

# Newsletter 2014

## aromaFORUM Österreich

Jahr 2014 | Ausgabe 17.14 | Datum: November 2014

### aromaFORUM Österreich 2014

*Ja es ist soweit ... Das Jahr 2014 liegt in seinen letzten Zügen.*

Ja, wir haben wieder einmal viel geschafft. Und ja, wir wollen die kommende stille Zeit des Jahres genießen. Ja, wir haben uns etwas Ruhe und Entspannung verdient. Aber natürlich auch etwas Vorfriede auf das Kommende. Wir waren fleißig und aktiv. Wir alle haben viel geleistet und auch in der Welt der Aromen hat sich vieles getan.

*Ja es ist soweit ... Das Jahr 2015 kommt in riesen Schritten auf uns zu.*

Ja, es bietet uns wieder viel Neues. Ja, es verspricht viel Energie, viel Schwung und Kraft. Ja, wir haben uns viel vorgenommen und ja, wir werden (fast) alles davon auch wirklich angehen.

Ja es ist soweit ... man kann es kaum glauben.

*Ja, aber es ist wahr, uns gibt es 2015 15 Jahr!*

Ja, die einst so kleine Gruppe rund um Michael Gimplinger

und Claudia ArbeitHuber hat sich gemausert. Ja, wir sind erwachsen geworden. Und ja, wir sind stetig gewachsen. Kaum zu glauben, aber ja, wir haben uns aus einer unscheinbaren kleinen Gruppe Gleichgesinnter beständig weiterentwickelt zu einem erfolgreichen Verein mit internationalem Netzwerk.

Ja, uns gibt es seit 15 Jahren. Zwar nicht von Anfang an als Verein, aber ja, seit 15 Jahren arbeiten wir gemeinsam für:

- **Kostengünstigen** Zugang zu Informationen
- **Austausch** und **Netzwerk**
- **Firmenunabhängigkeit**
- **Sozial engagiert** in Österreich und Südtirol

Für ätherische Öle, Hydrolate und fette Pflanzenöle in Aromapflege, -kultur und -medizin.

Unsere Philosophie ist gewachsen und wir mit ihr. Wir haben Verantwortung übernommen und vieles auf einen guten Weg gebracht. Seit 2007 gibt es uns nun auch schon wieder als eigenständigen, firmenunabhängigen, gemeinnützigen Verein mit Sitz in Oberösterreich und

Tätigkeitsfeld im gesamten deutschsprachigen Raum.

Wir sehen uns nicht als zusätzlicher Anbieter, zusätzlicher Verein unter vielen. Wir wollen eine Lücke schließen und bieten eine breite Informationspalette für „alle Geldbörsler“ ohne den Anspruch eines geldbringenden Erfolges. Wir möchten die Welt der Aromen in den Vordergrund stellen und hoffen, es ist uns bisher gelungen.

Wir konnten so manche Veranstaltung auf die Beine stellen – so manch „verrückte“ Idee aus Claudia's Ideenfundgrube in die Tat umsetzen. Haben vieles probiert, viele verschiedene Menschen kennen gelernt und so manche intensive Freundschaft ist daraus entstanden.

Ja, wir sind bald 15 Jahr!

Und ja, es geht noch weiter... Vorerst möchten wir aber am 9. Mai 2015 im Rahmen des Aromafühlings unser 15-jähriges Jubiläum mit euch allen feiern. Wir möchten es in gewohnter Weise mit euch gemeinsam zelebrieren, einen Tag gemeinsam verbringen. In Erinnerungen schwelgen und neue Ideen formieren.

Ich freue mich persönlich schon sehr auf diesen Tag und die gemeinsamen Stunden mit euch.

Claudia ArbeitHuber,  
Redaktion  
aromaforum.buero@gmail.com



### Themen:

aromaFORUM Österreich 2014

Das Stift St. Florian  
Spirituelles Zentrum mit  
Kloster- Effekt

Österreichische  
Gesellschaft für wissen-  
schaftliche Aromathe-  
rapie und Aromapflege  
(ÖGwA)

Forum Essenzia e.V.

Aromatische Safranfäden  
aus dem eigenen Garten

Fandler  
Ölkultur seit 1926

BERGILA  
Pure ätherische Öle und  
Kräuterprodukte aus  
kontrolliert biologischem  
Anbau aus Südtirol

aroma-netz e.V.  
Die Geschichte einer  
guten Idee

HanfNüsse & Gesundheit

Naturessenzen.at  
Online-Shop für Aroma-  
Schmuck, ätherische  
Öle, Raumbeduftung  
und Frische-Kosmetik

Ingeborg Stadelmann  
Selbständig mit  
ätherischen Ölen

Termine 2014



Kräuterkuchen mit Joghurt-Basilikumhaube

Zutaten:

3 Eier  
250 g Zucker  
250 g Mehl  
1/8 l Öl  
1/8 l Wasser  
1 B. Sauerrahm  
2 B. Joghurt  
2 Blätter Gelatine  
2 Tr. Basilikum  
einige Blätter zum Garnieren

Kuchenmasse zubereiten, auf ein Blech oder in eine Tortenform geben – 30min. Bei 150 Grad backen; Gelatine langsam in etwas erwärmten Wasser auflösen, unter Joghurt mengen, Basilikum dazu, etwas abkühlen lassen Masse anschließend auf abgekühlten Kuchenboden geben, garnieren und min. 3 Stunden kühl stellen

REZEPTE

## 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 Klostergemeinschaft 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 nicht alltägliche 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](http://www.stift-st-florian.at)

## Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA)



Diese interdisziplinäre Fachgesellschaft wurde im Jahre 2006 als nicht Gewinn orientierter Verein gegründet. Die ÖGwA besitzt mit ihren teilautonomen Teilorganisationen Apotheke, Medizin, Pflege und Wissenschaft ein zukunftsweisendes Format.

Auf diesen „Säulen“ der Gesellschaft entwickelt die ÖGwA Richtlinien und Empfehlungen für die praktische Anwendung von ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Hydrolaten auf höchstem wissenschaftlichem und praxisbezogenem Niveau.



Hohe Qualitätsstandards sind einerseits für den Anbau, die Ernte, die Gewinnung, die Lagerung und die Vermarktung erforderlich, andererseits für die Ausbildung und Fortbildung der mit diesem hohen Gut der Natur ökologisch und ökonomisch verantwortungsbewusst arbeitenden Menschen sowie für die individualisierte und ganzheitliche Anwendung nötig. Auf diesen Grundlagen kann in der Aromatherapie und in der Aromapflege in den Bereichen Gesundheitsförderung, Vor-

beugung, Behandlung, Pflege, Rehabilitation und Wohlbefinden effizient, sicher, zuverlässig, vorhersagbar und nachvollziehbar gearbeitet werden.

Die ÖGwA wendet sich gegen esoterische und unsachgemäße Verwendungen von ätherischen Ölen. Sie unterstützt die praktische Anwendung der Aromatherapie und Aromapflege nach fundierten Erkenntnissen aus Grundlagenforschung, klinischen Studien und Expertenmeinung. Durch ihre Öffentlichkeitsarbeit und Networking, auch in Form von Kongressen, Symposien und Publikationen, fördert die ÖGwA mit großem Engagement die Anerkennung der Aromatherapie und der Aromapflege in der Allgemeinbevölkerung sowie in Fachkreisen und öffentlich-rechtlichen Institutionen. Ihre Mitglieder unterstützt die ÖGwA fachlich, organisatorisch und standespolitisch mit Rat und Tat.

Darüber hinaus arbeitet die ÖGwA aktiv an der Gründung einer europäischen Vereinigung seriöser Institutionen für Aro-

matherapie und Aromapflege und in Folge eines europäischen Dachverbandes mit, um die Vielfältigkeit der Produkte, die hohen Qualitätsstandards, die fortschrittlichen Ziele und den approbierten Zugang zur Aromatherapie und Aromapflege europaweit zu wahren und zu fördern.



Unsere Kooperationspartner: Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie, Dachverband österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin, aromaFORUM Österreich, GAMED, Forum Essenzia, Donau-Universität Krems u. a. m.



[www.oegwa.at](http://www.oegwa.at)  
[info@oegwa.at](mailto:info@oegwa.at)

Austrian Society for Scientific

## Forum Essenzia e.V.

Seit seiner Gründung im Jahre 1992 setzt sich der gemeinnützige Verein FORUM ESSENZIA e. V. für die Förderung, den Schutz und die Verbreitung von Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur ein. Wir verstehen uns als aktives und länderübergreifendes Netzwerk von Anwendern, Händlern, Produzenten und Liebhabern naturreiner ätherischer und fetter Öle. Neben seinen Mitgliedern aus der ganzen Welt wird der Verein getragen von einem hochkarätig und interdisziplinär besetzten Vorstand und einem Kuratorium aus Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis.

Wir engagieren uns in internationalen Projekten für die Erarbeitung von Qualitätsstan-

dards für die Naturbelassenheit und Reinheit ätherischer und fetter Öle sowie deren Nachhaltigkeit. Forum Essenzia hat Ausbildungsrichtlinien für die Aromatherapie und Aromapflege erarbeitet. Wir bieten Zertifizierung von Ausbildungen an, um so langfristig eine fundierte und qualitativ hochwertige Ausbildung zu Aromatherapeuten und Aromaexperten zu gewährleisten und Berufsverbänden oder Institutionen gesichertes und fundiertes Wissen zu garantieren. Der Verein pflegt ein Netzwerk zu anderen Vereinen und Verbänden in den deutschsprachigen Ländern und setzt sich für einheitliche Bedingungen rund um die Aromatherapie, Aromapflege und

Aromakultur auf europäischer Ebene ein Forum Essenzia veröffentlicht zweimal im Jahr die Fachzeitschrift F·O·R·U·M mit aktuellen Beiträgen zur Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur. Zudem führen wir Fachveranstaltungen für Destillateure, Angehörige von Pflegeberufen, Apotheker, Ärzte, Heilpraktiker, Hebammen und interessierte Laien durch. Aromatherapeuten und -experten bieten wir die Möglichkeit sich auf der Online-Plattform des Vereins zu präsentieren sowie ein Forum für den fachlichen Austausch.

[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)  
Ingeborg Stadelmann  
Präsidentin

## WINTER-PUNSCH

### Zimt Orange

2 1/2 Liter Früchtetee – am besten Säurearm!  
1 1/4 Liter Apfelsaft naturtrüb  
1 1/4 Liter Orangensaft  
3-4 EBl. Zimt Orange Honig (Rezept siehe unten – Zimt Orange Honig)

### Zimt Orange Honig

500 g Honig  
3 Tropfen Zimt-Orange-Essenz

### Zubereitung:

Die Zimt Orange Würzessenz mit dem Honig gut vermischen und ziehen lassen. Der Honig kann auch zum Süßen von Keksen, Kuchen und Tee verwendet werden. Auch für Milchprodukte, wie z.B. Sahne ist er sehr zu empfehlen! Seien Sie kreativ!!! Dieser leckere Punsch kann warm oder kalt getrunken werden.

Mit Dank an  
[www.vegarome.de](http://www.vegarome.de)



## Aromatische Safranfäden aus dem eigenen Garten

Beruhigend, entspannende Mischung zum einschlafen

100ml Basisöl  
6gtt Bergamotte  
4gtt Lavendel oder Melisse  
2gtt tonka

Anwendung: Duftlampe oder Massage-mischung

Aufmunternde Mischung

100ml Basisöl  
7gtt Mandarine  
1gtt Rosmarin cin.  
2gtt Myrte marok.

Anwendung  
Duftlampe oder Massagemischung



„Safran selber pflanzen“ steht auf dem Schild vor dem kleinen Hofladen im historischen Bahnhofsgebäude von Dürnstein. In Bernhard Kaars Wachauer Safran Manufaktur erklärt dann auch gleich der Ökologe/Botaniker persönlich: „Safrankrokus kann man in fast ganz Österreich im Küchengarten anbauen.



Sie benötigen dafür nur ein kleines Beet mit viel Sonne und guter Drainage (keine Staunässe) und er blüht schon in der ersten Saison, drei Monate nach dem pflanzen, zum erstenmal. Wir verschicken unsere Starterpakete schon seit einigen Jahren in alle Bundesländer und haben sehr gute Rückmeldungen von unseren Kunden erhalten.

Im August setzt man die Safranknollen, im Herbst zupft man dann die rubinroten Safranfäden aus den lila Blüten und trocknet sie daheim auf einem Küchenteller.“ Das Starterpaket, das Mag. Kaar den Hobbygärtnern empfiehlt enthält 12 Safranknollen und eine genaue Anbauanleitung. „Da

ist viel von unserer Erfahrung drin“. Erfahrung hat der Safranpionier genug.

Vor mittlerweile 7 Jahren hat er die seit Generationen vergessene jahrhundertelange Tradition des Safranbaus zurück in die Wachau gebracht. Auf sonnigen Steinterrassen am nördlichen Donauufer kultiviert er die lila blühende Safrankro-



kusse. „Bei unserem Anbau stützen wir uns auf eine Schrift aus dem 18. Jahrhundert, das wir in der Stiftsbibliothek gefunden haben“, erklärt der Safranbauer und „diese Anbautechnik in Verbindung mit dem Mikroklima der Wachau und einer ausgefeilten Trocknungsvariante verhilft dem Wachauer Safran zu seiner hohen Qualität“. Tatsächlich war der Safran aus dieser Region vor ein paar Jahrhunderten als der „beste in Europa erhältliche Safran“ bekannt. Die Qualität eines Safrans wird unter anderem durch die Inhaltsstoffe Picrocrocin (Geschmack), Crocin (Farbe) und Safranal (Geruch) bestimmt. Safran hat auch me-

dizinisch eine Bedeutung. Studien weisen darauf hin, dass er unter anderem stimmungsaufhellend wirkt. Von dem einzigartigen Aroma des Wachauer Safrans kann man sich in den am historischen Dürnsteiner Bahnhof abgehaltenen Wachauer Safran Genuss Seminaren



überzeugen. Eine Vergleichsverkostung gibt Klarheit darüber welche Geschmacksnuancen im Wachauer Safran stecken. Neben einer Einführung in die Botanik und Geschichte gibt es auch viel Wissenswertes rund um die Verwendung in der Küche und den Anbau im eigenen Küchengarten zu erfahren. Die Gäste lernen wie man Safranfälschungen erkennt und unterschiedliche Safranqualitäten unterscheidet. Eine Verkostung ausgewählter Wachauer Safran Produkte runden die einstündige Einführung in die Welt des Wachauer Safrans ab.



Bernhard Kaar  
Wachauer Safran  
Manufaktur e.U.  
Bahnhof Dürnstein  
3601 Dürnstein 76  
[www.wachauer-safran.at](http://www.wachauer-safran.at)



Bernhard Kaar

## Fandler – Ölkultur seit 1926



Gutes Öl ist eine Facette von Glück. Bei Fandler weiß man das nun schon seit mehr als 85 Jahren. Was Julia Fandlers Urgroßvater begann, wird heute mit genauso viel Fleiß, Liebe und Ideenreichtum fortgeführt. Damit setzt Julia Fandler fort was die Ölpioniere in ihrer Familie begonnen haben. Mit dem größten Respekt vor deren Leistung und dem gleichzeitigen Willen zur Veränderung und Weiterentwicklung. So fährt man heute keinesfalls mehr mit dem Fahrrad durch Wien und auch der Koffer wäre für das Sortiment zu klein geworden. Ein Unternehmen wie Fandler steht eben nicht still. Die ambitionierte 4. Generation hat die Herausforderung angenommen und im Oktober 2012 ein neues Kapitel in der Firmengeschichte aufgeschlagen. Harmonisch in das bestehende Elternhaus integriert, hat man sich ein modernes und offenes Firmengebäude geschenkt. Herzstück ist eine offene Küche, die seither Treffpunkt für Mitarbeiter, Gäste und Ölbegeisterte aller Art ist.

Dennoch ist man sich selbst treu geblieben, warum sollte man Gutes auch ändern. Denn Tradition bedeutet für uns nicht, die Asche zu bewahren, sondern das Feuer weiter zutragen. Damals wie heute werden unsere Öle deshalb nach dem traditionellen Stempelpressverfahren hergestellt. Das ist zwar mühsamer als andere Methoden, aber wenn die Ölfrucht zerkleinert und sanft erwärmt

wurde, um sie auf das Pressen vorzubereiten, und wenn sich das Öl dann ganz langsam aus der Frucht löst, merkt man, dass sich der Aufwand gelohnt hat. Dass unsere Pressmeister dabei besonderes Fingerspitzengefühl benötigen, versteht sich von selbst. Schließlich hat jede verarbeitete Frucht ihre ganz besonderen Eigenheiten.



Gut zu wissen: Bei Fandler werden alle Öle schonend kalt gepresst, ohne zusätzliches Erhitzen oder Reibungswärme herkömmlicher Pressmethoden, die den natürlichen Geschmack verändern können. So bleiben die wertvollen Bestandteile, Fettsäuren und Vitamine ebenso erhalten, wie der sortentypische Duft, der unverfälschte Geschmack und die natürliche Farbe.

Egal, ob Sie ein Fandler Öl aus der Classic Linie oder in Bio-Qualität wählen, jedes Öl wurde nach denselben, strengen Qualitätskriterien und mit derselben Sorgfalt hergestellt. Für beide Linien kommen ausschließlich die besten am Markt verfügba-

ren Rohstoffe zur Verarbeitung. Fandler ist seit vergangenen Jahr IFS zertifiziert und erreichte in der Auditierung ein erhöhtes Niveau.



Ob Distel, Haselnuss, Mohn, Lein oder Mandel, gutes Öl schmeichelt jeder Speise, berührt die Sinne und macht aus jedem Essen die vollkommene Harmonie des Geschmacks. Ein Tropfen über die frisch geernteten Tomaten geträufelt. Neugierig gekostet und mit einem Lächeln für gut befunden. Wahrer Genuss kann so einfach sein. Ein Richtig oder Falsch gibt es dabei nicht. Mit unserem Ölsortiment von über 40 Ölen sind Ihrer Fantasie kulinarisch keine Grenzen gesetzt.



Zum guten Öl dürfen ein hervorragender Essig und ein delikates Salz nicht fehlen. Die Fandler Charactersalze in den Sorten Hanf, Kürbiskern und Haselnuss, sowie die Apfel-, Tomaten-, Weiß- und Rotweinessige befreundeter Essigmanufakturen runden unser Ölsortiment ab.

Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrer Küche und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes.

Corinna Gutmann  
Assistentin Marketing & Vertrieb  
Ölmühle Fandler GmbH  
Prätis 1, 8225 Pöllau  
Steiermark, Austria  
Telefon +43.3335.2263  
Fax +43.3335.2263-5  
corinna.gutmann@fandler.at  
www.fandler.at

### Rosen Apfel Aromadrink

600 ml Apfelsaft  
400 ml Quell oder Mineralwasser  
2 Tropfen Rose persisch\* Würzessenz  
frische Rosenblüten zum Dekorieren

#### Zubereitung

Die Rosenessenz in den Apfelsaft träufeln und gut verrühren, dann mit dem Wasser auffüllen. Gut gekühlt, evtl. mit zerkleinertem Eis und frischen Rosenblüten servieren.

Rezept von  
Maria M. Kettenring  
und Ingeborg Wäschbacher

### Kartoffel – Lauch Suppe

8 große Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
4 EL Butter  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe  
300 g Schmand  
Saft einer Zitrone  
Capriessenz

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Beides in der Butter andünsten, bis der Lauch etwas zerfallen ist. Mit der Brühe aufgießen und ca. 20-30 Minuten kochen. Schmand mit Zitronensaft und 4 Tropfen Capriessenz vermengen und zu der Suppe geben, umrühren und nochmal kurz aufkochen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Rezept von  
www.vegarome.de



## aroma-netz e.V. – Die Geschichte einer guten Idee



Der Verein aroma-netz e.V., der sich hauptsächlich mit der Beratung zu rechtlichen Aspekten des Umgangs mit ätherischen Ölen befasst, hat in 2013 sein 10-jähriges Bestehen gefeiert. Die Palette der juristischen Fragen, zu denen er Information und Hilfe anbietet, ist groß. Sie reicht von der Kennzeichnungspflicht und Etikettierung bis hin zur korrekten Wortwahl bei der Darstellung von Dienstleistungen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit, von der Gründerberatung bis zu Problematiken unterschiedlicher Anwendungsgebiete wie Kosmetik oder Wellness.



In der Vergangenheit hat er zahlreiche Einzel- und Gruppenberatungen mit juristischen Fachanwälten organisiert, Workshops, Seminare und andere Veranstaltungen der Fort- und Weiterbildung zu den verschiedensten Themen durchgeführt.



Der letzte Workshop im Mai 2014 war beispielsweise dem Themenkomplex der Alten- und Krankenpflege gewidmet,

in 2015 stehen wieder Fragen rund um die Kosmetik auf dem Programm. Manche guten Ideen „zündeten“ sofort. Andere sind ihrer Zeit voraus und es bedarf eines äußeren Anstoßes, um sie schließlich wahr werden zu lassen.

Die Osmopraktikerin Christiane Günther, Gründerin und heute Erste Vorsitzende des aroma-netz e.V., hatte die Idee für einen solchen Zusammenschluss schon vor fast 20 Jahren. Sie erinnert sich:

„Der Gedanke, alle, die mit aromatischen Ölen arbeiten, zu vernetzen, kam mir schon 1994. Damals arbeitete ich mit Martin Henglein zusammen und anlässlich einer Veranstaltung am Berner See erzählte ich von meiner Idee. Er war damals nicht daran interessiert. So wurde die Sache zunächst auf Eis gelegt und ich trat dem Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e.V. (BDIH) bei, um von dort die juristischen Informationen zu bekommen, die ich benötigte.



Mein Ziel war die Herstellung individueller Mischungen ätherischer Öle, situativ zur Verbes-

serung des Wohlbefindens oder auch für kosmetische Zwecke und ich hatte tausend Fragen. Der BDIH war in vielen Dingen hilfreich, aber letztlich nicht so spezifisch, wie ich es mir wünschte.



Bei Messen und bei Veranstaltungen führte ich Gespräche mit Anbietern und mit bereits bestehenden Vereinen, um herauszufinden, ob es das, wonach ich suchte, irgendwo schon gab. Doch ich wurde nirgends fündig.

Den letzten Anstoß zur Gründung bekam das „aroma-netz“ schließlich 2003 nachdem in Deutschland die Symbole für Gefahrstoffe auf Etiketten von ätherischen Ölen anbracht werden mussten. Der deutsche Handel war davon komplett überrumpelt. Keiner war vorgewarnt worden und niemand wusste wirklich, wie damit richtig umzugehen war.

Die Schweizer hatten hingegen gut Lachen und der Verein VEROMA (Schweizer ätherische Öle Verein), bei dem ich Mitglied war, meinte, ich könnte doch eine deutsche Sektion der VEROMA in Deutschland gründen.

Doch das erschien mir wenig sinnvoll, da sich die juristischen Grundlagen (z.B. Therapeuten-, Heilpraktiker- und Behandlungsgesetze) zwischen den Ländern doch sehr stark unterscheiden.

Durch das Erlebnis mit den neuen Etikettierungsvorschriften war



Dr. Herbert Jost-Hof,  
2. Vorsitzender des Vereins  
aroma-netz e.V.

### ZUR VORSORGE DER VERDAUUNGS-BESCHWERDEN:

- Mundhygiene
- Regelmäßige Esszeiten
- Viel Vollkornprodukte, Müsli und Gemüse und frisches Obst.
- Viel trinken über den Tag verteilt
- Wenig Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Bier und Wein.
- 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.

### Badesalz

- 250g Meersalz
- 15ml Mandelöl
- 8ggt Lavendel
- 2ggt Ylang Ylang
- 1ggt Sandelholz

REZEPTE

REZEpte  
Badesalz 2

250g Meersalz  
15ml Mandelöl  
15gtt Lavendel  
3gtt Neroli

plötzlich jenes Problembewusstsein geschaffen worden, das zuvor gefehlt hatte. Mit einem Mal fand meine Idee eines spezialisierten Vereins auch bei anderen Interesse. Mir schwebte ein Verein vor, der einen eigenen Fachanwalt für Medizinrecht hat.

Viele in unserer Branche arbeiten allein oder haben zumindest überschaubar kleine Betriebe. Besuche beim und Vertretungen durch einen Anwalt sind da finanziell immer eine Herausforderung. Meine Gedanke war, dass man ähnliche Interessen und daher auch ähnlichen Wissensbedarf hat, z.B. hinsichtlich Heilmittelwerbe-gesetz (HWG), Kosmetikverord-nung (KVO) oder Therapie-tengesetz Lebensmittel-, Futter und Bedarfsgegenstände-gesetz (LFGB) und so auch gemeinsam den Beratungsbedarf decken und dadurch Zeit und Geld sparen konnte. Im Frühjahr 2003 habe ich dann alle eingeladen,

die ich kannte, die mit ätherischen Ölen arbeiten – große Firmen, kleine Firmen, Vereine, Praxen, Kosmetik-Salons, Heilpraktiker-Praxen, Massagestudios, Ganzheitliche Osmopraktiker, Gesundheitspraktiker, Aromapraktiker, Aromaexperten u.s.w. ... und es kam schließlich zur Gründung des Vereins, der sich inzwischen unzählige Male bewehrt hat.

Inzwischen arbeiten wir schon seit Jahren mit der Fachanwältin für Medizinrecht Frau Dr. jur. Anette Oberhauser zusammen – ein enormer Gewinn. Eine fachkundige Person zu finden, die nicht nur über ein so vielfältiges Wissen verfügt, sondern auch in der Lage ist, juristische Sachverhalte verständlich und sogar unterhaltend zu erklären, ist wirklich ein Glücksfall. Und wir gehen mit der Zeit: Seit August



Dr. jur. Anette Oberhauser

2013 haben wir für unsere Mitglieder Online-Sprechstunden via „Skype“ eingerichtet ... ganz abgesehen von unserem internen Forum im Internet, über das schnell und unkompliziert Fragen gestellt und beantwortet werden können.



Die zunehmende Bedeutung der Gesetzgebung auf europäischer Ebene in den vergangenen Jahren hat noch einmal nachdrücklich bestätigt, wie wichtig aktuelle juristische Fachberatung ist. Wir sind für die Zukunft bestens aufgestellt. Und wir freuen uns immer über neue Mitglieder“.

Herbert Jost-Hof

## Salz. Der Stoff, der die Welt veränderte



Marija Matovic



In keinem Haushalt fehlt es. Salz ist nicht wegzudenken aus unserer Ernährung, obwohl wir nach Meinung unserer Mediziner, zuviel des Guten tun. Doch Salz ist nicht gleich Salz...

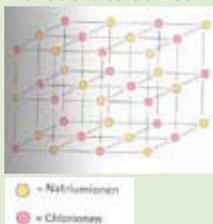
Alle Leben, nicht nur das menschliche, hat sich im oder aus dem Meer entwickelt. Wir stehen also in einer innigen Beziehung zu dem Stoff Wasser, Meer ist aber ein spezielles Wasser, denn Meerwasser ist auch Salzwasser. Das Leben ist im sogenannten Urmeer entstanden.

Damit muss Leben, zumindest spezifisch biologisches Leben, mit Meerwasser zu tun haben; demzufolge auch mit Salz.



Mit dem Begriff Salz, ist hier immer jeder Naturstoff gemeint, wie er in gelöster Form im Meerwasser enthalten ist oder wie er als jenes Salz in Erscheinung tritt, dass durch die Austrocknung kristallisiert in der natürlichen Form als Natursalz kristallin stofflich seit Jahrtausenden bekannt ist. Es fällt auf, dass dort, wo dieses Natursalz anzutreffen ist, sich Kulturen und Zivilisationen entwickeln konnten und erinnert heute noch an das natürliche Vorkommen (z.B. Hallstatt, Salzburg, Salzgitter, Bad Reichenhall, ...) Wir berichten hier nicht über das raffinierte Produkt, das wir als sogenanntes Salz in Verwendung haben. Chemisch ist dieser raffinierte Stoff als Natriumchlorid (Kochsalz) bekannt und stellt für die Biologie etwas ganz anderes dar.

### INFO Aufbau des Salzes



### Was hat Salz mit Leben zu tun?



Natursalz ist, neben Wasser und Sauerstoff, ein Lebensmittel erster Güte. Als solcher Stoff ist Salz im zellulären Organismus jeder Bestandteil, der die Bioelektrizität zu halten und zu leiten im Stand ist. Gleichzeitig ist dieses Salz in seiner kristallinen Struktur (Salzkristalle treten in der einfachsten kristallinen Form als Kubus = Würfelform in Erscheinung) der energetische Stabilisator in jeder Körperzelle. Die Form von Salz ist dreidimensional imstande, Lichtenergie (Lichtphotonen) zu speichern. Das ist die Basis allen Lebens.



### Warum wird Natursalz raffiniert?

Die Industrialisierung ermöglichte erstmals den Massenabbau des Salzes. Salz als überall erhältliche Massenware verlor damit immer mehr seine ursprüngliche Bedeutung. Dieses Salz hat allerdings wenig mit dem aus den Bergen abgebauten Natursalz zu tun. Industrielle Raffinierung und chemische Reinigung reduzieren Salz auf seine Bestandteile Natrium und Chlorid. Abnehmer von ca. 97% der Weltsalzproduktion ist die chemische Industrie, die für ihre Zwecke nur reinstes Natriumchlorid benötigt. Die restlichen 3% des abgebauten Salzes sind ebenfalls chemisch

gereinigt und raffiniert und kommen als sogenanntes Speisesalz in den Handel. Diesem Nebenprodukt fügt man Rieselhilfen wie Aluminiumsilikate und Karbonate zu.



Umstritten ist unter vielen Medizinern auch die Anreicherung des Natrium-Chlorids mit Jod und Fluorid. So betrachtet ist Kochsalz ein industrielles Produkt und völlig wertlos für unseren Organismus.

### Natursalz ein besonderer Stoff!



Wenn man auf gesundes, natürliches Salz umstellen möchte, gibt es drei verschiedene Wege. Die erste Möglichkeit, und auch die preisgünstigste ist es, in einem Naturkostladen oder in einem Reformhaus nicht raffiniertes Meersalz zu kaufen. Es muss allerdings unraffiniertes Salz sein, denn das übliche Meersalz ist raffiniert und leider auch meist jodiert. Auch wenn man die Tatsache berücksichtigt, dass unsere Meere heute zunehmend verschmutzt sind, ist unraffiniertes Meersalz noch immer ein vielfaches gesünder als das künstliche Natriumchlorid. Die zweite Möglichkeit, echtes Natursalz zu erhalten, ist hochwertiges Steinsalz. Auch hier sollte es sich um unraffiniertes Salz handeln. Die Lecksteine für unsere Tiere bestehen

übrigens aus Natursalz, da die Tiere Natrium-Chlorid verweigern. Die dritte und eindeutig beste Variante für unseren Körper ist hochwertiges, natürliches Kristallsalz oder auch Ursalz genannt, womöglich auch noch aus europäischem Abbau. Wesentlich dafür ist die Reinheit, die auf Grund seiner kristallinen Struktur eine seltene und außerordentliche Qualität darstellt. Der bedeutendste Beitrag, den dieses „Lebensmittel“ für den biologischen Organismus zu leisten imstande ist, ist seine biophysikalische Sonderstellung. Aufgrund der feinst kristallinierten Struktur ist es bei weit über 90% zellverfügbar. Das bedeutet, dass dieses Kristallsalz fast vollständig unmittelbar von den Zellen über die Zellmembran aufgenommen werden kann. Darin unterscheidet es sich eben zum „billigen“ Stein- oder Meersalz.



Von einem Natursalz kann man nie zu viel haben, weil sich jeder natürliche Prozess von selbst reguliert. Echtes Salz hat immer eine ausgleichende und regulierende Wirkung. Auch kann man von zu viel Kristallsalz keinen hohen Blutdruck bekommen, im Gegenteil, durch die ausgleichende Wirkung bringt das Natursalz alles wieder in Balance ;)

Marija Matovic 2009

[www.lebenswert-leben.com](http://www.lebenswert-leben.com)



### Lachssteak an Zitronen-Dillsauce mit Dill & Co.

4 Lachssteaks  
350 g Naturreis/  
Wildreis  
frisches Gemüse nach  
Belieben  
3 Zitronen oder  
Limetten  
Pinienkerne

Für die Marinade  
3 Tropfen  
Zitronen\*Essenz  
2 Tropfen Dill & Co.\*  
Essenz  
100 ml kalt gepresstes  
Sonnenblumenöl  
und den Saft einer  
Zitrone vermischen

Zubereitung  
Die Lachssteaks in eine Schüssel geben und marinieren. Im Kühlschrank gut ziehen lassen und ab und zu wenden. Danach den Lachs in Alufolie legen und die Marinade gleichmäßig verteilen. Die Steaks mit je 2 Scheiben Zitrone oder Limette belegen. Alufolie verschließen und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Min. garen. Den Reis zubereiten und nach Belieben 1 Tropfen Zitronen \*Essenz dazu geben. Das Gemüse würfeln und in der Pfanne leicht anbraten, so dass es goldgelb wird. Die Pinienkerne dazu geben und leicht anrösten. Den Lachs aus der Folie nehmen und auf dem Teller mit dem Gemüse anrichten. Die Pinienkerne darüber streuen.

Rezept: Ingeborg  
Wäschenbach



# DreiLänderSymposium

Deutschland - Österreich - Schweiz

## Tag der NaturAromen

2. Mai 2015  
Kloster Benediktbeuern  
im bayrischen Voralpenland

Veranstalter: Arbeitskreis NaturAromen, München

### ReferentInnen:

Gisela Blaser

Aroma - Organeinreibungen

Ruth von Braunschweig

„Der duftende Mann“

Ursel Bühring

Frühjahrskur mit Heilpflanzen

Margret Demleitner

Ätherische Öle im Ayurveda

Manfred Meier

Spagyrische Aromaessenzen

Barbara Schmölzer

Psycho - Aromatherapie

Cora Worms

Ätherische Öle bei Schmerzen

Infos und Anmeldung: [www.dreilaendersymposium.com](http://www.dreilaendersymposium.com)

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](http://www.aromaforum-oesterreich.at)

## Hanfnüsse & Gesundheit



Mag. Gerda Denner,  
Ernährungswissenschaftlerin

Hanfnüsse schmecken besonders gut, wenn sie kurz in der Pfanne angeröstet werden!

Täglich ein Esslöffel geschälte Hanfnüsse ins Müsli oder beim Backen einfach 10% Hanfnussmehl als gesunde Backzutat ergänzen!  
Einfach drüberstreuen und genießen!



Hanfnüsse gehören zweifelsfrei zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Ölfrüchten. Bereits vor Jahrhunderten wurde in Hanfthal im Weinviertel Hanf angebaut und verarbeitet. Die Dorfgemeinschaft Hanfthal hat sich 2004 unter anderem die Aufgabe gestellt, den Hanfanbau zu forcieren und gleichzeitig das negative Image dieses kostbaren Rohstoffes abzubauen. 2004 wurden erstmals wieder ca. 15 ha THC-kontrollierter Hanf angebaut und vermarktet. Heute werden in der Region fast 100 ha Hanf angebaut. (www.hanfland.at). Über 1000 Besucher kommen jedes Jahr zu den Hanfführungen nach Hanfthal.

Die Ernährungswissenschaft hat den hohen Wert der Hanfnüsse erst in den letzten Jahren entdeckt und prophezeit dem Hanf heute eine große Zukunft als gesundheitsfördernde Pflanze!

**Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis Omega 6 : Omega 3 = 3:1**



Das Hanföl hat einen auffallend hohen Anteil an der zweifach ungesättigten Linolsäure, gefolgt von der dreifach unge-

sättigten Alpha-Linolensäure. Diese beiden Fettsäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen ihm somit durch die Nahrung zugeführt werden (=essentiell). Fettsäuren sollten immer im richtigen Verhältnis zueinander aufgenommen werden. Eine ungünstige Kombination der Nahrungsfette, wie sie für unsere Ernährung typisch ist, kann zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Werden Omega-6 Fettsäuren in einem zu hohen Verhältnis aufgenommen, können sie die lebenswichtigen Aufgaben der Omega-3 Fettsäuren unterdrücken. Die Folgen können u.a. Herz-Kreislauf Erkrankungen, Allergien, Rheuma, Arthritis, Multiple Sklerose oder Hautprobleme sein. In Hanflebensmitteln ist dieses Verhältnis der zweifach ungesättigten Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und der dreifach ungesättigten alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) perfekt, nämlich 3:1- ein eindeutiger Gesundheitsfaktor!

**Hanfnussöl: Zum Aufbau der Zellen**

Benötigt werden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren nicht nur für die Produktion zahlreicher Hormone und zur Zellerneuerung, sondern auch für die Aufrechterhaltung der Funktionen des Immunsystems. Auch für die Figur ist der Verzehr von Hanföl ein Gewinn; im Gegensatz

zu gesättigten pflanzlichen und tierischen Fettsäuren wird es nicht in das körpereigene Fettgewebe eingelagert, sondern für den Aufbau neuer Zellen (v.a. der Zellmembran) herangezogen. Damit ist es der ideale Begleiter während einer Diät.

**Körpereigene Reparaturmechanismen**



Zwei weitere für den Menschen wichtige Fettsäuren, welche im Hanföl in einem für den Menschen idealen Verhältnis vorkommen, sind die dreifach ungesättigte Gamma-Linolensäure, sowie die Omega-3-Stearylensäure. Beide Fettsäuren fördern die Entstehung von Prostaglandinen, die vom Körper sowohl für die hormonelle Steuerung, als auch für die Regulierung von Blutdruck und Muskelfunktionen benötigt werden. Grundsätzlich ist der Körper fähig, Prostaglandine selber herzustellen; auf Grund von Stress oder falscher Ernährung ist diese Fähigkeit aber bei den meisten Menschen eingeschränkt.

Hanfnussöl enthält einen großen Anteil an diesen wichtigen essenziellen Fettsäuren. Diese sind im Körper zum Beispiel für



den Transport des Sauerstoffs verantwortlich, sie bilden die Zellmembran, erhalten das hormonelle Gleichgewicht, beu-

gen Herz-Kreislauf-Krankheiten und Arthritis vor, begünstigen die Wundheilung und wirken Entzündungen entgegen.

Neben Spuren der Vitamine E, C, E, B1, B2, dem leicht verwertbaren Carotin sowie der Mineralien Phosphor, Calcium, Kalium und Magnesium besteht Hanföl zu unschlagbaren 80 Prozent aus essentiellen Fettsäuren.

Das Fettsäuren-Spektrum von 100 ml Hanföl:

- Linolsäure (mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure), 53g
- alpha-Linolensäure (dreifach ungesättigte Omega-3-Fettsäure), 16g
- Stearidonsäure (Omega-3 Fettsäure), 930mg
- Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäure), 13g
- Gamma-Linolensäure (Omega-6-Fettsäure), 4g
- gesättigte Fettsäuren, 9g

Die Gamma-Linolensäure ist eine Besonderheit des Hanföls. In Hanföl sind davon 2-4% enthalten. Aus diesem Grund findet Hanf auch Anwendung in der Kosmetik und Medizin, v.a. in Zusammenhang mit seiner positiven Wirkung auf die Haut. Diese Fettsäure (auch bekannt aus der Nachtkerze) verspricht Linderung der Symptome bei Hauterkrankungen wie z.B.: Neurodermitis, und wirkt gegen trockene Haut. Hier ist eine Anwendung von innen (täglich 2 EL) und außen (als Körperpflege) sehr empfehlenswert.



Hanfprodukte sind die natürliche Quelle von Omega 3 Fettsäuren und der Gamma Linolensäure, ohne begleitenden Pestiziden, Antibiotika u.a. nicht erwünschten Stoffen. Hanfprodukte können tagtäglich

in den Speiseplan z.B. auch für Kinder integriert werden!

#### Wirkungsbereiche der Omega-3-Fettsäuren:

- Hormonproduktion
- Zellatmung
- Zellstoffwechsel
- Eiweißsynthese
- Bronchienweiterung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Organe
- Erweiterung der Blutgefäße
- Schutz der Blutgefäße vor Arteriosklerose
- Bildung körpereigener Abwehrzellen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Widerstandskraft
- Schutz vor Infektionserkrankungen
- Stoffwechsel der Gelenkflüssigkeit
- Hemmung von Entzündungen

#### Hanfussöl das beste Öl für die kalte Küche.

Für Salate, Aufstriche, Chutneys – oder einfach vor dem Servieren über die gekochten Speisen träufeln – der nussige Hanfgeschmack wird Sie begeistern!

Unser biologisches BIO Hanf-



nussöl wird aus den Nüssen der Hanfpflanze mit einem schonenden Verfahren kaltgepresst. Die wertvollen Inhaltsstoffe und ungesättigten Fettsäuren bleiben dabei in ihrer für dieses Öl einzigartigen Zusammensetzung erhalten. Kaltgepresstes Hanfussöl besitzt eine grünliche bis bräunliche Farbe, schmeckt würzig und kräftig und erinnert geschmacklich an Nüsse, Kräuter und dem grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Da Hanfussöl einen hohen Anteil an gesundheitswirksamen ungesättigten Fettsäuren besitzt, sollte Hanfussöl nicht über 180 °C erhitzt werden,

um seine wertvollen Fettsäuren nicht zu zerstören. Bei der Verwendung in der warmen Küche kann mit Hanfussöl nur schonend gedünstet werden. Hanfussöl eignet sich hervorragend zum Anmachen von Salaten sowie zum Würzen und Verfeinern von Saucen und Ma-



rinaden. Warme Speisen können auch nach dem Kochen mit Hanfussöl verfeinert werden.

Selbst im Rahmen einer Diät kann Hanfussöl bedenkenlos verwendet werden, da es – anders als gesättigte tierische und pflanzliche Fettsäuren – nicht in das körpereigene Fettgewebe eingelagert wird, sondern für das Funktionieren des Zellstoffwechsels sorgt! Bei optimaler Lagerung (kühl und dunkel) ist Hanfussöl, in der geschlossenen Flasche 9-12 Monate haltbar. Unterstützend wirkt das Omega-Fettsäuren Quartett bei Schuppenflechte, chronischen Darm-Entzündungen, aber auch bei Gelenkschäden und Bewegungsstörungen! Österreichisches biologisches Hanfprotein

- 100% natürlich ohne Zusatzstoffe, Süßstoffe oder Konservierungsmittel
- es ist rein biologisch, vegan, vegetarisch und glutenfrei
- laktosefrei und hat ein 3:1-Verhältnis von Omega 6 und 3

Hanfweißpulver ist ein leicht verdauliches und hochwertiges Lebensmittel in Rohkostqualität. Der Eiweißanteil beträgt knapp 50%. Der nussige Geschmack kommt besonders gut in Milch-Shakes und Smoothies zur Geltung, wird aber auch gerne einfach in Wasser angerührt oder zum Backen verwendet.



Ingrid Kleindienst-John, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Heilpflanzen und ätherischen Ölen. Die Autorin mehrerer Fachbücher ist begeisterte Mutter, Großmutter und Tante.

#### Buchempfehlung SOS Hustenzwerg

Mit besten Grüßen von unserer Autorin Ingrid Kleindienst-John dürfen wir Sie informieren, dass unser neues Buch „SOS Hustenzwerg“ erschienen und hoffen, dass Ihnen unsere Neuerscheinung gefällt. Die aromatherapeutische Behandlung von Kindern ist ein Thema, das in der Literatur meist (sicherheitshalber) ausgespart wird – umso wichtiger, dass Frau Kleindienst-John Eltern, Großeltern und alle Interessierten über die Ätherischen Öle, Hydrolate und Heilpflanzen-Zubereitungen informieren will, die selbst bei Babys und Kleinkindern angewendet werden können. Außerdem gibt sie genaue Hinweise, in welcher Dosierung/ bei welchen Beschwerden dies geschehen kann.

Kräuter für Kinder von 0-12

Kräuter und ätherische Öle können auch Kindern gute Dienste leisten – nur muss man wissen, welche Pflanze ab welchem Lebensalter die richtige ist. Dies ist das erste Buch mit einer umfassenden Auflistung jener Pflanzen, die für Babys, Kleinkinder, Schulkinder oder Teenager einsetzbar sind.  
 >Tipps zum richtigen Umgang mit den Schätzen der Natur, mit ätherischen Ölen, Hydrolaten, Tees u.v.m.  
 >Viele, leicht nachzumachende Rezepte  
 >Tabellen zur altersgemäßen Verwendung  
 Mit 5 kurzen Märchen für Kinder





Hanfprotein ist ein natürliches Gesundheitsprodukt: Nachdem aus den Hanfnüssen das Öl (in schonenden Kaltpressverfahren) gewonnen wurde, wird der Presskuchen vermahlen und das Eiweißpulver ausgesiebt. Das schonende Herstellungsverfahren garantiert, dass keine Erhitzung stattfindet und somit alle Enzyme und wertvollen Bestandteile erhalten bleiben.



Das Hanfnussprotein besteht zu ca. 65 % aus dem Globulin „Edestin“ sowie aus einigen Albuminen, die denen im menschlichen Blutplasma sehr verwandt sind und dafür bekannt sind, dass sie sehr leicht verdaulich sind. Hanfnüsse liefern neben den hochwertigen ungesättigten Fettsäuren auch Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen! Ihre wichtigsten Bestandteile sind jedoch 20 bis 24% leicht verdauliche Proteine. Die Hanfnüsse verfügen über einen frischen nussigen Geschmack und werden meist in geschälter Form verwendet. Geschälte Hanfnüsschen können überall dort, wo sonst Nüsse genommen werden, zum Einsatz kommen.

Vom Müsli bis zum Kuchen, Brot und Gebäck oder auf Sa-



laten.

Geschälte Hanfnüsse werden gerne ins Frühstück integriert, ob als Bestandteil im Müsli, im Joghurt, als Smoothie oder einfach über das Brot gestreut. Geschälter Hanf ist eine weiche, weiß bis leicht beige, 1 bis 3 mm große Hanfnuss und muss daher weder gemahlen noch auf irgendeine andere Art und Weise vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung gequell oder angesetzt werden. Geschälter Hanf kann in Semmeln, Brot und anderen Gebäckstücken seinen nussigen Geschmack besonders gut entfalten. Warum sind Hanfprodukte für die vegetarische Ernährung besonders geeignet? Hier gibt es 3 wesentliche Merkmale

#### Omega 3 Fettsäuren

Ohne regelmäßigen Fischkonsum ist es schwierig mit den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren ausreichend versorgt zu sein. Hier ist das Hanföl eine sensationelle Alternative. Ein Esslöffel Hanföl entspricht dem Omega-3-Fettsäuren Gehalt einer durchschnittlichen Fischportion.

#### Eiweiß

Die Hanfnüsse enthalten ein sehr hochwertiges & leicht verdauliches Eiweißmuster und im Vergleich zu Soja sogar einen

höheren Anteil an allen lebensnotwendigen Aminosäuren. Durch die ideale Eiweißzusammensetzung sind Hanfnüsse vor allem für die Ernährung von Vegetariern bzw. Menschen, welche wenig Fleisch essen, und für Sportler mit einem erhöhten Eiweißbedarf eine willkommene Alternative. Hanfeiwweißpulver wird erfolgreich als Ergänzung bei Schlankheitskuren und zur Eiweißanreicherung in Speisen vor allem für Vegetarier eingesetzt.



#### Eisen & B- Vitamine

Der hohe Eisengehalt der Hanfnuss und der bemerkenswerte hohe Anteil an Vitamin B, speziell Vitamin B1 und Vitamin B2 ist vor allem für Vegetarier sehr willkommen! 100g geschälte Hanfnüsse enthalten 12mg Eisen.

Mag. Gerda Denner,  
Ernährungswissenschaftlerin  
Hanfland KG  
A-2136 Hanfthal 72  
Web: [www.hanfland.a](http://www.hanfland.a)  
Mail: [office@hanfland.at](mailto:office@hanfland.at)  
Handy: + 43 (0) 664 – 45 22 100

## Buchempfehlung

Bunte Körbe aus Gräsern und Kräutern selbst hergestellt.

ISBN: 978-3-936896-74-9  
Autorin: Walter Friedl  
Preis: € 18,40

Für alle die meine Arbeit Interessiert, und es auch einmal versuchen möchten habe ich eine gute Nachricht!

Mein Buch mit Anleitung zur Herstellung von fünf verschiedenen Körben und Sammel-Tipps von 75 verschiedenen Korb-Pflanze ist fertig. (Vorerst nur auf Deutsch)

Bekommen kann man es bei mir und dem ÖKO- Buchverlag ([www.oekobuch.de](http://www.oekobuch.de))!

Vielleicht ist ja auch Ihr Korb darin abgebildet!



## Latschenkieferöl – ein altes Naturheilmittel unserer Region



Seit inzwischen 19 Jahren widmet sich Bernhard Warter vom Mandlberggut der Latschenkieferölbrennerei. Natürlich nicht nur ausschließlich, da er auf seinem Gut noch vielen anderen Arbeiten und Leidenschaften nachgeht. Die Latschenkieferölbrennerei gehört jedoch zu seinen ganz besonderen Hobbys.

### Die Entstehung der Latschenkieferölbrennerei

Die Idee kam vor vielen Jahren von seinem Schwiegervater, der diese alte Tradition und vor allem die großartige Wirkung dieses Öls erkannte. So wurde ein Ausflug nach Tirol geplant, um gemeinsam eine Latschenkieferölbrennerei zu besichtigen.

Damals entwickelte sich schon Bernhard Warters großes Interesse an dieser Art des Destillierens und der Gewinnung dieses altbewährten Hausmittels. Lange befasste er sich weiter mit diesem Thema und plante die Entwicklung einer eigenen Latschenkieferölbrennerei.



Er erwarb eine urige Hütte, die als Beherbergung der „Brennerei“ dienen sollte. „Wenn dann muss das schon alles zusam-

menpassen. Da kam mir diese wunderschöne, alte Holzhütte gerade recht“, so Bernhard Warter in seinen Erzählungen. Damals stand die Hütte noch nicht vor dem Mandlberggut, wo sie heute steht, sondern unten im Ort. Und auch durch die spätere Übersiedlung auf den Berg, stand der Latschenkieferölbrennerei nichts im Wege. So wurde die Hütte in mühevoller Arbeit, Stück für Stück abgetragen, und vor dem Mandlberggut neuerlich errichtet.



### Das Geheimnis um die Latschenkiefern

Die Latschenkiefern, die zum Gewinnen des Öls verwendet werden, wachsen in der Dachstein-Tauern-Region in unberührter Natur. Diese Wildnis verleiht den Pflanzen ihre Kraft und heilende Wirkung. Die Latsche gehört zur Familie der Kiefergewächse und ist vorwiegend in den Alpen beheimatet. Sie wird sehr oft mit der Zirbenkiefer verwechselt.

Die Latschen wachsen oberhalb der Baumgrenze und werden für die Gewinnung des Öls, in den Monaten Mai bis Oktober, immer wieder frisch geerntet.

B. Warter ist beim Ernten besonders darauf bedacht, in der Natur keinen Schaden zu hinterlassen. Deshalb werden keine halben Pflanzen stehen gelassen und oberhalb der Wurzeln der Latsche alles weiterverarbeitet. Aus den Nadeln und den kleineren Zweigen wird das Öl gewonnen. Aber auch die dicken Äste werden verwertet. Sie werden gehäckselt und im Zuge einer Destillation als Heizmaterial für die Brennanlage verwendet. Da die Pflanze unter Naturschutz steht, darf zur Ölgewinnung nur mit besonderer Genehmigung geerntet werden.



### Die Gewinnung des Öls – die Wasserdampfdestillation

Nachdem die Latschenkiefern gesammelt wurden, müssen sie vorerst ein bis zwei Wochen lagern. Das hat den Vorteil, dass man das Öl im Anschluss wesentlich einfacher aus der Latschenkiefer herausbekommt. Das hochwertige Öl befindet sich zwischen der Rinde und dem Holz der Latsche.

Bevor es mit der Destillation los geht werden die Latschenkiefern mittels eines Häckslers zerkleinert. 200 Kilogramm der zerkleinerten Pflanze kommen danach in einen großen Holzbottich in der Latschenkieferölbrennerei von B. Warter. Mit Hilfe eines umfunktionierten Heizkessels, den er für diesen Vorgang extra anfertigen ließ, wird Dampf erzeugt, mit dem die Latschenkiefern danach im Holzkessel versetzt werden. Hier wird das Öl gelöst und steigt mit dem Dampf auf und wandert weiter in den Kühler,



Bernhard Warter mit Familie

### Erkältungsöl

50ml Mandelöl  
3ggt Eukalyptus radiata  
3ggt Cajeput  
3ggt Lavendel  
1ggt Geranie  
1ggt Pfefferminze

Anwendung: als Mischung auf die Brust

### Koko-Vanillecreme mit Granatapfelsamen

1 Kokosnuss  
250 gr Sahne  
100 g zart geröstete Kokosraspeln  
wahlweise auch aromatisierte verwenden  
Samen eines halben Granatapfels  
Kokosmilch falls vorhanden  
1 Prise Vanillepulver  
5 Tr Vanilleextrakt  
Würzessenz  
1 Tr Bergamotte  
Würzessenz

Die Sahne kräftig aufschlagen, Vanilleextrakt und Bergamotte Würzessenz hineintröpfeln und kräftig einrühren. Die aromatischen Kokosraspeln unterziehen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und in die beiden Kokoshälften mit großer Sterntülle hineinspritzen. Mit den ausgehobenen Granatapfelsamen bestreuen. Das Auge isst hier wahrscheinlich mit. Diese wohlschmeckende Nachspeise kommt leicht ohne Süße aus, wer es dennoch süßer wünscht, kann 1 TL eines aromatisierten Honigs dazugeben.

Rezept:  
Ingeborg Wäschenbach

400 kg Nadeln und Zweigspitzen ergeben in unserer Manufaktur ca. 1 Liter ätherisches Öl

Mousse de chocola mit Rose bulgarisch

Zutaten:  
5 Dotter  
60g Staubzucker,  
100g Schokolade  
¼ l Schlagobers  
1gtt Rose bulgarisch

1. Dotter mit Zucker warm schaumig aufschlagen
2. kalt stellen
3. kalt schaumig aufschlagen
4. Schokolade zarttemperiert mit Dottermasse glatt verrühren
5. geschlagenes Obers unterheben
6. einige Stunden gut durchkühlen lassen

aus dem wenige Zeit später, ganz langsam, das mit Wasser vermischte Latschenkieferöl fließt. Da Öl leichter als Wasser ist und sich die beiden Elemente nicht verbinden, kann das Wasser im Anschluss mühelos vom Öl getrennt werden. Dieser Destillationsvorgang dauert ca. acht Stunden lang.

200 Kilo Nadeln und Zweige ergeben in etwa einen ½ Liter des kostbaren ätherischen Öls. Übrig bleiben aber nicht nur das Öl, sondern auch die nassen Latschenkiefer die getrocknet werden und anschließend auch als Heizmaterial dienen.

Die Wirkung des Öls ist einmalig



Das Latschenkieferöl wird nicht gefiltert, daher naturrein. Öl hat eine selbstreinigende Wirkung und lange haltbar. Jedoch muss es dunkel aufbewahrt werden, daher wird es von Bernhard Warter auch in dunklen Glasflaschen abgefüllt.

Das altbewährte ätherische Öl wird für Sauna-Aufgüsse, Vollbäder, zur Inhalation sowie für Duftlappen verwendet. Die Dämpfe riechen nicht nur sehr angenehm, sondern erleich-

tern, wirken entspannend und helfen auch als Heilmittel bei verschiedenen Atemwegserkrankungen. Das Latschenkieferöl wirkt gegen Bakterien und erleichtert das Abhusten von zähem Schleim.

Die Weiterverarbeitung



Weiters wird es noch zu vielen anderen Produkten weiterverarbeitet, wie etwa in einen Balsam, der raue und rissige Haut wieder geschmeidig macht. Aber auch Latschenkieferöl-Seife oder -Duschgel regen die Durchblutung an und sind gerade wegen ihrer „Natürlichkeit“ und regionalen Verbundenheit überaus beliebt und verträglich.

Auch der Latschenkiefergeist ist ein bewährtes Einreibungsmittel mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Latschenkiefer und beugt Muskelschmerzen vor. Er belebt und durchblutet Haut und Muskulatur, ist wohltuend für Nerven und Gelenke und erfrischt müde Beine. Bis hin zu Sportgel und Ölschaumbad sind der Weiterverarbeitung dieses

einzigartigen Naturheilmittels im Hause Warter keine Grenzen gesetzt.

Sich selbst ein Bild davon machen



Bernhard Warter hat mit seinem Hobby, der Latschenkieferölbrennerei, auch nach und nach das Interesse vieler anderer Menschen geweckt. Er ist jederzeit gerne dafür offen, seine Brennerei und die Verarbeitung anderen Personen zu zeigen und vorzuführen.

Den Weg der Latschenkiefern von der Ernte bis zu den fertigen Salben ist überaus interessant und wird im Zuge einer Besichtigung auf dem Mandlberggut sogar mit Filmbeiträgen unterstützt.

Die Destillation aus Latschenkiefern und die Zubereitung der naturnahen Produkte sind sehr zweitaufwändig. Daher werden von Bernhard Warter immer nur Kleinstmengen hergestellt.



## Ingeborg Stadelmann: Selbständig mit ätherischen Ölen



Meine Familie beschäftigt sich seit den 1970er Jahren mit einer gesunden Lebenshaltung. Ich, Ingeborg Stadelmann, die Tochter des Dorfschmieds, war

in jungen Jahren selbst mit Allergien und Hautproblemen behaftet und begann deshalb schon früh, mich nach einer gesunden und hautverträglichen

Lebensweise umzusehen. Mein Mann, Konrad Stadelmann, aufgewachsen als Allgäuer Bauernbub unter fünf Geschwistern, hat eine tiefe Verbunden-



heit zur Natur und besitzt eine wunderbare Fähigkeit, natürliche Gegebenheiten anzunehmen. Meine Mutter hat mir die Kräuterheilkunde in die Wiege gelegt, als ich 1956 im Allgäu auf die Welt kam. Allerdings hätte ich mir nie träumen lassen, dass ich mit ätherischen Ölen aus heilsamen Kräutern und Pflanzen einmal so viel Erfolg und Anerkennung ernten können. Und zwar in den verschiedensten Bereichen:



Als Hebamme habe ich in acht Jahren Klinikfähigkeit mit Begärzten selbstständiges und eigenverantwortliches Arbeiten gelernt, sowohl bei Geburten wie auch bei der Betreuung von schwangeren Frauen und Wöchnerinnen. Der Klinikzeit folgten viele Jahre in der freiberuflichen Hausgeburtsilfe, wo die ganzheitliche Betreuung der schwangeren Frauen und Mütter im Mittelpunkt stand. Ende der 1980er Jahre begann ich, mich sowohl der klassischen Homöopathie als auch den ätherischen Ölen zuzuwenden. So begleitete ich junge Mütter, unter anderem eine der Pionierinnen der Aromatherapie, Susanne Fischer-Rizzi – und plötzlich war ich mitten in der Allgäuer „Duftszene“. Diese breitete sich schnell über die Grenzen hinweg aus, in den deutschsprachigen Raum. Und bald war der Verein Forum Essenzia e.V. von Susanne ins Leben gerufen worden und ich mitten in einer der ersten Vereinssitzungen.

Schon damals war uns freiberuflichen Hebammen das Thema Haftung und Risiko bei Medikationen sehr bewusst.

Ein ständiges Hinterfragen meiner Arbeit von Seiten der Mediziner und die wiederholten Ladungen vor das Gesundheitsamt machten mich umsichtig, konnten mich aber von meinem Weg zur naturheilkundlichen Begleitung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett nicht abbringen. Eines war mir ganz schnell bewusst: Neben einer achtsamen und einfühlsamen geburtshilflichen Handlungsweise muss ich

gesetzeskonform arbeiten, nur so bin ich auf der abgesicherten Seite. Gott sei Dank konnte ich den Justitiar unseres Hebammenverbandes damals schon zu Rate ziehen.



Bei aller Freude über die ersten Erfolge mit den ätherischen Ölen tauchte jedoch immer wieder eine wichtige Frage auf von Seiten der betreuten Eltern: „Wie können wir Aromatherapie anwenden, ohne viel Geld für diverse ätherische und fette Öle auszugeben oder gar selbst zu mischen?“ Diese Frage, und vor allem die Frage der Haftung, führte mich bereits innerhalb des ersten Jahres in die Bahnhof-Apotheke Kempten.

Die Zusammenarbeit mit dem Apotheker Dietmar Wolz hatte begonnen mit der Bereitstellung von verschiedenen geburtshilflichen Teemischungen und der Bevorratung von homöopathischen Arzneimitteln in C-Potenzen. Zu der damaligen Zeit waren zum einen nur

wenige, und wenn, dann meist nur D-Potenzen in Apotheken erhältlich. Der junge, innovative Apotheker aber war gegenüber der Komplementären Medizin ungewöhnlich aufgeschlossen. So wurde alles, was von 1984 bis 1988 in anderen Apotheken noch schwierig und erklärungsbedürftig war, plötzlich ganz einfach. Sofort verstand er auch meinen Wunsch nach naturreinen ätherischen und fetten Pflanzenölen. Dass die gewünschte Qualität nicht im Apotheken-Großhandel, sondern bei der Firma Primavera-Life zu finden war, erkannte er umgehend. Zusammen machten wir uns an die Arbeit, und eine Mischung nach der anderen entstand in der Rezeptur der Apotheke.



Meine Erfolge mit den Aromamischungen, wie Dammassageöl, Sitzbad und vielen anderen, waren beinahe unbeschreiblich. Anfangs war ich sehr freizügig mit der Weitergabe der Rezepturen, dies stellte sich aber schnell als Fehler heraus, denn viele Apotheker, Drogisten und Naturkostladner mischten selbst – allerdings mit Ölen anderer Qualität. Das führte dazu, dass die Frauen mich anriefen und erzählten, die von mir beschriebene Wirkung würde ausbleiben. Zusätzlich wollten immer mehr Hebammen aus dem gesamtdeutschsprachigen Raum partizipieren. Nach meinem ersten Vortrag im Jahr 1992, der zufällig zustande kam, als bei einer Homöopathie-Fortbildung der Referent Verspätung hatte, wurde der Wunsch nach „Inge's Mischungen“ immer größer. Heb-



### Buchempfehlung Veilchen, Rose und Lavendel Sinnliche Blütenrezepte für das ganze Jahr

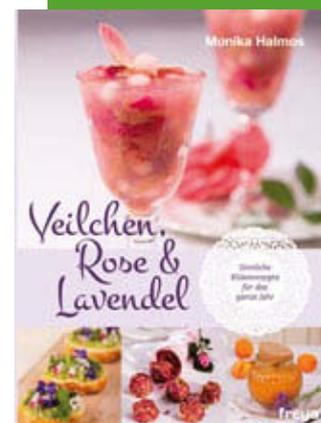
ISBN: 978-3-99025-155-3  
Flexocover, 208 Seiten, Fadenheftung  
Autorin: Halmos Monika  
Preis: € 19,90

#### Sinnliche Blütenrezepte

„Veilchen, Rose & Lavendel“ beinhaltet genau das, was auf dem Titel steht: Eine Fülle von Hauptmahlzeiten, Salaten, Getränken und süßen Gerichten aus Veilchen-, Rosen- und Lavendelblüten. Kochen mit Blüten hat eine lange Tradition, Kochen mit Blüten bietet besondere Geschmackserlebnisse. Kaiserin Sisi liebte Veilchen, die Kalifen von Konstantinopel Rosen, der französische Sonnenkönig Lavendel.

Die Rezepte stammen aus einem Land, dem die Kochkunst in die Wiege gelegt ist, aus Ungarn. Es sind überlieferte und neue Rezepturen für Suppen, Gewürzmischungen, Brotaufstriche, Marmeladen, Torten, Gebäck und köstliche Desserts – genau beschrieben und mit herrlichen Fotos.

Die Ungarin Monika Halmos ist in ihrer Heimat die berühmte Autorin von inzwischen über 100 Kochbüchern. Für sie ist professionelles Kochen die komplexeste Kunstform überhaupt, die Essenz aller Berufe. Monika Halmos gilt international als Spezialistin für essbare Blüten. In einer der größten Kochschulen Ungarns kann man bei ihr in die Lehre gehen. Unter dem Namen „Rózsakunyhó“ (Rosenhütte) entwickelte sie eine eigene Delikatessen-Serie, die von Budapest aus in die ganze Welt versandt wird.



**Muntermacher**

- 25 ml Mandelöl  
 25 ml Macadamia-  
 nussöl  
 1 Tr. Rosmarin  
 1 Tr. Sandelholz  
 3 Tr. Neroli  
 2 Tr. Limette

Anwendung:  
 bei Müdigkeit als  
 Massageöl

**Schmerz Mischung**

- 50 ml Johanniskrautöl  
 1 Tr. Rosmarin  
 3 Tr. Mandarine rot  
 1 Tr. Jasmin  
 2 Tr. Rose

Anwendung:  
 bei Kreuzschmerzen  
 als Massageöl

**Wohlfühlöl I**

- 50 ml Mandelöl  
 50 ml Jojobaöl  
 2 Tr. Neroli  
 2 Tr. Sandelholz  
 3 Tr. Mandarine rot

**Wohlfühlöl II**

- 50 ml Mandelöl  
 50 ml Haselnussöl  
 2 Tr. Neroli  
 2 Tr. Rose  
 1 Tr. Ylang-Ylang  
 3 Tr. Grapefruit

ammen jedoch dürfen nicht mit Arzneirezepturen in ihren Hebammenpraxen handeln, das wusste der Apotheker. Um meinen Kolleginnen die Aromamischungen zur Verfügung zu stellen, entschieden wir uns deshalb dazu, die Mischungen in Form von Kosmetika anzubieten. Mitte der 1990er Jahre begann eine stete Auseinandersetzung mit den aktuellen Gesetzen, bis heute zur geltenden EU-Kosmetikverordnung. Bis heute profitiere ich nicht nur vom pharmazeutischen Fachwissen des Apothekers Wolz, sondern auch von seinem überaus großen Wissen über die rechtlichen Grundlagen betreffend unsere Mischungen.



Ein maßgeblich wichtiges Element unserer Arbeit war von Anfang an die Qualitätsprüfung. Dass es enorme Qualitätsschwankungen rund um die Pflanzenöle gibt, war nicht von der Hand zu weisen, bedingt z.B. durch Klima- und Erntebedingungen, aber auch durch Alter und Lagerung. Eine eigene Laboranalytik erwies sich als unerlässlich. Auch hier scheute Dietmar Wolz keine Investition, weder in Form von Geld, noch Raum oder Personalschulung. Mittlerweile befinden sich in der Apotheke ein Labor von universitärem Standard sowie Herstellungsräume nach GMP. Das Know-how des Apothekers ist in vielen Apothekerkammern gefragt. Erfreulicherweise darf dort auch ich als berufsfremde Person in Aromatherapie unterrichten.

Im Laufe der Jahre traten nicht nur viele Hebammen als Wiederverkäufer der Original IS Aromamischungen auf, sondern immer mehr Apotheken

erhielten die Anfragen dazu. Seit 2001 sind die Mischungen eine registrierte Marke mit eigenem Siegel. Diese Entscheidung war ebenfalls schnell gefallen, denn es gab und gibt bis heute kein Label, das eine ausschließlich naturbelassene Qualität von ätherischen und fetten Ölen zertifiziert, frei von Konservierungsmitteln jeder Art. Zudem kann durch dieses IS-Siegel die Kundin erkennen, ob es sich um ein Original Stadelmann-Produkt oder um ein Plagiat handelt – leider gibt es davon viele.

Neben meiner Arbeit hatte ich in vielen nächtlichen Stunden begonnen, Bücher zu schrei-

gen“, das mittlerweile zu den Standardwerken in der Aromatherapie zählt. Mittlerweile hat der Stadelmann Verlag 14 Titel im Programm, seit 2007 verlegen wir auch Bücher anderer Autorinnen. Als bisher größtes Werk ist 2013 „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“ erschienen. Mit diesem Buch hoffe ich, die Aromatherapie im Gesundheitswesen bekannt zu machen und Mediziner auf die hilfreiche Therapie mit ätherischen Ölen hinzuweisen.



Seit 1992 bin ich Mitglied im Verein Forum Essenzia e.V., dort habe ich seit 2009 die Aufgabe angenommen, die Arbeit von Susanne Fischer-Rizzi, Monika Werner, Margret Demleitner und Klaus Dürbeck fortzuführen. Hier ist es mir ein Bedürfnis, die Etablierung der Aromatherapie im Gesundheitswesen umzusetzen. Die in vielen deutschsprachigen Ländern erfolgreiche Aromapflege braucht meines Erachtens einen Partner an ihrer Seite, die Aromatherapie. Denn wenn Medizin, Pflege und Geburtshilfe Hand in Hand arbeiten, profitieren der Patient und die Kundin. Allerdings nur, wenn gesetzlich konform gearbeitet wird. Denn nur eine juristisch handfeste Sache, wird eine dauerhafte Angelegenheit. Die Menschen möchten gerne mit





den duftenden Wirkstoffen der Natur behandelt werden und sind auch ein ganzes Stück bereit, selbst Kosten zu tragen, jedoch werden die Erfolge nur von langer Dauer sein, wenn alle an ihrem Platz mit einem für den Endverbraucher sicheren Produkt arbeiten.

Das Bewusstsein für Natur und Familie spiegelt sich im Familienbetrieb Stadelmann Verlag wieder und findet im jüngsten



Spross des Unternehmens, dem Versandhandel für Naturtextilien Stadelmann Natur, eine lang ersehnte Abrundung. Der Naturgedanke unseres Familienunternehmens wird mittlerweile von der zweiten und dritten Generation weitergetragen und -gelebt, von meinen Kindern, Schwiegerkindern und Enkeln Thomas und Natalie mit Mia und Lina, Ralph und Verena mit

Samuel, Sonja und Christian mit Felix und Nora.

Allen von Aromapflege, Aromatherapie und Aromakultur begeisterten Menschen wünsche viel Erfolg bei ihrer Arbeit.



Ingeborg Stadelmann  
Wiggensbach, April 2014

Biochemie der Ätherische Öle	02.12. – 03.12.2014	Ruth von Braunschweig	Linz/OÖ
Grundlagen des Riechens	13.12.2014	Michael Gimplinger	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Räuchern im Kräutergarten	13.12.2014		
Sanfte Massage mit ätherische Öle	12.01 – 14.01.2015	Claudia Arbeithuber	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Ätherische Öle in der psychiatrischen und gerontologischen Pflege	20.01 – 21.01.2015		
Workshop: Implementierung Aromapflege	22.01.2015	Elisabeth Marenitz	Italien/Cusanus Akademie Brixen
AromaWellness	23.01.2015	Elisabeth Marenitz	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Workshop: Seifen Sieden	30.01.2015	Christine Tisch	
Sanfte Massage mit ätherische Öle	02.02 – 04.02.2015	Claudia Arbeithuber	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Basiswissen Aromapflege	23.02 – 24.02.2015	Michael Gimplinger	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Praxis Aromapflege	24.02 – 25.02.2015	Monika Werner	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
„Riechen“ – Grundlage des Riechens	25.02.2015	Michael Gimplinger	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Schröpfmassage mit ätherischen Ölen	26.02.2015	Monika Werner	
Workshop: Implementierung Aromapflege	26.02.2015	Elisabeth Marenitz	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Botanik Ätherischer Ölpflanzen	28.02.2015	Sieglinde Stainer	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Biochemische Grundlagen der Aromapflege	24.03-25.03.2015	Ruth von Braunschweig	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Ätherische Öle im Einsatz: Kinder und Jugendliche	24.03-25.03.2015	Isabel Tampe	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Ätherische Öle in der Pflege: Haut – Hautprobleme – Allergie – Hautpflege	26.03.2015	Ruth von Braunschweig	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Biochemie der Äth. Öle	26.03-27.03.2015	Ruth von Braunschweig	Italien/Cusanus Akademie Brixen
Ätherische Öle im Einsatz: Haut – Hautpflege – Allergie	28.03.2015	Ruth von Braunschweig	Italien/Cusanus Akademie Brixen

Kolloquium	07.04-8.04.2015		
Ätherische Öle im Einsatz: Haut – Hautpflege – Allergie	16.04-17.04.2015	Ruth von Braunschweig	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Praxistage: Destillation ätherischer Öle/Teil I	18.04.2015	Gerhard Krawinkler	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Aromapfote – Nasenzauber und Seelenschmeichler	25.04.2015	Gabriele Sievers	
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/Berufsförderungsinstitut 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/Berufsförderungsinstitut OÖ
Ätherische Öle im Einsatz: Palliativpflege	03.06.2015	Erika Göbñitzer	Linz/Berufsförderungsinstitut 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		Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ
Recht in der Aromapflege	27.06.2015	Robert Guderna	Linz/Berufsförderungsinstitut OÖ

## Ausbildungs- BEGINN

Unsere Ausbildung zum Aromatologen und die Weiterbildung nach §64 GuKG WW „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ für alle Teilnehmer des gehobenen Dienstes der Pflege, bietet noch freie Plätze zu folgenden Starttermin:

März 2015,  
Cusanus Akademie in  
Brixen

Details zur Aus- und Weiterbildung entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.aromaforum-oesterreich.at](http://www.aromaforum-oesterreich.at)

## 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.

Wie ihr vielleicht bemerkt habt, haben seit November Carmen Riegler und Ute Stipsits bereits die Beiträge via Facebook übernommen und posten regelmäßig im Namen des Vereins.

Da diese digitalen Medien immer mehr an Bedeutung ge-

winnen und wir auch versuchen uns immer wieder zu verändern, praxisnaher aufzustellen, werden wir unsere Onlinepräsenz weiter ausbauen. Wir hoffen so auch, 2-fach oder 3-fach Informationen zu vermeiden und die Informationsflut beim Einzelnen zu minimieren.

Weiterhin erhalten natürlich alle Mitglieder Infos via Dropbox und Homepage und natürlich auch die wichtigsten Aussendungen 2-mal jährlich per Post. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern. Lediglich die monatliche MG Post wird sich in ihrer Form verändern.

Mit Jahreswechsel werden auch die Zugänge zu Homepage und Dropbox wieder neu verschlüsselt – jeder, der dann rechtzeitig den MG Beitrag überweist, erhält die neuen Daten umgehend zugesandt. Natürlich wird es mit Jahreswechsel auch wieder viiii-

iele tolle neue Details online zu entdecken geben.

Ja und noch eine Neuerung soll es 2015 geben: unsere Pflanzen BILDER DVD ist fast fertig. Passend zum Aromafrühling kann diese dann über unser Büro erworben werden.

Ich freue mich schon auf das kommende Jahr, in der Adventszeit möchten wir es diesmal aber wieder etwas ruhiger angehen und Ihnen eine PAUSE in Form von NULL Emails, NULL Postings, NULL „Störung“ schenken.

Guten Rutsch, angenehme Zeit, viele besinnliche Stunden, Ruhe und Erholung und auf ein Neues im Jahr 2015!

Claudia Arbeithuber  
Schriftführerin Büro