

# Newsletter

aromaFORUM

Österreich



Jahr 2017 | Ausgabe 22.17 | Datum: Oktober 2017

## Herzlich Willkommen

Und wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu.

Kaum zu fassen, eben noch haben wir die Arbeit im Vorstand wieder aufgenommen. Die ersten Sitzungen abgehalten, Homepage erneuert, Seminarprogramm gestaltet und die Partnerschaften zu Firmen wie Vereine international wieder aufleben lassen, ... tja und dann merkt man plötzlich, dass schon wieder der Herbst vor der Türe steht.

Ich bin sicher, auch sie kennen dieses Gefühl. Wir alle haben heute viele Termine, viele Verpflichtungen, aber auch ein reiches Privatleben mit vielfältigsten Freizeitangeboten. Da kann dann, das eine oder andere Thema doch etwas zu kurz kommen.

Auch Stress ist uns allen nicht fremd. Daher haben wir beschlossen, uns wieder mehr auf die Kernkompetenzen des Vereins zu konzentrieren. Wir möchten die Leitgedanken, die uns erst dazu veranlasst haben einen Verein in Österreich zu gründen, wieder aufleben lassen. Sie mit neuem Leben füllen und insgesamt mehr die Basisarbeit in den Vordergrund rücken.

Damit wollen wir auch entschieden dem Trend zu mehr und noch mehr entgegen. So wollen wir auch 2018 ein Jahr ohne Facebook verbringen... mal schauen, ob wir unsere Mitglieder und Partner dennoch erreichen, auch ohne social media?!

Mit den regionalen Angeboten, wollen wir vermehrt Info und Austauschmöglichkeiten anbieten. Gleitet werden diese Aromagruppen von interessierten und engagierten Mitgliedern, die sich schon sehr über eine rege Teilnahme freuen.

Ziel des Vereins ist es, möglichst kostengünstig Zugang zu Informationen aus der Aromawelt anzubieten. Die Themenabende sind hier eine Möglichkeit. Mitglieder erhalten auch umfassende Infos und Angebote über unsere Homepage, die Dropbox und die monatlichen Mails. Für alle Interessierten bietet sich auch der jährliche Aromafrübling an. Hier werden verschiedenste Fachvorträge unter einem zuvor gewähltem Thema abgehalten. Um 20€ bzw. 10€ für Mitglieder unschlagbar günstig.

Bisher waren uns aber auch die Themen Umwelt und Soziales wichtig. Wir haben Kooperationen mit verschiedensten Sozialen Einrichtungen, fördern regional einzelne Projekte und bemühen uns um eine umweltschonende Kultur. Diese Grundhaltung möchten wir weiter vertiefen, auch wenn wir es nicht immer nach außen tragen werden.

Und nicht zuletzt möchten wir als 3.Schwerpunkt, die Pflanze hinter den Aromen mehr in den Vordergrund rücken. In den letzten Jahren mussten wir immer mehr feststellen, dass wir zwar viel Wissen über die äth. Öle, Hydrolate und fetten Öle angesammelt haben. Dass unsere Mitglieder, Teilnehmer und Absolventen über viel Wissen verfügen, das Wissen um die Pflanzen dahinter aber wenig präsent ist. Da die ätherischen Öle einen Bestandteil der sekundären Inhaltsstoffe darstellen, erscheint uns dies etwas zu wenig. Daher werdet ihr nunmehr auch immer wieder Pflanzenporträts bzw. Artikeln von befreundeten Kräuterpädagogen im Newsletter finden.

Wir, der Vorstand, hoffen sehr, im Sinne der Mitglieder zu handeln. Und freuen uns über eure Rückmeldung.

**Claudia Arbeithuber**

**Aromafrübling  
2018**

27.April 2018

Ybbs/NÖ

„Mit dem Duft der  
Kieferngewächse  
durchs Jahr“



## Baobaböl

Baobaböl wird aus den Samen des Baobabbaumes (lateinisch *Adansonia digitata*) gepresst.

Herstellungsverfahren: Kaltpressung mit Schneckenpresse;  
Farbe: gelb bis dunkelgelb; Geruch: typisch: leicht nussig; es darf leicht säuerlich riechen

### Inhaltsstoffe des Öls:

- ungesättigte Fettsäuren: 60-65%; gesättigte Fettsäuren: ca. 20-23%
- Unverseifbares: Phytosterine, Tocopherole (Vitamin E): ca. 1-4%

Der hohe Gehalt an Phytosterinen und Tocopherolen (Vitamin E), die stark antioxidierend wirken, stabilisieren das Öl gegenüber oxidativem Abbau. Zur Stabilität trägt auch der hohe Anteil an Palmitinsäure bei.

### Baobaböl kann unterstützen bei:

gereizter, trockener, spröder, rissiger, unreiner Haut

Verbrennung und Sonnenbrand (soll den Schmerz lindern)

Pilzinfektion der oralen und vaginalen Schleimhaut (z.B. Candida etc.), Nagelpilz, Fußpilz

Ekzeme, Schuppenflechte, Neurodermitis

Erkrankungen und Entzündung

vom Zahnfleisch, des Mund- und Rachenraums

gebrochenes, splissiges und trockenes Haar, schützt die Haarfasern und die Kopfhaut: gibt dem Haar natürlichen Glanz und Volumen ohne zu beschweren: als Haaröl gegen Schuppen und trockene Kopfhaut: entweder vor dem Haare waschen mit wenigen Tropfen die Kopfhaut gut einmassieren und mindestens 15 Minuten einwirken lassen, bevor es mit einem Shampoo gut ausgewaschen wird oder als Haarspray nach dem Haare waschen dünn auftragen

brüchige Nägel (stärkt die Nägel): ideales Nagelöl

macht Haut glatt, weich und geschmeidig

Verwendung als Tag- und als Nachtpflege

als Badeöl bei trockener Haut (1-2EL pro Wannenfüllung)

bei Rosazea (Couperose)

pflegt trockene, rissige und verhornte Fußhaut

gutes Massageöl

ideales Basisöl zum Ausziehen von Pflanzen

feuchtigkeitsspendend

zieht schnell ein

fördert Zellregeneration

entzündungshemmend: bei Scheidentrockenheit, beruhigt

die Haut nach dem Rasieren

erhöht die Hautelastizität: gibt der Haut Spannkraft und Elastizität zurück

beugt Altersflecken vor

reduziert unschöne Schwangerschafts- und Dehnungsstreifen

hinterlässt keinen Fettfilm, daher auch für fettige, unreine und Mischhaut sowie für Akne-Haut geeignet; lässt die Haut atmen, verstopft keine Poren

aktinische Keratose

### Tipp:

Ideal verhält sich Baobaböl, wenn es nach der Dusche in die noch leicht feuchte Haut aufgetragen wird, dann zieht es besonders gut und rasch in die Haut ein.

### Achtung:

Als Kosmetikum und für Mundspülungen ist das Baobaböl sehr gut geeignet. Einnahme bzw. schlucken sollte man das Öl nicht, da es kein Speiseöl ist.

### Haltbarkeit:

Baobaböl hält zwei Jahre und länger. Nichts destotrotz ist eine kühle, trockene, lichtgeschützte Lagerung ideal!

### Über die Autorin:

Mag. Barbara Pühringer ist Drogistin, Chemikerin und Phytopraktikerin.

Sie ist Inhaberin der Kräutermanufaktur ARNIKA

Biologisches Baobab-Pulver in Rohkostqualität sowie Baobaböl für die besondere Hautpflege aus einem unterstützenswerten Partnerschaftsprojekt aus Afrika kann

man über ihre Homepage [www.manufaktur-arnika.at](http://www.manufaktur-arnika.at) bestellen.



## Gründung der regionalen AROMAGRUPPE Südtirol

Am 14.06.2017 fand das erste Aromatreffen der Aromagruppe Südtirol in der Cusanus Akademie (Brixen) statt, wo auf Anregung von Renate Figl das Aromaforum Südtirol ins Leben gerufen wurde. Die Idee zur Gründung eines Aromaforum Südtirol entstand von Arbeitshuber Claudia im Gespräch mit Renate beim ÖgWa Kongresses in Wien. Renate war gleich begeistert, da der Wunsch bestand, in Südtirol Gleichgesinnte zu vereinen: „Das Interesse ist sehr groß, aber irgendwie macht jeder sein eigenes Süppchen. Wenn wir uns zusammenschließen dann bekommen wir einen gewissen Standard, Qualität, und es wird weniger Unfug gemacht.“

Es fand sich eine Gruppe aromainteresierter und – ausgebildeter Leute, die unter dem Motto „Geben und nehmen!“ in Südtirol das Thema der Aromapflege sichtbar und „riech“bar machen will. Es ist jeder willkommen, Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, damit nicht jeder alleine „kämpfen“ muss.

All das geschieht in Zusammenarbeit mit der Cusanus Akademie in Brixen unter der Obhut des aromaForum Österreich. Frau Wagner arbeitet seit Jahren mit dem aFÖ zusammen und hat somit der Aromapflege in Südtirol einen großen Impuls gegeben, indem Lehrgänge dazu organisiert wurden.

Beim zweiten Treffen der Aromagruppe Südtirol wurde darüber gesprochen und abgestimmt, offiziell einen Verein aromaFORUM Südtirol auf freiwilliger Basis zu gründen, um das Schaffen der Gruppe besser zu strukturieren und eine solide Basis zu haben. Dazu gehören natürlich motivierte Mitglieder, das Zahlen eines jährlichen Mitgliedsbeitrags,

das Einhalten von Statuten, Ernennen eines Vorstands, usw.

Das aromaFORUM Südtirol orientiert sich wie gesagt am Aromaforum Österreich und arbeitet eng mit der Cusanus Akademie in Brixen zusammen, da die Gruppenmitglieder allesamt dort ihre Ausbildung zur Aromatologin/zum Aromatologen genossen haben. Auch waren die österreichischen Kollegen Vorreiter für ein Forum in diesem Bereich und unterstützen uns jetzt mit der Entwicklung des Aromaforum in Südtirol. Bei den jährlichen drei Treffen, die abwechselnd im Meraner oder Brixner Raum abgehalten werden, findet ein reger Austausch statt. Auch beim Aromafrühling, einer gern besuchten Veranstaltung für Interessierte wirkt die Südtiroler Gruppe tatkräftig mit. Dabei gibt es Kurzvorträge zu verschiedenen Themenbereichen, Wissenswertes und Neuigkeiten zur Aromapflege und zu ätherischen Ölen und Informationen zum Lehrgang Aromatherapie. Nicht zu kurz kommen dabei Tipps zu praktischen Anwendungen und Genusshäppchen für alle Sinne.

Im Jahr 2018 ist ein Workshop mit Hanspeter Kager zum Thema Destillation geplant. Die Teilnehmer stellen unter seiner Anleitung mit den Pflanzen aus dem hauseigenen Garten ein Hydrolat oder ein ätherisches Öl her. Um den bedingungslosen Wissensaustausch zu fördern, ist jedes Forum-Mitglied aufgerufen, ein Seminar oder einen Workshop abzuhalten. Es ist dabei kein Honorar vorgesehen, jedoch sind freiwillige Spenden willkommen. Spesen oder Unkosten wie Materialaufwand, werden aufgeteilt und rückerstattet.

Es ist außerdem geplant, eine Datenbank zu erstellen, um schriftliche Arbeiten, die

Gruppenmitglieder zur Aromapflege wie Standards, Rezepte, Konzepte, Aromamappen, Handbücher usw. verfasst haben, zu sammeln und allen zugänglich zu machen.

In Südtirols Krankenhäusern hat die Aromapflege schon seit einiger Zeit Eingang gefunden, vor allem durch den Einsatz von Renate Figl, die als Krankenpflegerin der Intensivstation Bozen arbeitet und Dr. Christoph Alber, der als Pflegedienstleiter in Schlanders den rechtlichen und organisatorischen Rahmen geschaffen hat, sodass in ausgewählten Abteilungen und Diensten die Aromapflege angewendet werden kann. Dafür wurde auch ein Standard erstellt, in Zusammenarbeit mit Krankenpflegern verschiedener Abteilungen und Dienste, die den Lehrgang Aromapflege und die Prüfung zur Aromatologin nach §64 (Komplementäre Pflege - Aromapflege) absolviert haben. So wurden spezifische Rezepte für Mischungen erstellt und die genauen Anwendungsarten und Pflegemaßnahmen definiert. Vor allem Waschungen und Einreibungen sind dankbare Anwendungen, wo ätherische Öle Einsatz finden. So dient die Aromapflege bekanntermaßen der Prophylaxe und der wirksamen, sanften Behandlung bei verschiedenen Beschwerden im Pflegealltag. Auch die Aus- und Weiterbildung als Voraussetzung für Krankenpfleger, welche Aromapflege im pflegerischen Bereich ausüben, wird beschrieben.

Es ist geplant, für interne Schulungen und Vorträge auch Referenten aus dem Ausland einzuladen.

**Cornelia Unterweger**

Aromatologin

### Aromafrühling BRIXEN

Cusanus Akademie  
Brixen

25.-26. Mai 2018

„Destillation und  
Anwendung“

## Einkaufen und mehr bei Kräuter & Geist

Basisseminar:  
10.-11. November 2017

<https://www.kraeuterundgeist.at/seminare/aetherische-oel-basiskurs-1-5-tage/>

Alle angeführten Zutaten, Kräuter sowie ätherische Öle der nebenstehenden Rezeptur findest du auch in unserem Online-Shop unter [www.kraeuterundgeist.at](http://www.kraeuterundgeist.at)

Gerne beraten wir euch auch in unserem KRÄUTER und GEIST Fachgeschäft in 4722 Peuerbach zur Herstellung eines Balsams oder selbst gerührter Naturkosmetik.

## KUZ-KUZ-Balsam

Wie wär´s mit einem Erkältungsbalsam? Pünktlich zu Schul- bzw. Kindergartenbeginn sind zu Hause auch Husten & Schnupfen wieder eingezogen



Darum möchte ich euch meinen KUZ-KUZ-BALSAM auch nicht vorenthalten:

Die Basis für diesen Balsam bilden Ölauszüge (Mazerate).

Die Pflanzen werden dazu entweder im Kalt- oder Warmauszug (in diesem Fall in Olivenöl) angesetzt und über ein paar Tage im Wasserbad erwärmt oder einfach an der warmen Fensterbank stehen gelassen. Es ist dabei darauf zu achten, dass regelmäßig das Pflanzengut im Glas bewegt wird, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Bitte achte auch darauf, dass du die ersten paar Tage das Ölglas NICHT verschließt, damit sich kein Kondenswasser bildet (mit einem Stofftuch oder Küchenrolle abdecken reicht). Die Zeit für die Mazerate ist nun ja auch weitgehend vorbei. Wurzeln ziehe ich eigentlich nur im WARM-Verfahren aus, da sie es gerne etwas wärmer haben. Einen ausführlichen Beitrag zur "Herstellung von Mazeraten (Ölauszügen)" findet ihr auch auf meiner Seite [www.kraeuterundgeist.at](http://www.kraeuterundgeist.at)

Gerne verrate ich euch auch meine Rezeptur zum bewährten KUZ-KUZ-BALSAM:  
\* 70g Ölauszüge verschiedener "Hustenkräuter" (z.B.

Huflattich, Gänseblümchen, Frauenmantel, Thymian, Schlüsselblumen, Holunderblüten, Kamillenblüten, Spitzwegerich u.a.)

- \* 10g Bienenwachs
- \* 5 g Sheabutter

Das Bienenwachs wird in den Ölauszügen geschmolzen (65°C) anschließend lasse ich das Öl-BW-Gemisch etwas überkühlen, rühre darin die Sheabutter ein und lasse sie langsam/vorsichtig schmelzen. Sheabutter hat einen viel geringeren Schmelzpunkt als Bienenwachs und braucht daher (sollte nicht) auf 65°C erhitzt werden. Oft werden diese Cremes auch etwas grieselig, wenn die Sheabutter zu heiß wurde bzw. kristallisiert sie aus, wenn sie zu rasch abkühlt.

Für Kleinkinder würde dieser



Balsam schon ausreichen, um HUSTEN-SCHNUPFEN-HEISERKEIT wohltuend zu lindern.

Gerne kannst du darin aber auch noch ein paar Tropfen ätherisches Öl einrühren:

Vorschlag für einen Kinderbalsam wären:

z.B. auf diese 85g Balsam = 17 Tropfen = 1%ige Mischung.

- \* Lavendel fein - 5 Tropfen
  - \* Cajepüt - 5 Tropfen
  - \* Thymian CT Linalool - 3 Tropfen
  - \* Myrte - 2 Tropfen
  - \* Benzoe Siam - 2 Tropfen
- Ich persönlich gebe auch gerne 1 Tropfen Angelikamen dazu, weil sie den

"engelhaften Schutz" liefert und kranke Seelchen gut aufrichtet, gerade bei Kids, die so weinerlich sind (Pulsatilla-Typen)

Vielleicht kennst du das auch, dass Kids manchmal bei Erkältungs-Krankheiten so geschwollene Augen haben und irgendwie generell schlecht Luft bekommen, dann ist ein Tröpflein Immortelle 100% ein willkommener Segen.

Bitte achte darauf, dass du in Summe diese 17 Tropfen nicht übersteigst.

Für ERWACHSENE bzw. Kids ab Hauptschule haben wir sehr gute Erfahrungen mit dieser Mischung gemacht (wieder auf die Masse von 85g Balsam)

- \* Ravintsara - 7 Tr.
- \* Thymian CT Thymol - 3 Tr.
- \* Latschenkiefer - 5 Tr.
- \* Weihrauch arabisch - 3 Tr.
- \* Lorbeer 3 Tr.
- \* Kardamom 2 Tr.
- \* Tonka 2 Tr.

sind in Summe 25 Tropfen = 1,5% Dosierung

Ich verwende diesen Balsam auch gerne als "Nasensalbe", zum Besseren Durchatmen, auch bei Halsweh wird der Hals damit eingerieben und dann ein warmes Tuch/Schal darauf gelegt.

Bitte beachten: Die Dosierungen sind Richtwerte und beruhen auf eigenen Erfahrungen. Bei länger anhaltenden Beschwerden, solltest du jedoch einen Arzt deines Vertrauens aufsuchen. Vielleicht hast du Lust bekommen, dir selbst einen Hustenbalsam zu rühren. Viel Freude damit.

**Sandra Vielmetti**

Aromatologin, Kräuterexpertin



## Neue Destillateure braucht das Land

Mit Daniel Fuchs aus Esternberg hat Österreich wieder einen neuen Destillateur dazugewonnen.

Unter dem Firmennamen Sensoleo hat er sich nunmehr selbstständig gemacht und destilliert im oberösterreichischem Sawwald vor allem die Nadeln der angrenzenden Wälder. Aber dabei soll es nicht bleiben. Fest steht lediglich, österreichische Rohmaterialien sollen es sein, die seine Destille füllen.

Begonnen hat alles mit einem Weihnachtsgeschenk, einer kleinen Kupferdestille, mit der die gesamte Familie

experimentierte. Dabei wurde schnell aus dem kleinen Zeitvertreib eine echte Leidenschaft.

Nach der Besichtigung einer großen Destillationsanlage in Südtirol stand fest, auch Daniel will größeres.

So kam es, dass nun neben seinem Wohnhaus eine eigene Destillierhütte steht. Darin befindet sich eine Edelstahldestille, die nach den Plänen von Daniel von der Firma Heger angefertigt wurde. Die Anlage fasst 500l und stellt eine klassische Wasserdampfdestille zur Erzeugung ätherische Öle dar. Dabei werden natürlich

auch Hydrolate gewonnen.

Um einen besseren Einblick in die Welt des Destillateurs zu bieten, kann man vor Ort nicht nur die gewonnenen Produkte erwerben sondern den Prozess der Herstellung hautnah mitverfolgen.

Freitags besteht die Möglichkeit der Schaudestillation beizuwohnen und vom Befüllen, Einheizen bis zur Abfüllung alle Arbeitsschritte mitzuverfolgen.

**Daniel Fuchs**

Pfarrhof 47, 4092 Esternberg, [www.sensoleo.at](http://www.sensoleo.at)



## Erntezeit—herbstliche Hecken und Sträucher

Überall blitzen jetzt zwischen dem grünen Laub die roten, orangefarbenen, blauen und schwarzen Beeren hervor und es ist grad so, als würden sie uns zurufen: pflückt mich!

Vielen davon sind essbar und lassen sich gut zu Marmeladen, Gelee Liköre, Wein, Saft, Tinktur oder Tee verarbeiten.

Ich bin fleißig mit meinem Korb unterwegs und meine Vorratskammer ist bereits gut gefüllt.

Zuletzt habe ich mich der Schlehe gewidmet, welche ich in allen Variationen besonders gerne esse und trinke.



**SCHLEHEDORN** *Prunus spinosa*, auch Schwarzdorn nennt man mich, dies bedeutet so viel wie dornige Pflanze.

Ich bin eine der ältesten bekannten Obstgehölze, bereits in steinzeitlichen Pfahlbauten fand man meine

Kerne. Für die Tiere zähle ich zu den wichtigsten Wildsträuchern. Im Frühling lieben mich besonders die Schmetterlinge und Bienen, wo ich mein weißes und nach Marzipan duftendes Blütenmeer präsentiere. Im Spätherbst ernähren sich etwa 20 Vogelarten von meinen blauen Beeren.

Aber, erst die Minusgrade sorgen für Geschmack, ansonsten schmeck ich bitter. Und hier beginnt der Wettlauf mit den Vögeln, denn diese sind meist schneller.

Ein Tipp habe ich für euch: gebt mich in die Tiefkühltruhe, denn durch die Einwirkung des Frostes, werden die Gerbstoffe in Zucker umgewandelt.

Neben den kulinarischen Genüssen finde ich auch Verwendung in der Heilkunde.

*Hier meine Eckdaten:*

Pflanzenart: Rosengewächs (Rosaceae), eng verwandt mit der Pflaume (Zwetschge) Marille u. der Mandel

verwendete Teile: Blüten im Mai, Früchte: September - November

Inhaltsstoffe Früchte: Vit. C, Mineralsstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Farbstoffe, Glykoside, Zucker, Fruchtsäure, Pektin

Wirkung: zusammenziehend, harntreibend, mild abführend, krampflösend, entzündungshemmend

Anwendung: Darmträgheit, Blasenentzündung, Erkältung, Nierensteine, Gicht, innere Kälte, Magenschwäche, Magenkrämpfe, Ödeme

*Anwendungsbeispiele:*

Fruchtsaft zum Spülen bei Zahnfleischbluten bzw. zum Gurgeln bei Mund- und Rachenentzündung oder

2 Tl. getrocknete Früchte mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. stehen lassen und mit dem Sud gurgeln bzw. spülen

Tee - 2 Teelöffel Blüten für eine Tasse im Aufguss, 10 Min. ziehen lassen, 2 bis 3 Tassen am Tage mit etwas Honig - beseitigt Hautausschläge, löst Magenkrämpfe, wirkt harntreibend, löst Schleim (Katarrhen) und kann bei Wassersucht und Steinleiden helfen

Das Fruchtmus hat eine

Schaudestillation  
bei

**SENSOLEO**

jeden Freitag

Bitte um Voranmeldung!

Fotos und Text zur Verfügung gestellt von:

  
**SENSOLEO**  
Ätherische Öle

## Amalia Petrowisch

Wird den Verein ab 2017 mit Vorträgen aus dem Bereich der Kräuterwelt bereichern.

Ihre Seminare finden direkt bei ihr im Garten in Maria Neustift auf 700m Höhe statt. Ein Stück Natur, das man gut und gerne auch auf einer Alm in den Hohen Tauern vermuten könnte.

Ihre 4 Seminare begleiten uns durch die Jahreszeiten und lassen alle Sinne gleichermaßen eintauschen in die Welt der Kräuter und Naturfrüchte.

Es darf geerntet, gerührt und verarbeitet werden. Gerochen, geschmeckt und verkostet.

Mit großer Fachkompetenz berichtet sie von ihrem Erfahrungswissen und zeigt mit einfachen Rezepten, wie leicht es mitunter sein kann, die Natur in Küche und Medizin einfließen zu lassen.

Die Seminare 2018 finden unter dem Hauptthema „Hausapotheke“ statt, Anmeldungen bitte über das Büro: [aromaforum.osterreich@gmail.com](mailto:aromaforum.osterreich@gmail.com)

Meine kleine Hausapotheke aus der Kraft der Frühlingskräuter - die Natur erwacht, 14.April 2018

Meine kleine Hausapotheke - Sommer-Sonnwendkräuter, 23.Juni.2018

Erste Hilfe mit den Kräutern der Umgebung, 30.August.2018

Meine kleine Hausapotheke aus der Kraft von Wurzeln und Heckenfrüchten, 6.Oktober.2018

## ...Erntezeit

stuhlgangfördernde Wirkung

Schlehenblüten in Wein od. Weingeist angesetzt, soll eine heilsame Wirkung gegen Arterienverkalkung haben und auch das Blut verdünnen. Dieser Blütengeist kann auch bei regelmäßigem Einreiben, Leberflecken im Gesicht verschwinden lassen.

Blütentee, über längere Zeit getrunken, wird in der Volksheilkunde als hilfreiches Mittel gegen die Vergrößerung der Vorsteherdrüse (Prostata) empfohlen, sowie auch bei Erkrankung der Nieren, Herzens und ableitende Harnwege.

Info: in den Kernen ist das Glykosid Amygdalin enthalten, wie auch in Aprikosenkernen, Apfelkerne, bittere Mandeln, bzw. Samen anderer Steinfrüchte, und sollen somit nicht verzehrt werden.

Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlung zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mein Rezept für einen allseits beliebten Schlehenlikör:

### SCHLEHENLIKÖR:

dazu benötigt man:

5 L Einmachglas

Früchte bis zur Hälfte anfüllen

500 g Kandiszucker weiß od. braun)

1 Zimtstange (gebrochen)

Bio- Zitronenschalen ( 1 Zitrone)

1 aufgeritzte Vanilleschote

ca. 1 Liter Korn (Früchte sollen gut bedeckt sein)

Zubereitung:

die bereits gesäuberten, gefrosteten Früchte einritzen und gleich in das Glas füllen, Kandiszucker obenauf, Gewürze dazu und mit Korn (38%) od. auch Wodka (je nach Belieben) übergießen, sie sollen gut bedeckt sein. Nun den Deckel drauf und acht Wochen an einem warmen Platz „ausziehen“ lassen. Regelmäßig schütteln nicht vergessen!

Der Likör hat nach dem Abseihen der Früchte eine wunderschöne, rubinrote Farbe und schmeckt hervorragend.

### Magisches

Auch in der magischen Welt bin ich zu Hause, meine Eigenschaften sind:

Schutz und Andersweltkontakte

Wenn ihr mein Geäst über die Haustüre aufhängt bewahre ich vor Unheil, Krankheit, Blitzschlag, Feuer und Verhexung. Aus meinen Ästen werden Wünschelruten und Zauberstäbe hergestellt, letzteres um die Kontaktaufnahme mit Elementarwesen zu erleichtern.

Viel Spaß beim Pflücken, aber mit Bedacht, da meine Äste lange Sprossdorne haben!

### Amalia Petrowisch

zert. Kräuterpädagogin

Referentin für das aFÖ

Schlehdorn



Vogelbeere



Sanddorn



Kornelkirsche



Fotos: Wikipedia

## 1.Hydrolatkongress Illertissen 2017

Am 1. Juli 2017 begann im Museum der Gartenkultur in Illertissen der erste internationale Kongress über Pflanzenwässer. Der Saal war voll besetzt, als Susanne Fischer-Rizzi und Anke Brüchert die Gäste begrüßten.

Hausherr Dieter Gaissmayer stellte zunächst diesen besonderen Ort, an dem wir

inmitten blühender Gärten und duftender Pflanzenschätze tagen durften, vor.

Mit einer Vorstellungs- und Fragerunde wurde das Programm eröffnet. Alle anwesenden ReferentInnen nahmen auf der Bühne Platz und wurden von Susanne Fischer-Rizzi und Anke Brüchert vorgestellt und befragt, da-

mit alle BesucherInnen einen Eindruck von der Vielfalt der Forschungs- und Arbeitsgebiete rund um die Hydrolate bekamen. So konnten Alexandra Nadig, Georg Effner, Petra Keim, Angelika Weigand, Dorothea Rupprecht, Regula Rudolf von Rohr, Maria Rosaria Belgiorno, Ann Harman und Berthold Heusel erlebt werden. Nicht dabei

## ...Garten und Tagungsparadies Illertissen

sein konnten Hanns Hatt, Stefan Wiesner, Berthold Heusel, die erst später anreisten. Leider ganz absagen musste Renato Strassmann, der das Rosenwasser als besonders Geschenk der Rose vorstellen wollte. Auszüge seines Beitrages konnten in der Kongressmappe nachgelesen werden.

Den Eröffnungsvortrag hielt die Gastgeberin Susanne Fischer-Rizzi über „Die Wiederkehr der Pflanzenwässer“. Sie stellte die Leitpflanze des Kongresses vor, die während der Veranstaltung als Hydrolat in einem destillierförmigen Diffusor verdunstet wurde: Es ist der Rosmarin, über den Shakespeare Ophelia sagen ließ: „There's rosemary, that's for remembrance.“

Susanne Fischer-Rizzi betonte: „Wichtige Dinge verschwinden nie ganz. Sie tauchen ab, aber kehren zurück, wenn man sie braucht.“ Und so tauchte sie mit den ZuhörerInnen ein in die spannende Geschichte und wiederentdeckte Bedeutung der Pflanzenwässer.

Daran anknüpfend wurde die Ausstellung „Opus mulierum – Die vergessene Kunst der Frauen“ eröffnet. 13 kräuterkundige Frauen waren je Patin für eine historische Frau oder Frauengruppe, die destilliert hat. Sechs der Frauen waren anwesend, stellten ihre Forschung vor und gaben den symbolischen roten Faden durch die Jahrtausende weiter bis ins Jetzt, wo Frauen weiterhin die Liebe zur Natur und die Kunst der Destillation pflegen. Gemeinsam mit den Gästen ging es dann in die Ausstellung im Rundzelt, wo dies mit schön gestalteten Tafeln, Fotos und Destillen visualisiert wurde.

Am Samstag nach der Mittagspause fanden parallel vier Workshops statt. Ann Harman stellte umgeben von den Tableaus mit den historischen Destillateurinnen im Rundzelt den praktischen Nutzen und die Anwendung von Hydrolaten vor. Anschaulich demonstrierte sie die Einsatzmöglichkeiten von Kosmetik über Bad bis Küche. Die TeilnehmerInnen konnten ein Handbad und

besprühte Augenpads austesten. Im Workshop von Petra Keim ging es um den Tau: Welche Arten von Tau gibt es? Wie kann ich ihn „einfangen“ und wie wende ich ihn an? Bei Dorothea Rupprecht wurden einfache Glasdestillen für den Hausgebrauch vorgestellt um zu zeigen, was für ein schönes Hobby die Herstellung von Pflanzenwässern ist. Tierärztin und Phytotherapeutin Alexandra Nadig erläuterte zunächst die intuitive Beziehung von Tieren zu Heilpflanzen, bevor sie auf die Verwendung von Hydrolaten bei Haustieren zu sprechen kam.

Im Anschluss war „Ausschwärmen“ angesagt. Es gab jeweils parallel drei Kurzführungen mit drei verschiedenen Themen von Dieter Gaissmayer (Heilpflanzen), Thea Zeidemeier (Farbe) und Georg Effner (Duft) durch das Gärtnerie- und Museumsgelände, bei denen viel Wissenswertes rund um Blütenpracht und Kräuteranwendungen erzählt wurde.

Am Samstag Abend entführte uns Wasserforscher Berthold Heusel in den faszinierenden Mikrokosmos der Wassertropfen. Er hat verschiedene Wässer mit dem Dunkelfeldmikroskop untersucht, auch Hydrolate, und zeigte zahlreiche beeindruckende Bilder seiner Forschungen.

Und nun Musik! Im Café spielten für alle, die noch nicht zu müde waren, Kirsten und Otto von Terra Musica auf. Sie nahmen mit auf eine musikalische Weltreise, verzauberten mit ihren Tönen und brachten die Anwesenden nicht nur zum Lächeln, sondern auch zum Tanzen. Es war ein wunderschöner Tagesausklang!

Der Sonntag begann mit einer Reise zu den Ursprüngen der Destillation. Die aus Italien angereiste Archäologin Maria Rosaria Belgiorno stellte historische Zusammenhänge und aktuelle Forschungen vor, inklusive ihrer eigenen Grabungen auf Zypern, bei denen sie 4000 Jahre alte Tondestillen fand.

Aufgrund der Trauerfeierlichkeiten für Helmut Kohl musste der Vortrag von Professor Hanns Hatt auf den Sonntag verschoben werden. Wir waren sehr dankbar, dass Herr Hatt weite Fahrten auf sich genommen hat um seinen Beitrag bei uns möglich zu machen! Er sprach über den Geruchssinn und seine Feinheiten, folgt der Geruchspur ins Mikroskopische, „schnüffelte“ dem Weg der Duftmoleküle mit uns hinterher. Es ist ein spannender Weg! So konnte er mit seinem Team die ersten Riechrezeptoren des Menschen hinsichtlich ihres Duftspektrums detailliert analysieren. Sie haben mittlerweile die Riechrezeptoren in Hautzellen nachgewiesen, sogar im Herzen. Diese experimentellen Fortschritte tragen dazu bei, die zellulären und kognitiven Prozesse besser zu verstehen, die dazu führen, dass Düfte unsere Befindlichkeit verändern oder sogar Krankheiten heilen (Aromatherapie) können.

Im Anschluss fanden fünf parallel Workshops statt. Sternekoche Stefan Wiesner zeigte kulinarische Zubereitungen mit Baumessenzen. Dazu packte er auch seine Motorsäge aus um Zirbensepane zu erhalten, die er dann destillierte. Von der anschließenden Verkostung waren alle TeilnehmerInnen begeistert. Bei Martina Seng wurde der Einsatz von Hydrolaten im Hospiz besprochen, bei Regula Rudolf von Rohr ging es um den Nutzen der milden Wässer in der Psychiatrie. Ganz praktisch demonstrierte Georg Effner den Destillationsprozess an der brandneuen großen Glasdestille im Aromahäuschen des Museums. Auch bei Angelika Weigand wurde live destilliert: Sie zeigte die Verwendung der Topfdestille mit einfachen Küchengeräten.

Nach der Mittagspause hielt Ann Harman ihren Vortrag „Leidenschaft und Forschung – GCMS-Analyse und mein Leben als Destillateurin“. Sie beschrieb ihren persönlichen Weg zur Destillierkunst und ihre chemischen Forschungen über Hydrolate. Wie schon beim

Wer noch ein passendes Weihnachtsgeschenk sucht oder einfach sich selbst zum Jahreswechsel beschenken möchte... hier ein paar Ideen:

Der Verein hat ein exklusives Angebot für eine Glas Destille bekommen. Direkt vom Hersteller. Bestellbar über den Verein. Inkl. Stativ und Versand nach Österreich: 435€



Oder etwas kleiner... Der Duftkoffer oder Aromakoffer von Farfalla/aromapflege.com verfügt über ausreichend Platz für eine kleine Aroma-Hausapotheke und ist durch das Holz auch ein schöner Hingucker:



## aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29  
4523 Neuzeug  
Austria

Telefon: 0043— 664 73807220  
Fax: 0043-7259/31779



### TERMINE—HIGHLIGHTS:

Seminarreihe Meine kleine Hausapotheke in Maria Neustift/OÖ

- 14.4.: Frühlingskräuter
- 23.6.: Sommer-Sonnwend Kräuter
- 30.8.: Erste Hilfe
- 6.10.: Wurzeln und Heckenfrüchte

Seifen Sieden, Linz: 20.4.2018

Einführung in die wohlriechende Welt der Duftpflanzen—Basisseminar, Gutenstein/NÖ, 3.März

Von der Wurzel zur Blüte, Gutenstein/NÖ, 21.April

Borreliose und äth. Öle, Brixen/Südtirol, 3.März

### ...Hydrolatkongress

Vortrag am Morgen sorgte Janine Laube für eine hervorragende Konsektivübersetzung. Beim World Café, das als offener Austausch zu vielfältigen Themen rund um Hydrolate und ihre Einsatzmöglichkeiten gedacht war, schrumpfte die Beteiligung, da viele sich bereits auf den Heimweg machen mussten. Es gab eine größere Gruppe zum Thema „Alchemie“, in der intensiv und inspirierend diskutiert wurde.

Zum Abschluss kamen noch einmal alle anwesenden ReferentInnen sowie ÜbersetzerInnen, HelferInnen und das Organisationsteam auf die Bühne. Es gab duftende Dankeschöns und einen von Hausherr Dieter Gaissmayer angeleiteten großen Jubel für den gelungenen Kongress.

Wir danken allen, die dieses Wochenende zu dem gemacht haben, was es war

und was wir uns erhofft hatten: Ein informatives und sinnliches Wochenende zu Ehren der Pflanzenwässer mit weitreichenden Entdeckungs- und Vernetzungsmöglichkeiten!

**Anke Brüchert**

Kailo Netzwerk

[www.aqua-aromatica.org](http://www.aqua-aromatica.org)

