinum crispum, *Petersilie*



© Isidre blanc, wikimedia.org

Botanik: Mehrjährige krautige Pflanze, Wuchshöhe 20-80 cm

Herkunft

Süd-West-Asien, östlicher Mittelmeerraum

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation aus Petersilien-Früchten

Charakter: Klares, gelbliches bis braunes ätherisches Öl mit würzig bitterem Geschmack.

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene
- | Sesquiterpene
- | Monoterpenole (5,8% Linalool)
- | Aldehyde
- | Oxid-Ether

Liebstockel-Tee:

2 TL Droge mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 min abseihen. Maximale Tagesdosis = 4-8 g Droge. Dosierung: zur Durchspülungstherapie 2-3 mal tgl; als Magen-Darm-Mittel 1 Tasse ½ Stunde vor den Mahlzeiten.

Teemischung bei Magenschwäche (1 TL für 1 Tasse Tee):

15 g Hopfenzapfen
15 g Tausendguldenkraut
20 g Bitterkleeblatt
25 g Melissenkraut
25 g Liebstockelwurzel
Volkstümlich wurde Liebstockel auch als Badezusatz (Badekraut) genutzt, da er die Haut reinigen und pflegen soll.

Brigitte Mairhofer

Wirkung

| harntreibend
| krampflösend

Verwendung

| Infektion der Harnwege
| Ödeme
| Nierensteine
| Menstruationsbeschwerden (Aufgrund der starken Anregung des Uterus kann es bei Überdosierung zum Abort kommen bei Abtreibungsversuchen: Todesfälle, oder Leber-/Nieren-Reizung)

Volkstümlicher Einsatz

| Verstopfung
| Demenz
| Ödeme
| Diabetes
| Ikterus

Homöopathisch: Einsatz der gesamten Pflanze bei einer Reizblase, Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Hepatopathie. Blätter werden als Gewürz verwendet (Vitamine A, B, C): als Suppeneinlage, als Zutat für Salate, Soßen, Kräuterbutter, Käse, oder als Dekoration.

Hinweis: Als Gewürz kann die Petersilie ohne Einschränkung benutzt werden. Als Heilkraut nicht in der Schwangerschaft oder bei verminderter Nierentätigkeit anwenden.

***Sanicula europaea L.,
Sanikel (Bauchwehkraut,
Heildolde)***



© Kristian Peters -- Fabelfroh
wikimedia.org

Botanik: Mehrjährige Pflanze, wächst bevorzugt in humusreichen Laub- und Mischwäldern, an feuchten, eher schattigen Standorten.

Pflanzenteil: Kraut (in Form von Tee, Tinktur oder Salbe)

Heilwirkung

| Atemwegserkrankungen
| Magenblutungen
| Wunden/Verletzungen aller Art

***Pimpinella anisum, Anis
(süßer Kümmel, Brotsame)***



© Marc Troubat, wikimedia.org

Botanik: Einjährige, bis zu 50 cm hohe Pflanze, mit 7- bis 15-strahligen Blüten, die in Dolden zusammengesetzt sind.

Herkunft: Italien, Südfrankreich, Türkei, Ungarn, Asien und Südamerika

Pflanzenteil: Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation aus den Samen

Charakteristik: Farblos; duftet süß-würzig

Inhaltsstoffe

| Sesquiterpene
| Monoterpenole (u.a. 1,5% Linalool)
| Phenole
| Phenylether (u.a. 93-96%)
| Trans-Anethol, 0,4% cis-Anethol
| Aromatische Aldehyde
| Ketone
| Andere: Cumarine und Furocumarine

Wirkung und Verwendung:

Dieses ätherische Öl enthält den Phenylether trans-Anethol (bis 90%), deshalb sollte die Anwendung mit Bedacht geschehen. Es wirkt psychoaktiv und manchmal halluzinogen (weshalb es gerne für wilde Träume

in der Duftlampe am Nachttisch verwendet wird). Es ist eines der stark Östrogen wirkenden Öle, weshalb es bei ausbleibender Regel zu empfehlen ist und auch zur Geburtserleichterung.

Körperlich

| Antibakteriell
| die Darmmotorik anregend
| appetitanregend
| stark karminativ (verdauungsfördernd)
| spasmolytisch
| gallenflussanregend
| sekretomotorisch (auswurf-fördernd)
| östrogenähnlich
| uterotonisch
| milchflussfördernd
| analgetisch
| narkotisierend

Psychisch

| stimmungsaufhellend
| entspannend
| beruhigend

Hauptindikationen

| Erkältungskrankheiten
| Reizhusten
| Dyspepsien (Verdauungsstörungen)
| Meteorismus (Blähungen)
| Obstipation (Verstopfung)
| spastische Bauchschmerzen
| Menstruationsbeschwerden
| zur unmittelbaren Vorbereitung der Geburt
| verminderte Milchproduktion
| Klimakterium
| Nervosität, Unruhezustände
| Anspannung

Mittlere Tagesdosis: Bei innerer Anwendung 0,3 g ätherisches Öl (Zubereitungen entsprechend), äußerlich Zubereitungen mit 5-10% ätherischem Öl

Nebenwirkungen: Babys, Kinder und schwangere Frauen dürfen das ätherische Anisöl nur stark verdünnt anwenden. Bei empfindlichen Personen kann es Wahrnehmungsstörungen und Schläfrigkeit auslösen, bei allergischen und entzündlichen

Hauterkrankungen sollte es nicht angewendet werden; nicht bei Endometriose, Prostatahyperplasie und östrogenabhängigen Kanzerosen anwenden. Anetholreiche ätherische Öle sollten nicht von Alkoholkranken verwendet werden, auch Erkrankungen der Leber und die Einnahme von Paracetamol gelten als Kontraindikation.

Anmerkung: Das Cis-Isomer des Anethol, das bei Lagerung unter Lichteinfluss entsteht, ist 15- bis 38-mal so gefährlich wie das Trans-Isomer.

Bei trockenem Mund kann Anis (z. B. als Bonbons) mit lang anhaltender Wirkung gut eingesetzt werden. Auch in der Kinderheilkunde wird Anis wegen seines angenehmen Geschmacks eingesetzt. Aufgrund der schwach antibakteriellen Wirkung wird es auch in Mundspülungen und -wässern eingesetzt. In der Homöopathie wird Anis bei Hexenschuss und Nackenschmerz eingesetzt. In vielen Gebieten galt es früher als Aphrodisiakum. Die Früchte werden dabei zerstoßen als Tee zubereitet. Kulinarisch wird Anis gerne in Gebäck oder Brot verwendet, seltener in Fleischgerichten, Aufläufen oder Gemüse. Schwer verdauliche Gerichte werden durch Anis leichter verdaut. Anis wird zudem auch als Geruchs- bzw. Geschmackskorrigens in Anisschnäpsen (Sambuca, Ouzo, Raki, Anisette, ...) verwendet.

Anis-Tee: 1 TL Anisfrüchte mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Mittlere Tagesdosis ist 3 g Droge

Merke: Diese Pflanze ist nicht zu verwechseln mit dem Sternanis (*Illicium verum*), der zur Familie der Illiciaceae gehört.

***Levisticum officinale*, Liebstöckel**



© H. Zell, wikimedia.org

Pflanzenteil: Kraut und Wurzel

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene
- | Sesquiterpene
- | Alkohole
- | Monoterpenketone (u.a. Carvon)
- | Ester
- | Phthalide (50-55%)
- | Cumarine und Furocumarine
- | Andere: Pentylbenzen

Wirkung: Bislang wird dieses Öl kaum in der Aromatherapie eingesetzt, vielleicht wegen des an der Küche erinnernden Duftes nach „Maggi“. Es enthält bis zu 55% Phthalide, Wirkstoffe, die sonst nur im Sellerieöl vorkommen.

Liebstöckel ist der ideale Begleiter einer Frühjahrskur, da es durch diese Stoffe ganz stark entgiftend wirkt (es stimuliert die Hepatozyten). Es wirkt sogar antitoxisch im Falle einer Lebensmittelvergiftung. Psoriasisgeplagte werden hiermit ein gutes Therapeutikum finden.

- | sehr stark entgiftend (stimuliert die Hepatozyten und Gallenblase)
- | wassertreibend
- | antiinfektiös
- | schleimlösend (expektorativ)

Hauptindikationen

- | Lebensmittelvergiftungen
- | Leichte Leberinsuffizienz
- | Psoriasis
- | Rheumatismus
- | Chronische Bronchitis

Nebenwirkungen: Leicht photosensibilisierend: nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden. Die Verwendung als Gewürz ist allerdings unbedenklich. Nicht anwenden bei Ödemen, die auf eine eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit zurückzuführen sind. Homöopathische Anwendung bei Otitis Media.

***Angelica archangelica*, Angelika(wurzel), Engelenwurz**

Botanik: Die Pflanze erreicht nach etwa 4 Jahren eine Höhe von 1,5-2 m; der fast armdicke Hauptstamm, der sich nach oben verzweigt, trägt hellgrüne, sehr große Laubblätter, auf den Stängeln thronen ausladend große, 20- bis 40-strahlige grünlich-weiße Blüten dolden; Blütezeit ist Juni und Juli.

Herkunft: Ungarn, Polen, Belgien, Frankreich, Deutschland, Niederlande, Nordindien; wildwachsend in ganz Europa, auf Wiesen und Flussufern.

Pflanzenteil: Wurzel (aber auch aus den Samen)

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation (300 kg Wurzeln ergeben 1 kg Öl)

Charakteristik: Hellgelb bis bernsteinfarben, duftet stark erdig, würzig, krautig-pfeffrig, moschusartig.

Inhaltsstoffe

- | Monoterpene (bis zu 73%)
- | Monoterpenole (Linalool, Borneol)
- | Ester
- | Alkaloide (Nitromenthadien)
- | Cumarine (u.a. Bergapten)

Rezept für Bad

„Pompeji“
2 gtt Orange
2 gtt Kamille römisch
1 gtt Rosengeranie
2 gtt Rosenholz
½ Becher Sahne und ins Badewasser geben

www.satureja.de

Rezept für Körper- und Massageöl

„Füllhorn“
2 gtt Bergamotte
1 gtt Kamille römisch
1 gtt Neroli
1 gtt Lavendel fein
1 gtt Weihrauch arabisch
100 ml Mandelöl süß

www.satureja.de

Quellennachweis:

-Eliane Zimmermann: *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe – Kursbuch für Ausbildung und Praxis; 5. Aktualisierte Auflage, Haug-Verlag, 2011.*

-Monika Werner, Ruth von Braunschweig: *Praxis Aromatherapie – Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen; 3. Unveränderte Auflage, Haug-Verlag 2012*

-Inge Andres: *Duftberatung – Pflanzen, ätherische Öle und Essenzen, Bassermann-Verlag*

-Oswald Niederegger, Cristoph Mayr: *Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter, Athesia Verlag, 2005.*

-Psyhyrembel, *Wörterbuch Naturheilkunde, 2. Auflage, de Gruyter Verlag 2000.*

-<http://www.digitalefolien.de/biologie/pflanzen/familien/familien.html>

<http://www.biologie.uni-ulm.de/lehre/bestueb/apiaceae.htm>

-<http://www.ausgabe.naturlexikon.com/Doldenbluetler.php>

Wirkung: Dieses schwer und erdig duftende Öl bringt Menschen, die zu sehr im Kopf leben, wieder auf den Boden der Wirklichkeit zurück, deren Präsenz nimmt deutlich zu. Ideal ist die Anwendung bei Schlafstörungen, der Körper wird schwer, der Geist wird ruhig. Dieses Öl wirkt insgesamt stärkend, was sich auf die Psyche, aber auch auf das Immunsystem bezieht.

Körperlich

- | Stark antiseptisch (desinfizierend)
- | entzündungshemmend
- | abwehrsteigernd
- | mild schleimlösend
- | durchblutungsfördernd
- | magenstärkend
- | karminativ (verdauungsfördernd)
- | entblähend
- | spasmolytisch (entkrampfend)

Psychisch

- | nervenberuhigend
- | aufbauend
- | stabilisierend
- | angstlösend
- | seelisch aufhellend

Anwendungsbereiche

- | Erkältungskrankheiten (innerliche Anwendung)
- | Kopfschmerzen
- | Durchblutungsstörungen (äußerliche Anwendung)
- | Gicht (äußerliche Anwendung als Badezusatz)
- | Angst, Nervosität
- | Reisefieber
- | Schlafstörungen bei Kindern
- | Schläflosigkeit (innerliche Anwendung)
- | Burn-out-Syndrom
- | große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen
- | depressive Verstimmungen
- | Winterdepression
- | Magen-Darm-Beschwerden (äth. Öl im Spiritus Angelicae compositus)
- | Leber- und Gallenwegerkrankungen (innerliche Anwendung)
- | Appetitlosigkeit, zur „Blutreinigung“
- | Amenorrhö
- | Gereizte Haut, Psoriasis

Nebenwirkungen: Wie auch im Öl der Bergamotte ist im Angelikawurzelöl Bergapten

enthalten, somit wirkt es stark photosensibilisierend (Vorsicht mit Sonnenbädern nach der Anwendung von Angelica-Hautölen Hautentzündungen). Unter einer Dosierung von 0,78% (16 Tr. Auf 100 ml fettes Öl) verursacht das Öl keine phototoxische Reaktion. In der Schwangerschaft nur unter fachlicher Aufsicht verwenden, bei Kindern kann es Hautreizungen verursachen.

Anmerkung: Das ätherische Öl aus den Früchten (Samen) von Angelica ist nicht photosensibilisierend, weniger stärkend und erdend als das Wurzelöl.

Brigitte Mairhofer,
Absolventin Lehrgang Aromatherapie, Brixen (I)

Gesundheit aus dem Bauch heraus

Besonders jetzt in der kalten Jahreszeit müssen wir auf unseren Körper hören und achten. Wir müssen ihn unterstützen in jeder Hinsicht um gesund und vital durch den Winter zu kommen und gestärkt in den Frühling starten.

Wir unterstützen unser Immunsystem nicht nur mit Haube und Handschuh sondern auch mit hochwertiger, nährreicher und wärmender Nahrung. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) weiß man seit jeher, dass unsere Gesundheit im Darm sitzt. Mit den richtigen Lebensmitteln kann man somit den Darm unterstützen um uns gesund zu erhalten. Wurzelgemüse, wie Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Pastinake, Rüben, sind nicht nur gut lagerfähig sondern auch noch nach langer Lagerung gesund und geben Kraft. Kürbis, Kraut und Kohl halten sich ebenfalls lange und nähren unsere Mitte. Im Winter wird eine yangisierende (Hitze zuführende) Kochmethode empfohlen:



© Alreadyexist, wikimedia.org

Backen, braten, grillen, lange kochen. Die kalte Jahreszeit, ist die Zeit der Suppen und Eintöpfe. Aus genau diesem Gemüse, lassen sich die besten Eintöpfe zaubern. Eintöpfe sind schnell zubereitet und die Küche ist schnell wieder aufgeräumt, weil alle Zutaten in nur einen Topf gekocht werden. Wärmende und verdauungsfördernde Gewürze wie: Thymian, Kümmel, Fenchel, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwer, usw. sind

mit ihren äther. Ölen eine präventive Maßnahme, um gesund zu bleiben. Eintöpfe, aus diesen genannten Zutaten, bescheren uns ein angenehm, wohlige Bauchgefühl, einen guten Stoffwechsel und einen anschließenden, leichten Toilettenbesuch. Wer mag, kann noch eine Portion Reis oder gekochte Hirse oder Quinoa dazu servieren. Es ist nicht von Vorteil, im Winter große Mengen an Rohkost oder gar, nur Salat als Mahlzeit, einzunehmen. Dieser kühlt den Verdauungsapparat und der Körper braucht viel Energie um diesen verstoffwechseln zu können. Idealerweise beginnt man den Wintertag, mit einem frisch gekochten Getreidebrei. Gewürzt mit Zimt o. Kardamom o. Ingwer o. Nelken, man kann auch Kompott dazu essen. Vormittags kann man gerne ein paar Nüsse knabbern und zu Mittag gibt es einen nährenden Eintopf. Als Nachmittagssnack vielleicht ein Birnenkompott mit Sternanis und

Ingwer. Abends gibt es eine warme Gemüsekräftsuppe mit vielleicht Reis als Einlage, der evtl. noch vom Mittag übrig ist. Als Tagesgetränk wäre ein Ingwertee nach folgender Anleitung gut: In eine Tasse, eine ca. ½ cm dicke Scheibe von der frischen Ingwerwurzel, geben und immer wieder mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen. Wenn die Verdauung ins Stocken gerät, keinen Ingwertee mehr trinken, Ingwer ist nicht nur thermisch heiß, er ist auch scharf und kann so die Verdauungssäfte verbrennen (wenn er über längere Zeit getrunken wird). Ich empfehle eine ruhige und entspannte Winterzeit. Nicht nur die Natur entspannt sich und sammelt Kräfte, auch wir sollte dies tun und Ruhe finden um im Frühling energiegeladen los starten zu können.

Ich wünsche Ihnen WOHL-BE-HAGEN

Sigrid Hagen, Referentin, NÖ

Ätherische Öle bei systemischem Lupus erythematoses

Der systemische Lupus erythematoses ist eine Autoimmunerkrankung, die zu den Kollagenosen gezählt wird, die wiederum zum entzündlichen Rheuma gehören. Beim SLE können neben den Gelenken und der Haut auch innere Organe betroffen sein. Die typische, schmetterlingsförmige Hautrötung im Gesicht tritt bei weniger als der Hälfte der Erkrankten auf. Etwa 80% der SLE-Betroffenen sind Frauen im Alter zwischen 15 und 45 Jahren. Es wird vermutet, dass die Erkrankung etwas mit Östrogenen zu tun hat, da der SLE häufig während oder nach einer Schwangerschaft auftritt. Die Einnahme der „Pille“ kann die Erkrankung fördern.

Die **eigentliche Ursache der Erkrankung ist bis jetzt unbekannt**. Wie bei anderen Autoimmunerkrankungen wird eine genetische Veranlagung vermutet, die durch äußere Faktoren zur Erkrankung führt. Je nachdem, welche Organe oder Organsysteme betroffen sind, ist die Symptomatik des SLE sehr

unterschiedlich und kann im Laufe der Erkrankung wechseln. Aus diesem Grund gibt es keine sicheren Leitsymptome. So treten die unten beschriebenen Symptome nicht bei allen Erkrankten und auch in unterschiedlichen Kombinationen auf. Die Symptome können gleichzeitig oder auch zeitlich versetzt auftreten. Typisch für den SLE ist die Sonnenlichtempfindlichkeit. Die Krankheit kann durch Sonnenlicht aktiviert werden und bricht manchmal nach Sonnenbädern oder einem Urlaub in den südlichen Breitengraden aus. Natürlich wirken sich psychischer und physischer Stress, wie bei jeder Autoimmunerkrankung, ungünstig auf den Verlauf aus. Es gibt beim SLE viele mögliche Symptomen und eine Vielzahl von möglichen Folgeerkrankungen:

- | Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und/oder Leistungsschwäche sowie erhöhte Temperaturen unter 38° C
- | Hauterscheinungen wie das Schmetterlingserythem; ein masernähnlicher Hautaus-

schlag, der den gesamten Körper befallen kann.

- | Offene und meist schmerzlose Wunden auf den Schleimhäuten des Mundes (Aphten) und/oder der Nase; trockener Mund
- | Diffuser Haarausfall
- | Vaskulitis, eine Entzündung der kleinen Blutgefäße, kann sich durch Einblutungen in der Haut oder Schleimhaut (rote Punkte oder Flecken) zeigen (Teleangiektasien)
- | trockene Augen; eine Entzündung der Blutgefäße kann zu Schleiersehen und Gesichtsfeldausfällen führen; durch die Veränderung kleinster Gefäße (Mikroangiopathie) können in den Retinavenen zu Thrombosen kommen, die mit einer irreversiblen Verminderung der Sehfähigkeit einhergehen können. Besonders gefährdet sind jüngere Erkrankte und Hypertoniker, sie sollten eine regelmäßige augenärztliche Kontrolle vornehmen lassen.
- | rheumaähnliche Gelenkschmerzen, die Gelenke

Lieblingsprodukte

Oft fehlen mir Kraft und Lust, um mir selbst etwas zu mischen. Ich habe einige, für mich unverzichtbare, fertige Mischungen aufgezählt.

Farfalla**Geborgenheit – Duftmischung**

Zum Entspannen und Wohlfühlen enthält unter anderem Benzoe Siam, Copaibabalsam, Sandelholz, Tonkabohne

Kuschelduft – Duftmischung

Zurzeit meine Lieblingsduftmischung – ich habe sie im Riechstift überall dabei enthält unter anderem Mandarine, Mimose, Rose, Sandelholz, Tonka, Vanille

Land des Lächelns – Schaumbad

einfach abtauchen und wegträumen enthält unter anderem Champaca, Frangipani, Grapefruit, Kakao, Sandelholz

Intense Frangipani Bodybutter

für meine empfindliche, trockene Haut – duftet nach Sommer, Sonne, Südsee mit Champaca, Frangipani, Tuberose

werden aber meistens nicht zerstört, wie bei anderen rheumatischen Erkrankungen; Muskeln, Sehnen und Bindegewebe können schmerzen und es kann zu Veränderungen kommen

- | durch Beteiligung der Nieren kann sich eine sogenannte Lupusnephritis entwickeln, die symptomlos verlaufen kann und nur durch Urinuntersuchungen und/oder Nierenbiopsien nachweisbar ist
- | Reizdarmsyndrom, Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, auch eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) ist möglich
- | Im Laufe der Erkrankung kann eine Entzündung des Rippenfells (Pleuritis) auftreten, deren Flüssigkeitsansammlungen starke Schmerzen beim Atmen verursachen.

| Perikarditis (Herzbeutelentzündung), Myokarditis (Herzmuskelentzündung) und Endokarditis (Entzündung der Herzinnenhaut) können, mit den entsprechenden Symptomen, auftreten

- | bei Beteiligung des ZNS können starke, migräneartige Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen Depressionen, Angststörungen, Psychosen, epileptische Anfälle auftreten

Die Diagnose des SLE ist nicht einfach und so dauert es oft sehr lange, bis die Erkrankung erkannt wird. Zusätzlich ist die Erkrankung relativ selten – in Deutschland sind zurzeit etwa **35.000 – 40.000 Menschen erkrankt**. Da die Symptomatik bei jedem Menschen unterschiedlich ist, kann man meistens nur an bestimm-

ten Blutwerten [ANA > anti-nukleärer Antikörper (homogenes Fluoreszenzmuster) und z.B. ds-DNS-Antikörper] eine Erkrankung erkennen.

Bei mir hat es 20 Jahre gedauert, bis die Diagnose endlich feststand. **Ein SLE muss immer mit Medikamenten behandelt werden**, die in Absprache mit dem Arzt auf die Schwere der Erkrankung abgestimmt werden. Die ätherischen Öle sind hilfreiche Unterstützer und tun Körper und Seele gut. Die nachfolgende Aufzählung ist auf meinen Lupus abgestimmt, ist mein ganz persönlicher Erfahrungsschatz, richtet sich nach meinen Duftvorlieben und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit oder Wirkung bei jedem Lupus-Erkrankten.

Ätherische Öle von A bis Z

Anissamen – *Pimpinella anisum*

Ich liebe diesen warmen, süßwürzigen Duft, der mich an meine Kindheit erinnert. Meine Mutter hat mir bei Bauchschmerzen zerstoßene Anissamen in einen feucht-warmen Wickel auf den Bauch gelegt – das hat immer geholfen. So hilft mir das Anisöl auch heute noch am besten beim Reizdarmsyndrom, als Bauchmassage mit anschließender Wärmeauflage. Manchmal gebe ich noch Fenchel süß dazu. Die Verwendung von Anetholhaltigen ätherischen Ölen bei Einnahme von Paracetamol gilt als kontraindiziert, ebenso bei Lebererkrankungen. Einige Immunsuppressiva können die Leberwerte erhöhen – Vorsicht! Hier sind die Dosis und die Dauer der Anwendung der ätherischen Öle wichtig. Ab und zu ein feucht-warmer Wickel in einer Dosierung unter 1% wird keine Probleme machen.



© Frank Huber, wikimedia.org

Basilikum – *Ocimum basilicum*

Für mich ist das Öl des Basilikums unverzichtbar gegen das Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom. Es hilft mir bei zeitweiligen Konzentrationsstörungen, bei Depression. Im Riechstift habe ich Basilikum zusammen mit Rosmarin cineol, Bergamotte und Cedrat oder Mandarine. Wichtig ist, dass Basilikum um 0,5% dosiert wird – der Duft ist sonst übermächtig.

Benzoe Siam – *Styrax tonkinensis*

Ich liebe diesen warmen, einhüllenden Duft. Für mich ist Benzoe wie eine Kuschedecke, die mich umhüllt, die mich schützt.

In meinen Mischungen zur Unterstützung bei Depression, Angststörungen und Schlafstörungen ist Benzoe ein wichtiger Bestandteil. Ich verwende Mischungen mit Benzoe im Riechstift, im Dufttropfen, in Körperbutter und Badepralinen.

Bergamotte – *Citrus aurantium var. bergamia*

Meine Großmutter hatte immer ein Fläschchen Kölnisch Wasser für alle Lebenslagen parat, außerdem liebte sie Earl Grey Tee. Der Duft des ätherischen Öls erinnert mich sehr an dieses zarte und doch resolute Persönchen. Im Riechstift habe ich das Öl mal nur mit Basilikum, mal mit mehreren anderen erfrischenden, anregenden Düften oder mit Benzoe und Lavendel zur Beruhigung und um das „Kopfkino“ abzustellen. Dieses Öl wird, auf Grund meiner sehr hohen Sonnenlichtempfindlichkeit, nur in der Duftlampe, dem Riechstift oder dem Dufttropfen angewandt.

Bitterorange – *Citrus aurantium ssp. amara*

Der etwas herbere Duft dieser Orangenart ist mir in manchen Situationen lieber als der Duft der Orange. Die Bitterorange ist eines meiner Lieblingsöle bei Angstzuständen und wenn ich mal wieder in eine seelische Schieflage gerate. Auch hier gilt – nur Riechstift, Duftlampe, Dufttropfen.

Cistrose – *Cistus ladanifer*

Den Duft der Cistrose mag ich eigentlich nicht, aber im Laufe der Jahre habe ich die Wirkung dieses ätherischen Öls schätzen gelernt. Durch langjährige Cortisontherapie bekomme ich **ratzfatz blaue Flecke oder kleine Hautverletzungen**. Cistrose/Lavendel/Rosengeranie pur hilft sofort. Das ätherische Öl der Cistrose kommt auch in Mischungen zum Baden, zum Schmerz lindern und Seele „entknittern“, zum Schub lindern.

Eukalyptus radiata – *Eucalyptus radiata*



© John Tann, wikimedia.org

Ich liebe diesen Eukalyptus im Riechstift zum Durchatmen bei Erkältung, Erschöpfung, auf der Arbeit in meinem „Indoor“-Arbeitsraum ohne Fenster und als Einreibung in schmerzlindernden Mischungen und bei Erkältungen.

Fenchel süß – *Foeniculum vulgare var. dulce*

Zusammen mit Anis meine Bauchereinreibung bei Schmerzen durch des Reizdarmsyndrom. Die Verwendung von Anetholhaltigen ätherischen Ölen bei Einnahme von Paracetamol gilt als kontraindiziert, ebenso bei

Lebererkrankungen. Einige Immunsuppressiva können die Leberwerte erhöhen – Vorsicht! Hier sind die Dosis und die Dauer der Anwendung der ätherischen Öle wichtig. Ab und zu ein **feucht-warmer Wickel** in einer Dosierung unter 1% wird keine Probleme machen.

Frangipani – *Plumeria acutifolia*

Eines meiner Lieblingsblütenöle für alle Lebenslagen. Da das Öl eher nicht so günstig ist kommt es in Körperbutter, Sheasahne, Badepralinen und nur ganz selten in einen Riechstift.

Ginster – *Spartium junceum*

Das nächste Lieblingsblütenöl. Eine Fahrt in die Haute Provence hat meine Sucht nach diesem Öl bestärkt. **Der Duft erinnert mich an wunderschöne, warme, goldene Sonnentage** und lässt Stress und Ärger sofort vergessen. Ich liebe Ginsterduft im Winter – er zaubert mich sofort in den Sommer. Neben der Lebensfreude, die dieses Öl schenkt, wirkt es bei mir super bei Depression und Angst. Auch dieses Öl verwende ich in Körperbutter, Sheasahne, Badepralinen und nur ganz selten im Riechstift.

Grapefruit – *Citrus paradisi*

Mein Traum(a)öl bei **Depression, Erschöpfung, Müdigkeit, Problemen mit der Krankheitsakzeptanz** oder einfach nur wenn ich mal die Nase gestrichen voll habe. Ich liebe das Öl als Grapefruit komplett/extra, schnupper auch schon mal gerne direkt aus der Flasche. Ansonsten, wie bei allen Zitrusdüften als Riechstift, in der Duftlampe oder im Dufttropfen.

Ingwer – *Zingiber officinalis*

Ich mag den scharfen Geruch vom wasserdampfdestillierten Öl des Ingwers, aber ich liebe den Duft des CO₂-Extrakts. Das Ingwer-Öl kommt bei mir als

wärmendes Hand-oder Fußbad zum Einsatz, als Einreibung in einer Mischung beim Raynaud-Syndrom, bei Übelkeit durch den täglichen Medikamentencocktail und bei Schmerzen. Bei Ingweröl wird eine Verlangsamung der Thrombozytenaktivität vermutet. Da mein Immunsuppressivum zu einer Verringerung der Thrombozyten führen kann, setze ich Ingweröl nicht über längere Zeit ununterbrochen und nicht höher als 1% ein.

Jasmin – *Jasminum grandiflorum*

Jasmin findet sich in beinahe jeder meiner Mischungen zum Wohlfühlen. Ich verwende Jasmin sambac ebenso wie Jasmin grandiflorum. Jasmin wirkt sehr intensiv bei psychischen Problemen, das Öl beeinflusst das Nervensystem, so auch Depressionen, Angststörungen, Erschöpfung. Ich gebe Jasmin in Mischungen für Badepralinen, Körperbutter, Sheasahne und Riechstift (da aber nur Jasmin 4%).

Majoran – *Origanum majorana*

Zusammen mit Lavendel absolut **beruhigend und entspannend**. Majoran zusammen mit Fenchelöl wirkt krampflösend bei Darmkoliken, mit Lorbeer und Wintergrün ergibt sich für mich eine unschlagbare Mischung bei Muskel – und Gelenkschmerzen.

Kamille römisch – *Anthemis nobilis*

Bei Nackenverspannungen gönne ich mir manchmal eine Mischung mit römischer Kamille, die so herrlich entspannend wirkt. Das eigentliche Einsatzgebiet ist aber der Riechstift und ein Roll-On mit einer angstmindernden Mischung, die römische Kamille enthält. Ab und zu gibt es auch Badepralinen mit Kamille römisch.

Kanuka – *Kunzea ericoides*

Durch das Buch „Teebaumöle“ von Ruth von Braunschweig

Feeling

Sich Ruhe gönnen – Duftmischung

zum Entspannen
Enthält unter anderem Ho-Holz, Jasmin, Mandarine und Ylang-Ylang

Erste Hilfe Balsam

Bei allen Hautproblemen und kleineren Wunden

Nachtkerzenöl, Sanddornöl, Wildrosenöl Nativ, Lavendel extra, Kamillenblüten, Cistrose und Manuka

Primavera

Schlaf Wohl Kissen-spray

Hilft mir beim Einschlafen und Kopfkino ausschalten

Enthält Lavendel, Honig und Neroli

Glück teilen – Duftmischung

enthält Mandarine, Rose, Sandelholz

Tutto Bene – Duftmischung

enthält Grapefruit, Jasmin, Zitrone

Gewürzmischung mit Kurkuma

3 TI Koriander
1 TI Kurkuma
1 TI Kardamom
1 TI Kreuzkümmel
1 TI Ceylonzimt (kumarinfrei)
Alles in eine Dose geben, schütteln und für den Trank ½ Teelöffel der Mischung verwenden.

Ruth von Brauschweig

Trank

200 ml Möhren-Sanddornsaft
1 TL Honig
2 TL Johannisbeersamen – oder Leinöl
½ TI Gewürzmischung
Ich gebe noch 2 EL Haferkleieflocken dazu, wegen der besseren Verträglichkeit

Ruth von Brauschweig

habe ich Kanuka kennen – und schätzen gelernt, aber nach einem Vortrag von Daniel Pénoël wurde Kanuka mein Lieblings – Cortisonersatz-Öl. Ich verwende es bei Schmerzen, bei einem Schub auch zum Baden. Es hilft gut bei Muskel- und Gelenkschmerzen und ganz nebenbei auch bei seelischen Schief lagen. Ich verwende Kanuka in Mischungen nur in Körperölen und in Badesalz, da auch schon mal in ausnahmsweise in einer 5% Dosierung

Kardamom – *Ellateria cardamomum*

Eines meiner Ausweichöle beim Reizdarmsyndrom, wenn ich Anis und/oder Fenchel nicht nehmen möchte. Bei Aphten im Mund spüle ich mit 1 Tropfen Kardamomöl in 20 ml Lavendelhydrolat.

Lavendel – *Lavandula officinalis*

Wieder ein Kindheits-Erinnerungs-Öl. Meine Großmutter liebte Lavendelparfum – nur das in der Flasche mit der Postkutsche. So war Lavendel schon ein ausgesprochen **positiver Duft** für mich, bevor ich während meiner Ausbildung etwas über die Wirkungen dieses Öl lernte. Eine Reise in die Haute Provence, einschließlich Abtauchens in üppig blühende Lavendelfelder, hat meine Duftliebe noch verstärkt. **Lavendel kommt pur, in Riechstiften, im Dufttropfen, als Spray, in Roll-On's, in Badepralinen und Badesalz zum Einsatz.**

Es hilft mir bei Stress, zum Schlafen, zum Entspannen, zum Wohlfühlen, zum Träumen, bei Angst, bei Hautproblemen im Sommer, gegen Mückenstiche (die bei mir sofort anschwellen) oder einfach um in wunderschönen Erinnerungen zu versinken und Kraft zu tanken.

Lorbeer – *Laurus nobilis*

Bei einem Schub schwellen meine Lymphknoten im Halsbereich

stark an – 1 Tropfen Lorbeeröl pur bringt fast augenblicklich Linderung (kann hautreizend sein). In Mischungen verwende ich Lorbeeröl bei Schmerzen im Gelenkbereich – ich komme gut mit ätherischen Ölen zur Schmerzlinderung zurecht und benötige so gut wie nie Schmerzmedikamente.

Mandarine – *Citrus reticulata*



© 4028mdk09, wikimedia.org

Dieses wundervoll duftende Zitrusöl ergibt zusammen mit **Benzoe Siam, Neroli, Tonka oder Vanille eine entspannende, einhüllende Mischung.**

Ich mag Mandarine im Dufttropfen, auch pur zur Entspannung, im Riechstift am liebsten mit Neroli und Tonka zur Entspannung und Beruhigung.

Myrrhe – *Commiphora molmol*

Mit Rosenhydrolat verdünnt bei Aphten oder anderen Schleimhautdefekten im Mund. Da ich den Duft nicht so mag, nutze ich die vielen anderen Anwendungsmöglichkeiten dieses Öls nicht.

Nelkenknospe – *Syzygium aromaticum*

Eines meiner schmerzlindernden Öle – 0,5% ig in einer Mischung zum Einreiben. Ich verwende das Öl der Gewürznelkenknospen 1,5% in einer Mischung zum Finger wärmen für unterwegs.

Neroli – *Citrus aurantium ssp. aurantium*

Mein "Notfall-Öl". Zusammen mit Rosenöl meine Mischung für tiefdunkle Tage. Ich liebe Neroli in Mischungen bei Angst, Depression, Herzklopfen, Unruhe in Riechstiften, Körperbutter, Dufttropfen, Badepralinen.

Orange – *Citrus sinensis*

Steht auf meinem Schreibtisch auf der Arbeit, zum Wohlfühlen, beruhigen, entspannen und manchmal hilft der Duft auch unseren Ärzten. Zu Hause kommt die Orange nicht zum Einsatz, da nehme ich Mandarine.

Patchouli – *Pogostemon cablin*

Ich liebe diesen Duft schon seit der „Blumenkinder-Zeit“ und verwende Patchouliöl sehr niedrig dosiert zur Hautpflege. **Zusammen mit Rosenöl, Rosengeranie und Benzoe in Nachtkerzenöl hilft es bei meinem gelegentlich auftretenden Schmetterlingserythem im Gesicht.**

Petitgrain bigarade – *Citrus aurantium ssp. amara*

Mein Öl bei **Panikattacken, Schlafstörungen, Angst und beim Müdigkeits-/Erschöpfungssyndrom.** In Mischungen im Riechstift und als Körperbutter, manchmal auch als Badezusatz.

Pfeffer Schwarz – *Piper nigrum*

Zusammen mit Ingwer, Nelke und Zimt gegen kalte Finger und Füße beim Raynaudsyndrom, in Mischungen bei Muskelschmerzen.

Ravintsara – *Cinnamomum camphora*

Durch die Immunsuppressiva ist mein Immunsystem zusätzlich geschwächt und manchmal erwischt mich doch mal ein Erkältungsvirus. Zusammen mit einem Tropfen Thymian Thymol nehme ich

einen Tropfen Ravintsara auf ein Stück Würfelzucker und lasse den Zucker im Mund zergehen. Hinterher trinke ich ein Glas heiße Zitrone (auch um den Geschmack los zu werden) und wiederhole das Ganze bei Bedarf nach 6 Stunden.

Normalerweise reicht aber eine einmalige Anwendung. Bitte nur als wirklich versierte, gut ausgebildete Aromapraktikerin/-therapeutin in Betracht ziehen und nie bei Kindern oder Jugendlichen anwenden.

Rose – Rosa damascena

DAS Haut – und Seelenpflegeöl – bei Schmetterlingserythem, bei Angst, Depressionen, Panik, Herzklopfen, in Badepralinen auch einfach nur zum Wohlfühlen. In Mischungen für Riechstifte, Dufttropfen (dann Rose 10%), Körperbutter und Badezusätze.

Rosengeranie – Pelargonium graveolens

Zur Hautpflege mit Patchouli beim Schmetterlingserythem. Pur aufgetragen nehme ich das Öl anstelle von Immortelle mit Cistrose und Lavendel gegen blaue Flecke, zu denen meine empfindliche Haut sehr neigt.

Rosmarin – Rosmarinus officinalis ct. Cineol

Im Riechstift zusammen mit Basilikum, Bergamotte, Cedrat beim Müdigkeits-/Erschöpfungssyndrom und bei Konzentrationsproblemen.

Rosmarin – Rosmarinus officinalis ct. Verbenon

Dieses Öl nutze ich für einen feucht-warmen **Leberwickel, um die Lebertätigkeit anzuregen** und die Nebenwirkungen der Medikamente auf die Leber möglichst zu vermeiden. Den richtigen Zeitpunkt habe ich in der Zwischenzeit im Gefühl.

Thymian – Thymus vulgaris ct. Thymol

Zusammen mit Ravintsara auf Würfelzucker bei einer begin-



© cyclonebill, wikimedia.org

nenden Erkältung. Anwendung und Warnhinweise siehe unter Ravintsara.

Tonka – Dipteryx odorata

Dieses wundervolle Öl verwende ich bei Schmerzen, zur Entspannung und Beruhigung, bei Angst und Schlafproblemen. In Körperöl, in Badepralinen und im Riechstift sind meine liebsten Anwendungsarten.

Tuberose – Polianthes tuberosa

Bei Panikattacken oder Angstzuständen verreihe ich 1 Tropfen 5% Tuberose Absolut auf meinen Handinnenflächen und atme tief ein (nach Ruth von Braunschweig/Monika Werner). Wenn es ganz schnell gehen muss, rieche ich einfach kurz am geöffneten Fläschchen.

Vanille – Vanilla planifolia

Noch ein positiver Kindheitserinnerungsduft. In Mischungen bei Angst, Depression, Stress, Schlafstörungen. Ich verwende Vanille am liebsten in Körperbutter oder Badepralinen, manchmal gebe ich das Öl aber auch in Mischungen für den Riechstift.

Vetiver – Vetiveria zizanioides

Mein „Erdungs-Öl“, wenn gar nichts mehr geht. Während eines Krankheitsschubs bin ich oft einfach nur genervt, empfinde Schmerzen stärker als sonst und komme mit krankheitsbedingten Bewegungs – und Belastungseinschränkungen schwerer zu recht. Katharina Zeh, eine meiner Prüferinnen, hat ein wundervolles Rezept für ein Honigbad mit Vetiver: **Auf 100 ml Honig etwa 5 Tropfen**

oder 3 Spatel Vetiver geben, vermischen und ruhen lassen.

Für 1 Vollbad reichen etwa 25 ml dieser Mischung. Ich gebe noch 4 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Tonka in den Honig und bade am Abend direkt vor dem Schlafen gehen.

Wintergrün – Gaultheria fragrantissima

Wintergrün findet sich in all meinen schmerzstillenden Mischungen, je nach Begleitölen auch schon mal, für kurzfristige Anwendung, in 3% Dosierung. In Bademischungen verwende ich das ätherische Öl höchstens in einer 1% Dosierung.

Ylang-Ylang – Cananga odorata

Ylang-Ylang komplett gehört zu den entspannenden, angstlösenden, beruhigenden Ölen in meiner „Apotheke“, wird in einer Dosierung von höchstens 0,5% in Körperbutter oder Badezusätzen verwendet und gehört in meine Panikmischung á la Prinz Valium.

Zeder – Cedrus atlantica

Das ätherische Öl der Atlaszeder gehört in meine Panikmischung, hilft mir, die Bodenhaftung nicht zu verlieren und Kraft zu tanken. Anwendung im Riechstift, Körperbutter, Badepralinen und im Dufttropfen.

Zimtrinde – Cinnamomum verum cort.

Dieses ätherische Öl verwende ich nur, um meine kalten Hände und Füße zu wärmen und die Durchblutung anzuregen. In einer Mischung mit Ingwer/Nelke als Einreibung oder als Fuß- bzw. Handbad. Meine Höchstdosierung ist 1%ig.

Zitrone – Citrus limonum

Ich liebe den Duft der Ur-Zitrone oder Cedrat (Citrus medica) und verwende möglichst dieses ätherische Öl. Am liebsten habe ich Zitrone in aufmunternden, konzentrationsfördernden Mischungen.

Fenchel-Tee

2 TL frisch angestoßene Fenchelfrüchte in 150 ml kochend heißem Wasser 10 min ziehen lassen und dann mit einem Sieb filtern. Täglich können 2-3 Tassen getrunken werden, Pause nach 1-2 Wochen.

Teemischung gegen Husten und Katarrhe der oberen Luftwege

25 g Fenchelfrüchte, zerstoßen

25 g Anisfrüchte, zerstoßen

25 g Thymiankraut
25 g Spitzwegerichkraut

Blähungstee

25 g Kümmel, zerstoßen

25 g Fenchel, zerstoßen

25 g Anis, zerstoßen

Mandragor Duftmischung

Bergamotte, Benzoe, Lavendel, Mandarine, Neroli, Vanille und Zimtrinde ein Traumduft bei Depression und miesen Tagen

Hindukusch

Körperöl
Einfach ein Traumduft
Enthält Bergamotte, Jasmin, Lavendel extra, Neroli, Patchouli, Petitgrain, Rose, Rosmarin, Vetiver, Zeder
Die Duftmischungen kommen in Riechstifte, in den Dufttropfen oder in Körperbutter, Sheasahne, Badepralinen oder Massageöle

Gelenkfluid

Enthält Cajeput, Rosmarin, Wacholder, Wintergrün und Zitrone hilft schnell bei Schmerzen

Tigeroil – Körperöl

Enthält Cajeput, Cassia, Kampher, Menthol, Nelkenknospen und Pfefferminze ich nehme das Öl zum Finger wärmen

Bella Luna**Duftmischung**

Eine wundervolle Mischung aus Blutorange, Grapefruit, Limette, Sandelholz, Vanille, Weißtanne und Zitrone einfach ein Duft zum rundum wohlfühlen

*Hydrolate***Lavendelhydrolat – *Lavandula angustifolia***

Ich verwende Lavendelhydrolat fast nur im Sommer. Als kühlendes Spray, wenn sich trotz langer Ärmel und Sonnenhut, leichte Hautrötungen einstellen, z. B. auf dem Nasenrücken. Meistens gebe ich auf 100 ml Hydrolat noch 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl, weil ich den Duft so angenehmer finde und die Wirkung stärker ist. Nach Insektenstichen, zur Vorbeugung von Entzündungen, wirkt diese Mischung bei mir wahre Wunder – nichts juckt und Rötung und Schwellung sind schnell verschwunden.

Myrtenhydrolat – *Myrtus communis*

Bei diesem Hydrolat achte ich darauf, dass es keinen Alkohol enthält, denn ich verwende es für Augenkompresen bei meinen trockenen, juckenden Augen. Ich tränke Wattepad mit Myrtenhydrolat und lege sie für ca. 10 Minuten auf meine Augen – bei mir wirkt das besser als Rosenhydrolat.

Orangenblütenhydrolat – *Citrus aurantium ssp. aurantium*

Zum Verdünnen von Mischungen, als Gesichtswasser jeden Morgen, zwischendurch auf meine, während der Arbeit, oft sehr gerötete Gesichtshaut. Ich genieße dieses Hydrolat bei allen psychischen Problemen durch den Lupus und verwende es bei Hautproblemen im Wechsel mit Rosenhydrolat.

Rosenhydrolat – *Rosa damascena*

Am Abend als Gesichtswasser, zum Verdünnen von Mischungen, im Wechsel mit Lavendelhydrolat bei Hautrötungen (Sonnenbrand) vor allem auf dem Nasenrücken und Dekolleté. Bei allen anderen Hautproblemen im Wechsel mit Orangenblütenhydrolat.

*Pflanzenöle***Aloe–Vera–Öl- *Aloe barbadensis***

Mein Lieblingsöl im Sommer, mit Lavendelöl bei Sonnenhaut

Johannisbeersamenöl– *Ribes nigrum*

Dieses Öl hat entzündungshemmende Eigenschaften und stärkt das Immunsystem.

2 x im Jahr gönne ich mir eine vierwöchige Kur zusammen mit der Kurkuma-Gewürzmischung nach Ruth von Braunschweig.

Leinöl – *Linum usitatissimum*

Ich habe eine Quelle für ein gut schmeckendes Leinöl und so fällt es mir nicht schwer ab und zu Leinöl in meinen Speiseplan einzubauen. Während eines Schubs mit verstärkten Schmerzen verwende ich Leinöl täglich, dann oft mit der Kurkuma-Gewürzmischung von Ruth von Braunschweig in einem morgendlichen Trank.

Sanddornfruchtfleischöl– *Hippophae rhamnoides*

Ich verwende Sanddornöl, um mein Immunsystem zu unterstützen und meine Sonnenlichtempfindlichkeit ein wenig erträglicher zu machen. Wenn die Aphten gar nicht weichen wollen, betupfe ich die Stellen mit purem Sanddornfruchtfleischöl. Ich liebe dieses Öl in Joghurt oder in Quark, es schmeckt mir aber auch pur. Außerdem gebe ich das Öl in Körperbutter und Sheasahne.

Gabriele Siervers, Referentin, Aromatologin, aromapfote@t-online.de

Literaturnachweis:

*Dietrich Wabner
Taschenlexikon der
Aromatherapie
Verlag: Systemische
Medizin
ISBN: 978-3864010101
Ruth von Braunschweig
Pflanzenöle
Stadelmann Verlag
ISBN: 978-3981130447
Katharina Zeh
Handbuch ätherische Öle
Joy Verlag
ISBN: 978-3928554503*

Rohrer Kräutermarkt

Der 1. Rohrer Kräutermarkt im Kräutergarten der Familie Schützenhofer war ein Besuchermagnet.



Das Angebot reichte von Kräutersalzen, Ölen, Seifen über Töpferwaren, allerlei Kunsthandwerk, Stoffdruck, Korbwaren, Büchern bis hin zu Insektenhotels und Holzgefäße. Im Garten wurde auf offenem Feuer gekocht, im Stundentakt Kräuterführungen und Kräutermärchen angeboten.

Viel zu Staunen gab es beim Sensendengler und beim Drechsler. Die Gärtnerei Schützenhofer ist ein Familienbetrieb, der nicht nur für Blumen und Gemüse bekannt ist sondern besonders durch die Kräuterraritäten. FNL-Kräuterexpertin Bernadette Schützenhofer bietet Kräutergarten Führungen Kräuterstammtische und Vorträge an.

Ich möchte mich nochmals im Namen des Kräutermarkt-Teams sehr herzlich bei Euch für die Teil-

nahme am Kräutermarkt bedanken. Durch Eure Teilnahme und Euer Engagement ist der Markt für die Besucher ein besonderes Erlebnis geworden. Ich habe den ganzen Tag über sehr positive Rückmeldungen von Besuchern gehört. Da der Markt sowohl von der Produktauswahl als auch vom Rahmenprogramm sehr vielfältig war, hat es den Besuchern sehr gut gefallen und ich denke, dass für jeden etwas dabei war.

LG und noch einen schönen Sommer wünscht

Barbara Pühringer

Referentin, Ausbildungsleitung, FNL



Ein praxisorientierter und informativer Tag für alle Ätherischöl-Interessierten

aromaFRÜHLING 2015 im Stift St. Florian

Samstag 9. Mai 2015 von 10 bis 16 Uhr

„ERLesene Düfte –
Kräuter- und Duftpflanzen in Literatur und Praxis“
im Stift Sankt Florian Gartensaal/Prälatengarten OÖ

Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramm

Im Mittelpunkt unserer Vorträge stehen diesmal die Pflanzen in der Literatur von einst bis heute in Theorie und Praxis...

Näher vorstellen möchten wir Ihnen die Pflanzen aus unserer unmittelbaren Umgebung:

SAFRAN, LATSCHENKIEFER, SCHAFGARBE, LEIN, WALNUSS

mit C. Tisch, B. Amar, I. Kleindienst-John, B. Pühringer, M. Matovic, uvm.

Geselliger Austausch mit **köstlichen Aromadesserts**

Die Fortbildung entspricht 4 UE Fortbildungsstunden!



Anmeldung schriftlich an das Büro des

aromaFORUM Österreich

Claudia Arbeithuber | Wagnerstraße 29 | A-4523 Neuzeug
aromaforum.buero@gmail.com | Tel. 0043 (0) 650 8443454
Fax 0043 (0) 7259 31779 | Mi 16.00 bis 19.00 Uhr

www.aromaforum-oesterreich.at

Kolloquium	07.04-8.04.2015		
Ätherische Öle im Einsatz: Haut – Hautpflege – Allergie	16.04-17.04.2015	Ruth von Braunschweig	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Praxistage: Destillation ätherischer Öle/Teil I	18.04.2015	Gerhard Krawinkler	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Ätherische Öle im Einsatz: Alter – alt werden – alt sein	28.04-29.04.2015	Dagmar Bruckmüller	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Aroma Wellness	07.05.2015	Christine Tisch	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
aromaFRÜHLING	09.05.2015		Stift Sankt Florian / OÖ
Ätherische Öle im Einsatz: Kinder und Jugendliche	21.05-22.05.2015	Christine Tisch	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Ätherische Öle im Einsatz: Alter – alt werden – alt sein	02.06.2015	Dagmar Bruckmüller	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Ätherische Öle im Einsatz: Palliativpflege	03.06.2015	Erika Gößnitzer	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Anwendung äth. Öle im Pflegealltag – Sanfte Massage mit äth. Ölen	10.06-12.06.2015	Claudia Arbeithuber	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Praxistage: Destillation ätherischer Öle	13.06.2015	Claudia Arbeithuber	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Praxistage: Destillation/Teil II Exkursion	26.06.2015	Michael Gimplinger	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Recht in der Aromapflege	27.06.2015	Robert Guderna	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Aromapfote – Nasenzauber und Seelenschmeichler	01.08.2015	Gabriele Sievers	Gutenstein, NÖ
Destillieren im Kräutergarten mit dem aromaFORUM Österreich	07.08.2015	David Schützenhofer	Rohr im Kremstal
Essig und Senf	18.08.2015	David Schützenhofer	Rohr im Kremstal
Aromatisch durch die Wechseljahre – Ätherische Öle für Wechseljahre	05.09.2015	Karin Grössing	Therapiezentrum YBBS
Ätherische Öle im Einsatz: Balsam für die Seele	08.09-09.09.2015	Claudia Arbeithuber	Linz/Berufsförderungs-institut OÖ
Die Schröpf-Aromamassage – ein neuer Ansatz zu einer holistischen Behandlung	13.09.2015	Monika Werner	München
Gemüseraritäten verarbeiten	15.09.2015	David Schützenhofer	Rohr im Kremstal
Sanfte Massage mit ätherischen Ölen	17.09-19.09.2015	Claudia Arbeithuber	Italien/Cusanus Akademie Brixen

NEWS aus dem Neues aus dem Verein

Die nächste Jahreshauptversammlung wird im Zuge des aromaFRÜHLINGS 2015 am 9. Mai 2015 im Stift Sankt Florian stattfinden. Diesmal vor der Veranstaltung. In diesem Rahmen laden wir auch wieder zur Wahl des neuen Vorstandes. Wie bereits bekannt, wird der aktuelle Vorstand diesmal nicht wieder zur Wahl stehen. Wahlvorschläge werden daher jederzeit schriftlich entgegen genommen. 6 Mitglieder aus dem Raum Niederösterreich haben bereits ihr Interesse bekundet.

Heuer scheint das Jahr der Massageseminare zu sein ... bereits viele Massageterminen wurden in den ersten 3 Monaten dieses Jahres abgehalten: Schröpfmassage, Aurum Manus Schnuppermassage, Sanfte Massage. Aber aufgrund des hohen Andrangs und der vielen Nachfragen haben wir uns entschieden, noch weitere Terminmöglichkeiten anzubieten.

Wenn sie also Interesse haben eine der nachfolgenden Themen zu besuchen, melden Sie sich bitte im Büro unter aromaforum.buero@gmail.com. Wir werden versuchen noch heuer alle Themen zu verwirklichen.

Autoren



Romana Flatz



Monika Brandl



Sonja Friesenecker



Gabi Sievers



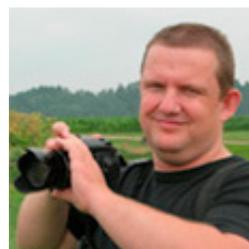
Maria Harratzmüller



Dagmar Bruckmüller



Gertrude Kralik



Michael Gimplinger



Ruth von Braunschweig



Günther Lohninger



Monika Werner