

# Newsletter aromaFORUM Österreich



Jahr 2011, Ausgabe 8.11

Datum: September 2011

aromaFORUM Österreich

## Themen in dieser Ausgabe:

- Kinder in Aromapflege
- Exkursionen
- Recht in der Aromapflege
- Naturkosmetik

## In dieser Ausgabe:

Es geht auch anders...	2f
SONNENTOR ohne Sonne	3
Schulbeginn	3f
Neues von der Ausbildung	5
Seminarzentrum Feelings	5
Trennungssängste bei Kindern	6f
Aromapflege bei Vierbeinern	9
Rechtliche Aspekte der Aromapflege	11
Aromaküche	13, 15
Naturkosmetik	14f
Aus dem Verein, TERMINE	16

## Calimera, liebe Freunde des aromaFORUM Österreich ...

Kam euch die Wartezeit auf den aktuellen Newsletter auch so kurz vor wie mir? Die Wochen verfliegen, und der Herbst klopft schon an die Tür.

Viele von euch werden wie ich in der vergangenen Zeit Urlaub genossen haben- Griechenland, und im Speziellen Zakynthos hat es mir angetan. Eine wunderschöne Insel mit ausgesprochen toller Vegetation- ich habe euch einige Fotos mitgenommen.

kommen zu lassen. Wie ihr wisst, stand ja die Geburt ihres zweiten Kindes schon kurz bevor, als sie den letzten Kurs gab.

Über die Pflege von Hund- und auch Menschenpfoten berichtet uns dieses Mal Gabriele Sievers, sie gibt Schlittenhunden im positiven Sinne eines auf die Pfoten...

Für Anregungen, Wünsche und Tipps meldet euch bitte bei uns- und wenn ihr bei dem einen oder anderen Artikel mithelfen möchtet, Beiträge für uns habt, freuen wir uns ungemein!

Lasst uns teilhaben an euren Erfahrungen in der Aromapflege!



Im aromaFORUM möchten wir vermehrt kleine Tagesaktivitäten wie Ausflüge einfließen lassen. Eine „Delegation“ (dieses Wort trifft es wohl

Ich mache mich startklar für einen goldenen Herbst, und wünsche euch allen viel Spaß bei der Lektüre des neuen Newsletters!

Im Newsletter dreht sich derzeit vieles um Kinder, schließlich sind sie es, die aktuell im Herbst mit vielen neuen Herausforderungen zu kämpfen haben- Schulbeginn und Co. hinterlassen eben ihre Spuren.

am Besten) von uns besuchte Anfang des Sommers die Firma SONNENTOR, es folgten Kräuterwanderungen im Pesental und der Besuch des Kräutergartens Klaffer. Fotos haben wir natürlich auch von diesen Ereignissen beigelegt.

Ich freue mich besonders, dass Isabelle Tampe- viele von euch kennen sie bestimmt noch aus dem Kurs Kinder- und Jugendlichenpflege- es noch geschafft hat, uns einige Neuigkeiten zur Kinderpflege zu-

Die Rezepte in diesem Newsletter entsprechen wiederum der Jahreszeit, lasst euch die Gerichte auf der Zunge zergehen!

## Drack Ramona



## Es geht auch anders ...

### Aromatherapie bei Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen:

Die Nase ist verstopft und das Riechvermögen beeinträchtigt – ein Schnupfen also, nichts besonderes – wären da nicht auch tagelanges Druckgefühl und Schmerzen im Stirn- und Nasennebenhöhlenbereich und hartnäckige Kopfschmerzen, was zum Aufsuchen der Praxis eines Arztes oder HNO-Arztes veranlasst. Dieser diagnostiziert eine Entzündung der Stirn- oder Nasennebenhöhlen und verordnet die "Allzweckwaffe" Antibiotika.

### Enttäuschend: Allzweckwaffe Antibiotika

Die Auswertung von neun Studien mit mehr als 2.500 Patienten (Lancet, Bd. 371, S. 908, 2008) bestätigte jedoch, was naturheilkundlich-ganzheitlich orientierte Therapeuten schon lange wissen:

Antibiotika helfen bei einer Entzündung der Stirn- und Nasennebenhöhlen kaum, selbst wenn diese besonders hartnäckig ist. Trotzdem verschreiben Ärzte oft ein Antibiotikum – in den USA in 90 Prozent der Fälle, in Europa nach Schätzungen fast ebenso häufig. Doch von jeweils 15 Patienten, die ein Antibiotikum erhalten, profitiert nur einer, stellte ein internationales Team um Jim Young von der Universität Basel jetzt fest. Bei den übrigen 14 Patienten hält die Entzündung der Nebenhöhlen ebenso lange an wie bei Vergleichspersonen, die ein unwirksames Scheinmedikament bekommen. Nur anhand der Symptome kann der Mediziner nicht erkennen, ob es sich um eine bakterielle Infektion handelt, gegen die Antibiotika helfen, oder ob ein Virus der Auslöser ist. Auch erwies es sich als Irrglaube, dass Antibiotika dann nützen, wenn die Erkrankung länger als eine Woche besteht. „Antibiotika werden zu un-

kritisch verordnet“, bestätigt Michael Deeg vom deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. „Voraussetzung für die Verordnung sollte eine gründliche Untersuchung der Nase und die Anlage einer Bakterienkultur (Aromatogramm) sein. Doch das ist leider nicht der übliche Standard.“

### Erfolgversprechend: Aromatherapie kombiniert mit Homöopathie

Schon häufig konnte ich Patienten mit Nebenhöhlen-Entzündungen innerhalb kurzer Zeit helfen. Zu Beginn meiner Therapie stand die Überlegung, was denn eigentlich bei einer solchen Entzündung abläuft und was die Ursachen sind: Handelt es sich um eine bakterielle oder um eine virale Infektion?

Da ätherische Öle sowohl antibakteriell wie auch antiviral wirksam sind, sind sie ideal für die Therapie geeignet – vor allem in Kombination mit homöopathischen Komplexmitteln als auch mit mikrobiologischer Behandlung zum Aufbau der Flora im HNO-Bereich. Es gilt der gleiche Behandlungsansatz sowohl für die akute wie die chronische Sinusitis, nur dass die Behandlungsdauer bei der chronischen Variante mehr Zeit und Geduld erfordert.

Für die aromatherapeutische Behandlung steht uns eine Vielzahl ätherischer Öle zur Verfügung – besonders bewährt haben sich ätherische Öle, die reich an Oxiden und Monoterpenketonen sind, wie zum Beispiel Ravintsara und *Mentha viridis*.

### *Mentha viridis* L.

Die *Mentha viridis* L. ist auf Grund ihrer Herkunft die südafrikanische Verwandte der *Mentha viridis* var. *nanah* (Nanaminze) – den Unterschied macht ein Blick auf die Hauptinhaltsstoffe deut-

lich:

Der Gehalt an Limonenen ist geringer (~ 16 bis 17 %), ebenso der Gehalt an 1,8-Cineol (~ 0,10 %), dem gegenüber ist der Gehalt an dem Monoterpen-Keton Carvon deutlich höher (~ 69 %) als bei der Nanaminze. Dieser hohe Gehalt an Carvon ist verantwortlich für die – auch wissenschaftlich bestätigten – Anwendungsbereiche

\* gegen Pilze und Milben;

\* besonders wirkungsvoll bei allen Infektionen des HNO-Bereichs und bei Ergüssen der Nasen-Nebenhöhlen (in Verbindung mit ätherischen Ölen, die reich an 1,8-Cineol sind wie z. B. Ravintsara, *Eukalyptus radiata* usw.);

\* zudem ist es schleimlösend und hat somit u. a. auch eine gute Wirkung bei Infektionen der Atemwege;

Bei hoher Dosierung und gleichzeitiger Langzeitanwendung kann es bei der Anwendung von *Mentha viridis* zu neurotoxischen Reaktionen kommen (z. B. Kopfschmerzen, Benommenheitsgefühl etc). In physiologischer Dosierung (s. u.) und äußerer Anwendung ist das Öl jedoch sehr hilfreich bei Verletzungen der Hauterven durch Traumen und nach operativen Eingriffen.

Cave: trotz des hohen Carvon-Gehalts sind beim Gebrauch in physiologischer Dosierung (0,5 bis 1,0 %) keine Nebenwirkungen bekannt.

### Aromatherapeutische Rezepte:

Inhalation bei HNO-Infektionen

für 5 ml Grundmischung:



Nanaminze Anbau  
© Monika Werner

### Quellen zu „Minzen“:

[www.satureja.de](http://www.satureja.de)

[http://www.uni-graz.at/~katzer/germ/Ment\\_pip.html](http://www.uni-graz.at/~katzer/germ/Ment_pip.html)

<http://lexikon-der-aromatherapie.de/aetherische-oel/minze.htm>



Monika Werner

## ...Aromaanwendungen bei Nasennebenhöhlenleiden

3 ml Mentha viridis (Mentha viridis L.)

1 ml Myrte Anden (Myrtus communis L.)

1 ml Ravintsara (Cinnamomum camphora CT 1,8-Cineol)

==> zur Inhalation 1 Tr. dieser Grundmischung in 2 l heißes Wasser geben

Anwendung: 1 bis 2 mal täglich

befreiendes Nasenöl bei verstopfter Nase

5 Tr. der Inhalations-Grundmischung

auf 5 ml süßes Mandelöl und 1 Tr. Sanddornöl

Anwendung: mehrmals täglich Nasenschleimhaut und Stirnpartie einreiben;

Euphorbium compositum Tropfen (Heel) 3 x 20 Tr. täglich innerlich;

Symbioflor I (SymbioPharm

GmbH) 3 x täglich jeweils 5 Tr. auf einen Teelöffel geben und in jedes Nasenloch hochziehen.

Eine gewünschte Nebenwirkung dieser Behandlungsform sind zudem die Stärkung des Immunsystems und Aufbau der Schleimhautflora.

**Monika Werner HP**

Aromatherapeutin Frankreich  
Mitbegründerin FORUM ESSENZIA  
e.V. Deutschland

## SONNENTOR ohne Sonne

Ein bunter Haufen Mitglieder des aromaFORUM Österreich machte sich im Juli auf zur Firma Sonnentor in Sprögnitz/NÖ, um die Geheimnisse hinter den Produkten mit der lachenden Sonne zu erkunden.

Gemeinsam mit Freunden und Familienmitgliedern kam eine gute Mischung zusammen, man genoss eine Führung durch das Werk und das Lager, im Anschluss gab es für alle die Möglichkeit, direkt vor Ort Produkte zu erstehen. Wer uns kennt, der weiß dass das dies eine unendliche

Geschichte werden kann!

Strahlen mussten wir leider selbst, denn die Sonne ließ uns im Stich. Aus diesem Grund konnten wir auch nicht den Kräutergarten und die umliegenden Attraktionen besichtigen, und mussten zusehen, dass wir nicht allzu nass wurden beim Gang zwischen den Hallen.

Mit vollen Körben und vielen tollen Impressionen gab es danach noch in einem nahegelegenen Gasthaus die Möglichkeit, sich vor der Heimreise zu stärken. Die Gruppe tauschte sich noch

über neueste Infos aus der Welt der ätherischen Öle aus, und auch Klatsch und Tratsch kamen nicht zu kurz.

In Zukunft sollen noch viele dieser Tagesausflüge stattfinden, denn nicht so oft haben die Mitglieder untereinander die Möglichkeit, sich nach oft langer Zeit wieder zu sehen und Vieles zu besprechen. Wir danken Ariane Dupal für die Organisation!

**Drack Ramona**

## Herbstbeginn = Schulbeginn

Jetzt im Herbst beginnt wieder für Tausende Schüler in Österreich der Ernst des Lebens.

Für unzählige Andere wiederum bedeutet diese Jahreszeit Abschied nehmen vom Sommer, das Ende der langen Ferien. Ihr Körper und Kopf wollen wieder mehr gefordert werden, und die Last der Test, Hausübungen und Co. werden wieder vielen von ihnen zu schaffen machen.

Manch kleinerer Knirps allerdings muss vielleicht zum ersten Mal weg von den

Eltern wenn Kindergarten oder Krabbelstube ihre Pforten öffnen. Neue, vielleicht auch Angst machende Aufgaben warten auch auf sie.

Nicht alle Kinder kommen mit den Anforderungen gut zurecht. Besonders Nervosität, Schlafstörungen, nervöse Tics, Hyperaktivität oder auffälliges Zurückziehen, psychosomatische Schmerzen wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder vermehrte Empfindsamkeit drücken manchmal

aus, worüber es Kindern nicht gelingt, zu sprechen.

Damit Kindergarten- und Schulbeginn nicht zum zusätzlichen Stressfaktor für die ganze Familie ausarten, kann man sich einiger Hilfen aus der Natur bedienen, die Aromapflege stellt hier nur einen Teil der Möglichkeiten dar.

Besonders in der ersten Zeit kann man Gespräche mit dem Kind durch nichts ersetzen. Schaffen sie eine

Bilder vom Ausflug zu SONNENTOR (© Drack Ramona)



## ... Schulbeginn

Atmosphäre, in der sich das Kind wohl fühlt, keine Ablenkungen möglich sind und es das Gefühl hat, es geht jetzt nur um ihn/sie.

Arbeiten sie mit Raumdüften, oder nutzen sie gemeinsame Mahlzeiten dafür, zu erfahren, was das Kind bewegt, was sich getan hat am vergangenen Tag, aber auch, um zu erfahren, was Angst machte. Unterschätzen sie nicht die Wirkung von Lob hier darf nicht gespart werden, positive Bestärkung gehört unbedingt zu solchen Gesprächen.

Aber vor allem muss diese positive Gesprächsführung auch geübt werden und es darf auch nicht ab dem ersten tag mit durchbrechenden Erfolgen gerechnet werden.



© Isabel Tampe

Vor Tests oder schwierigen Aufgaben kann es hilfreich sein, gemeinsam mit dem Kind einen „Mutmacher“ aus ätherischen Ölen zu kreieren.

Verwenden sie nur Öle, die dem Kind zusagen. Geeignet sind beispielsweise Monoterpenole wie Orange und Zitrone - sie regen den Geist an und helfen über Konzentrationsstörungen hinweg. Monoterpenole (bspw. Rose, Geranie) beruhigen das Kind, wenn die Nerven flattern. Sesquiterpene geben Halt und Kraft. Hier ist vor allem die Zeder sehr beliebt.

Je nach Alter des Kindes kann man sich mehrerer Hilfsmittel bedienen: Die Duftdose mit einem Wattebausch (siehe hierzu auch den Artikel von Isabel Tampe) kann auch schon für kleine Kinder eine Hilfestellung sein, der Roll-On fasziniert in seiner Anwendung die Größeren.



© Isabel Tampe

Hausübungen sind ein leider notwendiges Übel. Viele Kinder haben Probleme damit, sich über längere Zeit zu konzentrieren. Sie sind gedanklich schon in der Freizeit oder haben Schwierigkeiten, die Aufgaben zu verstehen.

Ich selbst habe hier schon gute Erfahrungen mit Thymi-

an Linalool gemacht - in Kombination mit dem frischen Duft der Mandarine rot beispielsweise riecht er auch für Kinder annehmbar. Auch der Duft der Latschenkiefer hilft über kleinere Tiefs hinweg.

Helfen sie dem Kind bei durch den Schulalltag, auch mit Hilfe von bestimmten Nahrungsmitteln. Nicht alle Kinder akzeptieren Obst und Gemüse am Teller, aber es hilft oft, sie in die Zubereitung mit einzubeziehen. Wer Paprika und Karotte in mühevoller Kleinarbeit zerschnipselt hat, der wird sie vielleicht dann nicht so leichtfertig am Teller liegen lassen.

Versuchen sie, mithilfe von Pürieren Gemüse in Gerichte einzuschummeln, oder mixen sie sich gemeinsam mit dem Kind einen sogenannten Smoothie. Das ist püriertes Obst mit Milch, Fruchtsaft oder Mineral gestreckter. Ihrer Fantasie sind hier aber keinerlei Grenzen gesetzt!

Fertiggerichte sollten rar bis nie am Speiseplan stehen. Sie enthalten vor allem Salz, Zucker und Geschmacksverstärker. Neue Studien zeigen, dass sie außerdem die Geschmacksnerven von Kindern stark beeinträchtigen.

Kinder, die häufig Fertiggerichte essen, mögen frisches Obst und Gemüse weniger, ihre Geschmacksnerven sind oft nicht in der Lage, die Geschmäcker auseinander zu halten. Und wer will dann schon eine saftige Tomate, wenn sie doch nach nichts schmeckt?

Gleiches gilt für Getränke. Dass Limonaden, Energy-Drinks und Eistee nicht kindgerecht sind, sollte allen klar sein. Vor allem Limonaden eignen sich nicht für den dauernden Genuss, an besonderen Tagen ein Gläschen z.B. Orangenlimonade reicht vollkommen.

Sorgen sie dafür, dass das Kind „geistige Unterstützung“ erhält in Form von Nüssen und/oder Trockenobst. Diese sind besonders

reich an wertvollen Inhaltsstoffen die das Kind brauchen kann.

Bereits über 50 % der Kinder in vielen Schulen sind Übergewichtig. Das ist eine Konsequenz aus Bewegungsarmut und falscher Ernährung in vielen Haushalten. Sorgen sie für körperliche Abwechslung! Bewegung hilft dem Kind nicht nur, sich abzulenken vom Schulalltag, so ganz nebenbei werden auch soziale Komponenten geschult (z.B. im Mannschaftssport), Stresshormone werden abgebaut, und Kalorien verbrannt. Der Turnunterricht in der Schule reicht leider nicht mehr aus, um Kinder gesund und beweglich zu erhalten!

Ein weiteres, stark ausgeprägtes Phänomen bei Kindern sind psychosomatische Beschwerden - wie anfangs schon bemerkt, tun sich Kinder oft schwer, Probleme zu benennen.

Nehmen sie das Kind ernst in seinen Beschwerden, denn nur dann haben sie die Möglichkeit, zu erfahren, was in ihm vorgeht.

Bei Kopfschmerzen hat sich eine beruhigende Ausstreichung bewährt, entweder am Rücken, aber auch über die Fußsohlen und den Bauch (Sonnengeflecht) bieten sich an.

Hier gilt wieder- das richtige ätherische Öl ist jenes, welches die Kindernase ausgewählt hat.

Am häufigsten beklagen Kinder bei Nervosität und Angst Bauchschmerzen. Sie können eine Mischung aus Orange, Lavendel, Palmarosa und Fenchel versuchen, und wiederum oben genannte Körperstellen damit vorsichtig einreiben. Bei Kindern reicht eine Mischung von 5-10 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Trägeröl (vgl. wiederum Isabel Tampe).

Die Haut war ja schon mehrmals Thema in unserem Newsletter, und auch Kinder reagieren mit diesem Organ

## ... Aromapflege zu Schulbeginn

besonders sensibel auf Veränderungen und Unwohlsein.

Binden sie beispielsweise Kokosfett, Jojobaöl, Sheabutter in die tägliche Hautpflege mit ein. Einige Tropfen Nachtkerzenöl bewähren sich zusätzlich bei schuppiger Haut, Neurodermitis oder Stressflecken.

Folgende Mischung habe ich schon mehrmals hergestellt für Kinder, die Hautprobleme hatten:

90g Sheabutter vermischt mit 10 g Jojobaöl und 2 Tropfen Sanddornöl. Dazu 5 Tropfen ätherisches Palmarosa-Öl und 3 Tropfen Vanilleextrakt.

Geben sie dem Kind die Möglichkeit, die eigene Kreativität in den Mischungen zu entfalten, und verlassen sie sich auf die Nase ihres Schützlings!

**Drack Ramona**

## Neues von den Ausbildungsteilnehmern:

Schnell vergeht die Zeit, und auch bei uns in der Ausbildung hat sich wieder Einiges getan!

Viele von uns brüten schon über ihren Studien, haben Monographien erstellt, Pflanzen im Wachstum dokumentiert, und vor allem an der Abschlussarbeit gefeilt!

Es ist nicht mehr lange hin bis zur Prüfung, und die Spannung steigt von Woche zu Woche.

Einige interessante Erfahrungen durften wir im Sommer machen. Ein Ausflug zur Destille Rottalöle nach Niederbayern stand am Programm ([www.rottaloele.de](http://www.rottaloele.de)). Wolfgang Burger und Georg Effner sowie ihr Team gaben an diesem regnerischen, leider sehr kalten Tag ihr

Bestes um uns Wichtiges zum Thema Destillieren näher zu bringen.

Von der Ernte am Feld, über das Befüllen der Destille, bis zum Gewinnen von Hydrolaten und ätherischen Ölen konnten wir am gesamten Entstehungsprozess eines ätherischen Öls teilnehmen.

Nebenbei erfuhren wir noch Tipps und Tricks die Pflanzenwelt betreffend.

Im Anschluss konnten wir direkt vor Ort auch die Produkte erstehen, die natürlich in ihrer Qualität einmalig sind!

Hydrolat, das bei unserem Destilliervorgang entstand, durften wir als Dankeschön für die Mithilfe kostenlos abfüllen- da darf dann ordentlich zugelangt werden...

Die Pflanzenkunde war ebenfalls ein Teil der geplanten Studienfahrt. Georg Effner weiß, womit man unsere Neugierde wecken kann, und so lernten wir die ansässigen Pflanzen im Detail kennen und unterscheiden.

Viel Arbeit macht müde, und so war es eine Erleichterung, dass im Anschluss eine tolle Jause auf uns wartete! Wir bedanken uns für die Mühe und die Möglichkeit, eine Destille einmal so hautnah erleben zu dürfen.

Für alle Interessierten, es wird sicherlich auch nächstes Jahr wieder eine Studienfahrt nach Niederbayern geben.

**Silke Reischl**

## Seminarzentrum „Feelings“

Das Jahr 2011 soll ja im chinesischen Jahr das Jahr des Hasen sein—und so schnell und flink wie der Hase soll sich auch das gesamte Jahr präsentieren.

Wir vom aromaFORUM Österreich können dies mit einem klaren JA bestätigen. In keinem Jahr zuvor hatten wir so vieles vor und in keinem Jahr zuvor hatten wir so viel neues erleben dürfen. So viele Kontakte knüpfen, Menschen kennen lernen und Beziehungen aufbauen dürfen.

Alles in allem war es bisher schon eine sehr hektische und anstrengende Zeit, mit deutlich positiven „Nachwehen“.

Aus einer dieser Bekanntschaften wurde mittlerweile eine sehr gute Zusammenarbeit.

Wir hatten die Möglichkeit die Kräutergartenöffnung des FNL-Mitgliedes (Freunde naturgemäßen Lebens) zu unterstützen und so auch unter den Kräuterpädagogen und -interessierten unseren Verein vorzustellen.

Ein weiteres Mitglied dieser Gruppe hat es nun gewagt und wird mit dem Start am 10. September ein Seminarzentrum in Rohr im Kremstal/OÖ (Nähe Bad Hall, Neuhofen) eröffnen

Auch hier sind wir als Verein wieder vertreten, dürfen uns mit einem Stand präsentieren und einen Vortrag „Duft und Farbe—Aromawellness“ abhalten.

Die Organisatoren sind sehr bemüht und möchten allen teilnehmern—KOSTENLOS—einen tollen Tag mit vielen

### NEWS:

aromaERLEBNISstag 2012

Freitag: 22.6.2012

Seminarzentrum Feelings/OÖ  
9.00 bis 21..00 Uhr

Der praktische Erlebnistag im Bereich der ätherischen Öle.

8 verschiedene Workshops -  
gemeinsames erleben - persönliche Erfahrungen - gemeinsames Essen

Aromaküche - Wellness - Seifensieden - Mazerate - Klang und Duft - Duft und Farbe - Kräuterwanderung - Destillation - Wickel und Kompressen— uvm.

## HIGH LIGHTS im Herbst 2011:

AROMAKÜCHE mit Ma-  
ria Kettenring

Ausbildung in OÖ, S, K  
und ST

Themenabende:

- Räuchern
- Palliativ Pflege

PRAXIS: Aromapflege  
mit Monika Werner

## ... Eröffnung Seminarzentrum 10. September 2011

Ständen und auch durchgehender Vorträge sowie 2er Kräuterwanderungen bieten.

Alle Themen der komplementären Gesundheitspflege sind vertreten.

Besuchen Sie uns vor Ort und genießen Sie den Tag unter Gleichgesinnten.



*Eröffnung des Seminarzentrums  
und Tag der offenen Tür der Druckerei  
10. September 2011 • 9 – 18 Uhr*

### Die Philosophie des Seminarzentrums

Unsere Philosophie ist, Seminare in einer „Wohlfühl-Atmosphäre“ zu ermöglichen.

Die Teilnehmer sollen sich von Anfang an wie zu Hause fühlen – sei es im Seminarraum, Pausenbereich oder durch die persönliche Betreuung. Dies ermöglicht einerseits das besondere Flair unseres Bauernhofes, andererseits die gemütlichen räumlichen Gegebenheiten mit ihrer Ausstattung.

Wir versuchen sehr, auf die Wünsche und Ideen der Vortragenden einzugehen und

scheuen auch nicht vor unkonventionellen Ideen zurück.

Unser Ziel ist, dass sich Vortragende und Seminar-Teilnehmer gleichermaßen wohlfühlen.

Wir bieten sowohl kulinarische Versorgung durch das Gasthaus Schupfn (gleich gegenüber) – bekannt durch seine gute Küche – und sein Bekenntnis zur Regionalität (diese dürfte in seiner konsequenten Umsetzung einzigartig in Oberösterreich sein) – als auch Übernachtungsmöglichkeiten in max. 5 km Entfernung an (Rohr, Bad Hall, Kremsmünster).

Es soll (wird) eine Plattform für Vortragende entstehen, die vorwiegend die Themen „Körper, Geist und Seele“ ansprechen, und dadurch auch gegenseitig profitieren. Die Vortragenden aus den umliegenden Bezirken sind uns ein besonderes Anliegen, es soll bewusst die Region gestärkt werden.

Wir unterstützen, wenn es gewünscht wird, bei Einladungen/Ausschreibungen, textliche und grafische Aufbereitungen für Mails etc., bis zum e-mail-Versand von Newslettern.

Der G'wölbraum (ehemaliger Saustall) eignet sich ebenfalls hervorragend für Ausstellungen bzw. kleine Messen – überzeugen Sie sich bei einem Besuch bei uns.

Wir bieten unsere Seminarräume für Veranstaltungen an – werden aber auch selber Seminare / Veranstaltungen organisieren.

Wir werden unsere Vortragenden zu gemeinsamen Austauschabenden einladen, damit jeder vom „Netzwerk“ des anderen Vortragenden profitieren kann.

### Feelings Seminarzentrum

[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)



Isabel Tampe

## Trennungängste im Kindesalter...

### ...zwischen sicherem Hafen der Familie und ersten kleinen Schritten in die Welt:

Bei Trennungängsten im Kindesalter handelt es sich um einen normalen Entwicklungsschritt. Das Kind empfindet heftige Angst in Abwesenheit der ihm vertrauten Bezugsperson. Typischerweise beginnt die Trennungangst im Alter von etwa 8 Monaten mit dem sogenannten „Fremdeln“ und nimmt im Kleinkindalter und später im Schulkindalter immer mehr ab.

Trennungängste können bei altersentsprechenden Trennungssituationen, wie

Eintritt in den Kindergarten oder Schule, bzw. Überforderung im neuen Umfeld je nach Kind unterschiedlich stark auftreten.

Häufige weitere Faktoren für das Auftreten von Trennungängsten im Kindesalter sind zum Beispiel Änderungen im sozialen und familiären Umfeld des Kindes, wie die Geburt eines Geschwisterchens, Umzug, Streit in der Familie, Scheidung der Eltern oder Tod eines nahen Angehörigen. Auch übermäßige Gewaltsituationen, sei es nun real oder im Fernsehen und am Computer können Ursachen sein.

Trennungängste können sich je nach Alter des Kindes unterschiedlich bemerkbar

machen. Beim Säugling steht das Weinen, Einschlafschwierigkeiten und Schlafstörungen im Vordergrund, beim Kleinkind können Anklammern, Weglaufen, Abwenden und sprachliche Äußerungen hinzukommen. Beim Schulkind schließlich kann Trennungangst sich zusätzlich in körperlichen Symptomen, wie zum Beispiel Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen und in Schulverweigerung äußern.

Vorbeugend kann Trennungängsten sehr gut begegnet werden, indem Kindern ein stabiles soziales Umfeld geboten wird, in dem sie Sicherheit, Nähe, Nestwärme und Selbstvertrauen bzw. „Urvertrauen“

## ...Trennungsängste

gewinnen können. Im Fachjargon spricht man von einer „sicheren Bindung“, die es dem Kind ermöglicht, sich vertrauensvoll neuen Situationen zu stellen und diese zu bewältigen.

### Welche Möglichkeiten bietet die Aromapflege Kinder mit Trennungsängsten zu stärken:

Ganz einfach und unkompliziert ist der Einsatz der **Raumbeduftung**, entweder in Form einer Duftlampe oder fürs Kinderzimmer wegen der Brandgefahr manchmal besser geeignet, eines Duftsteins oder eines Raumsprays.

Für Babys genügen 1 bis maximal 3 Tropfen ätherisches Öl für die Duftlampe, für Schulkinder sind 3 bis maximal 5 Tropfen ätherischen Öls - je nach Zimmergröße für eine Raumbeduftung ausreichend. Die Beduftung mit der Duftlampe sollte eine halbe Stunde nicht überschreiten!

Auch Dufttücher, Schmusetücher und Kuscheltiere mit einzelnen ätherischen Ölen oder Mischungen mehrerer ätherischer Öle betropft, können gute Dienste tun.

Insgesamt sollte bei dieser Form der Anwendung jedoch nie mehr als 1 Tropfen ätherisches Öl zum Einsatz kommen. Daher ist es sinnvoll hier mit Grundmischungen zu arbeiten, wenn mehrere ätherische Öle gewünscht sind. Da sich der Duft der ätherischen Öle sehr lange hält, soll diese Anwendungsform nicht täglich erfolgen.

Das Kind sollte nicht direkt mit der Haut auf dem ätherischen Öl zu liegen kommen, um zu intensive Geruchserlebnisse und potentielle Hautreizungen zu vermeiden.

Bedenken Sie immer, dass auch schon verdünnte ätherische Öle sehr hilfreich sein können und nicht immer zwingend eine pure Anwendung erforderlich ist, um Erfolg zu haben! Es kann also auch eine verdünnte Mischung für diese Art der

Beduftung verwendet werden, was gerade bei Babys und kleinen Kindern empfehlenswerter wäre.

Für Kinder jeden Alters bietet sich außerdem die **Massage** ideal an, um Trennungsängste zu lindern, da sie durch unsere Hände *das* Werkzeug ist, um Wohlbefinden, Nähe, Geborgenheit, „Angenommensein“, Liebe und „Urvertrauen“ zu vermitteln.

Durch den intensiven positiven Körperkontakt, unterstützt durch eine passende Massagemischung, kann das Kind Kraft, Mut und Selbstvertrauen schöpfen, was ihm helfen kann, neue - zunächst Angst machende Situationen - zu meistern.

Zudem besteht durch die Massage die Möglichkeit mit dem Kind über die nonverbale Schiene ins Gespräch zu kommen. Das Kind kann eventuelle Probleme dadurch vielleicht leichter kommunizieren und sich durch die entspannte, vertraute Atmosphäre leichter öffnen.

Die Massage kann eine abendliche Ganzkörpermassage, eine Fußsohlenmassage, eine Bauchmassage oder Rückenmassage sein, je nachdem worauf das Kind gerade Lust hat.

Bei der Fußsohlen- und Rückenmassage können sehr viele Reflexzonen erreicht werden und damit vor allem auch spezielle Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, sonstige Verspannungen, Bauchprobleme oder Herzklopfen, die durch Trennungsängste hervorgerufen werden, gemildert werden.

Bei der Bauchmassage kann direkt das „Bauchhirn“ angesprochen werden, wodurch enorme Stressreduktion, Entspannung und Krafttanken möglich ist. Sie kann vom größeren Kind in der Pause vor einer Schularbeit oder einer anderen stressigen Situation mit einem persönlichen „Mutöl“ auch schnell nochmal selbst durchgeführt werden.

Massagemischungen für

Babys sollten eine Dosierung von 0,25 %, für Schulkinder von maximal 0,5 % nicht überschreiten.

Ein abendliches **Vollbad** - oder bei größeren Kindern Fußbad - mit einer schönen Mut- oder Entspannungsmischung kann ebenfalls sehr hilfreich sein.

Hierbei werden für ein Babybad maximal 1 bis 2 Tropfen ätherischen Öls mit entsprechendem Emulgator (z.B. Milch oder Schlagobers - kein TMS beim Baby!), beim Schulkind maximal 3 bis 4 Tropfen ätherisches Öl, verwendet.

Wie immer hängt die Dosierung sehr stark von der Wahl der ätherischen Öle ab. Beim Baden jedoch besonders, da die ätherischen Öle durch das warme Wasser besonders gut in die Haut eindringen können.

Bei Kindern ab dem Kindergartenalter kann das Anwendungsrepertoire im Privatbereich mit einem **Herz-Trost-Pflaster** oder einem Zauber Roll-On erweitert werden.

Beim Herz-Trost-Pflaster können bunte Pflaster mit Lieblingsthemen des Kindes (Dinosaurier, Fußball, Prinzessin,...) mit einer stark verdünnten Mutmischung eingetropt werden und dann in Herznähe, auf dem Handrücken oder wo sonst vom Kind gewünscht, aufgeklebt werden. Bei Bedarf kann das Kind daran riechen und es hat auch symbolisch eine Art Glücksbringer oder Talisman bei sich.

Beim **Roll-on** hat das Kind eine größere Menge einer Mischung zur Verfügung. Diese Anwendung ist daher erst ab dem Schulkindalter sinnvoll. Die Mischung muss ebenfalls stark verdünnt sein.

Unter starker Verdünnung ist beim Herz-Trost-Pflaster, wo ein Tropfen zum Einsatz kommt, eine Dosierung von unter 5-10 % zu verstehen; beim Roll-On, wo vom Kind auch größere Mengen punktuell angewendet werden können, eine maximale Dosierung von 3 %.

### NEWS:

ERÖFFNUNG Seminarzentrum Feelings

Samstag: 10.9..2011

Hofdruckerei Mittermüller  
Oberrohr 9, Rohr im Kremstal  
9.00 bis 18.00 Uhr

Das Seminarzentrum Feelings lädt Freunde, Verwandte, Interessierte, Gleichgesinnte, Referenten und Suchende gleichermaßen zur offiziellen Eröffnung der Seminarräume ein.

Durchgängig führen Vorträge rund um das Thema „Körper—Geist—Seele“ sowie Kräuterwanderungen durchs Programm.

In den Seminarräumlichkeiten finden sich verschiedene Referenten, die sich mit ihren Themen präsentieren sowie eine Kaffeestube der Ortsbäuerinnen.

Im benachbarten Gasthaus „Schupf'n“ werden die Gäste kulinarisch versorgt.

Das aromaFORUM Österreich ist mit Vorträgen und einer Schaudestillation vor Ort vertreten.

Das Programm des Tages ist kostenlos!



## ... Trennungsängste

Da es sich jeweils um Dosierungen über den normalerweise üblichen Dosierungsempfehlungen im Kindesalter handelt, sind diese Anwendungen, wie schon oben erwähnt nur für den Privatbereich für Experten gedacht!

Dosierungen von über 1 %, die über die Haut zur Anwendung kommen, fallen im Unterschied zu reinen „Riechanwendungen“ in den therapeutischen Bereich!



© Claudia Arbeithuber

Für Laien wäre hier daher eine **Zauberdose** eine gute Alternative. Bei der Zauberdose wird eine kleine Dose - eventuell mit bunten Stickers verziert - mit bunter Märchenwolle oder Watte befüllt, ebenfalls mit einem entsprechenden Duft in starker Verdünnung betropft und das Kind kann auch hier bei Bedarf die Dose öffnen und daran riechen.

Für ältere Kindergartenkinder und Schulkinder bietet sich zudem der Einsatz einer **Dufttraumreise** an, also einer meditativen Entspannungsübung, kombiniert mit dem Einsatz von ätherischen Ölen. Hieraus können auch imaginäre Hilfsmittel entstehen, da das Kind in Angstsituationen versuchen kann, sich an den Duft und an die Geschichte zu erinnern, um daraus Kraft zu schöpfen - ähnlich einem „Kraftort“ oder einem „Krafttier“.

All diese Möglichkeiten bieten ein großes Potential Kinder mit Trennungsängsten zu unterstützen und zu stärken.

Jedoch ist es sinnvoll, Kinder nicht täglich und auch nicht mit allen genannten Vorschlägen gleichzeitig zu bombardieren. Wir wollen Kinder mit Hilfe der Aromapflege bestärken und selbstsicher durchs Leben gehen lassen, nicht davon abhängig machen!

Auch sollten immer die Ursachen und Gründe für Beschwerden hinterfragt werden. Eventuell stecken hinter der Trennungsangst Probleme oder Überforderung im

Kindergarten oder Schule. Wenn das Grundproblem bestehen bleibt, wird auch die schönste Trennungsangstmischung keine nachhaltige Hilfe bieten können!

Welche ätherischen Öle eignen sich besonders gut bei Trennungsängsten im Kindesalter:

Erdende Noten, also Hölzer, Harze, Samen und Wurzeln, wie zum Beispiel Atlaszeder, Rosenholz, Linaloeholz, Angelikawurzel oder -samen, Benzoe Siam, Ingwer, Amyris und Sandelholz sind als Basisnoten der Grundbausteine für Trennungsangstmischungen, da sie sehr gut Halt, Kraft und Stärke vermitteln können.

Vanillige Duftnoten wie Vanille, Kakao, Benzoe Siam, Honig oder Tonka - die den Geruch der Mutter (Muttermilch und des Babys) vermitteln - sind besonders bei Babys und Kleinkindern sehr hilfreich, aber auch bei größeren Kindern sehr beliebt und können ihnen das Gefühl geben, wieder geborgen und sicher an „Mutters Brust“ zu sein.

Prof. Dr. Dr. Dietrich Wabner schreibt in seinem Buch *„Aromatherapie Grundlagen - Wirkprinzipien - Praxis“* außerdem, dass diese ätherischen Öle laut TCM die noch schwache „Mitte“ von Kindern, die sich häufig in Bauchweh äußert, stärken können.

Sogenannte „Erste Hilfe Öle“ oder „Schutzöle“ wie Neroli, Kamille römisch, Melisse und Rose können in einer Trennungsangstmischung ebenfalls sehr große Dienste leisten, da sie gerade bei Ängsten, seelischen Traumen und Schockerlebnissen entspannend, angstlösend, beruhigend, aufrichtend und herztstärkend wirken können.

Auch der Lavendel fein darf hier natürlich nicht unerwähnt bleiben. Ist er doch „das“ klassische Öl, das zur Beruhigung und Entspannung eingesetzt werden

kann, gerade wenn sich die Trennungsangst in Schlafproblemen äußert. Seine entkrampfende Wirkung auf Körper, Geist und Psyche kann zudem Bauchprobleme, die durch die Trennungsangst bedingt sind, lindern.

Weitere ätherische Öle, die stark angstlösend, entkrampfend und entspannend wirken können und sich daher gut für Trennungsangstmischungen im Kindesalter eignen, sind Kamille blau, Schafgarbe und Basilikum.

Um Licht und Sonne zu bringen, Zuversicht, neue Energie und Lebensmut zu fassen sind nicht nur bei Kindern die lieblichen Zitrusdüfte, wie zum Beispiel Mandarine rot und grün, Orange, Bergamotte, die verschiedenen Petit grains oder Grapefruit mit ihrer stimmungsaufhellenden, belebenden Wirkung sehr beliebt und ein wichtiger weiterer Hauptbestandteil in Mischungen, die Trennungsängste lindern sollen.

Auf jeden Fall sollte bei der Wahl der entsprechenden ätherischen Öle das Kind nach Möglichkeit immer miteinbezogen werden.

Viele Kinder haben schon ein persönliches „Lieblingsöl“, das in der Mischung auf keinen Fall fehlen darf und sie haben hervorragende Nasen für den passenden Duft und dafür, was sie gerade brauchen! Wenn ein Kind ein bestimmtes ätherisches Öl ablehnt, ist dies unbedingt zu respektieren und eine Alternative zu suchen, die das Kind mag!

Wichtige Begleitmaßnahmen zur Bewältigung von Trennungsängsten im Kindesalter:

Das Kind mit seinen Ängsten ernst nehmen, Traurigkeit zulassen - Ängste nicht ausreden oder bagatellisieren.

Ängste aber auch nicht dramatisieren und das Kind

### Themenabende im Herbst:

1.10., ab 18.00

„Palliativ  
Pflege“ Erika

Gößnitzer

30.11., ab 18.00

„Räuchern“ Sabine  
Hierl



© Claudia Arbeithuber

## ... Trennungsängste

in seinen Ängsten noch bestärken.  
Schaffen von klaren Ritualen und Abläufen, auf die sich das Kind verlassen kann (Verabschiedungsritual, pünktliches Abholen aus dem Kindergarten, ...).  
Trennungssituationen langsam, behutsam und geduldig beginnen (neue Umgebung zuerst in Begleitung der Bezugsperson kennenlernen, bis Vertrauen zur neuen Situation / Bezugsperson aufgebaut ist; nicht heimlich davonschleichen, Abschied aber auch nicht zu lange zelebrieren);  
Kuscheltier, Schmusewindel oder persönliche andere Mutmacher mitgeben.  
Selbstreflexion - hat man selbst ein Problem, das Kind loszulassen?  
Kind durch konsequentes Verhalten und liebevolle Zuwendung unterstützen mit Trennungssituationen umgehen zu lernen (nicht aus Mitleid einen Tag Kindergarten

ausfallen lassen, zur Schularbeit krank melden,...).  
In ruhigen Momenten das Gespräch mit dem Kind suchen, zum Beispiel im Rahmen der Massage.  
Kontakt mit Kindergärtnerin, Lehrerin - Ersatzbezugsperson aufnehmen.

### Beispiele für hilfreiche aromapflegerische Mischungen bei Trennungsängsten im Kindesalter:

*Schutzengel - Grundmischung:*  
60 gtt Bergamotte  
10 gtt Melisse  
8 gtt Mairose  
10 gtt Atlaszeder

*Massage-Kuschelöl für Säuglinge:*  
100 ml Mandelöl süß  
1 gtt Neroli  
1 gtt Kamille römisch  
1 gtt Sandelholz  
1 gtt Vanille

*Mutöl für Kleinkinder - Grundmischung:*

15 gtt Grapefruit  
15 gtt Petit grain Bitterorange  
5 gtt Rose abs.  
10 gtt Tonka  
30 gtt Benzoe Siam  
10 gtt Atlaszeder

### *Massage-Kraftmischung für Schulkinder:*

100 ml Jojobaöl  
3 gtt Litsea  
2 gtt Lavendel fein  
1 gtt Rose dest.  
1 gtt Palmarosa  
1 gtt Atlaszeder

Bei übermäßig auftretenden Ängsten (Intensität, Dauer, ...) die ein normales soziales Leben nicht mehr möglich machen, ist es wichtig die Grenzen der Aromapflege zu erkennen, zu akzeptieren und auf jeden Fall professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Isabel Tampe**  
Dipl. Kinderkrankenschwester  
Aromaexpertin  
Babymassagekursleiterin

## Aromapflege für Vierbeiner

Kiba ist ein Siberian Husky und Chefin von Sony, Banshee, Summer, Lotte, Frisco, Pepper und Karlchen. Zusammen bilden sie das Second-Chance Schlittenhundrudel meiner Freundin Gini. Im Gegensatz zu der bei Mushern üblichen Zwingerhaltung leben Gini's Sichelschwänze im Haus.

Gini ist Tierheilpraktikerin und wünschte sich von mir eine Creme mit ätherischen Ölen, die für Wunden ebenso geeignet ist wie für rissige und strapazierte Pfoten. Auch die aufgeplatzten Hände der Musherin sollten mit der Creme versorgt werden können. Allerdings sollten weder die Pfotenballen noch die Hände zu sehr aufgeweicht werden.

Die Pfotenballen gehören zum Organ Haut des Hundes. Sie besteht, genau wie

beim Menschen, aus drei Schichten: Epidermis, Korium (zusammen mit der Epidermis auch Cutis genannt) und Subkutis. Da der pH-Wert der Hundehaut bei 5,5 - 7,5 liegt und somit weniger sauer ist als die Haut des Menschen, ist sie wesentlich anfälliger für Infektionen.

Die Epidermis ist die schützende Oberfläche und besteht aus Keratinozyten, die mehr oder weniger verhornt sind. Sie besteht aus Stratum corneum (Hornschicht), Stratum granulosum (Körnerzellenschicht), Stratum spinosum (Stachelzellschicht) und der Keimzellenschicht oder Stratum basale. In unbehaarter Haut, also auch in den Ballen, liegt zwischen dem Stratum corneum und dem Stratum granulosum noch das Stratum lucidum (Glanzschicht). Die Epider-

mis hat eine unterschiedliche Dicke und ist bei Hunden am Nasenspiegel und an den Pfotenballen am dicksten.

Die Subcutis besteht unter anderem aus Fettgewebe, kollagenen und elastischen Fasern, die Flexibilität gewährleisten. Das Fettgewebe schützt vor Temperaturschwankungen und dient in den Sohlenballen als „Stoßdämpfer“.

Neben der Stoßdämpfung ist auch der Gleitschutz und die - wenn auch sehr geringe - Schweißabsonderung Aufgabe der Pfoten. Außerdem geben die Hunde über die in den Ballen vorhandenen Duftdrüsen eine Duftspur ab.

Dazu kommt eine extreme Belastung der Gliedmaßen beim Rennen, bei der

NEWS:  
TAG des ätherischen Öls

Samstag: 12.11.2011  
Landwirtschaftskammer Linz/  
OÖ  
8.30 Uhr bis 17.00 Uhr

DIE jährlich stattfindende  
Fachtagung im Bereich der  
ätherischen Öle.

Prof. Jürgen Reichling  
Dorothea Hamm  
Ruth von Braunschweig  
Conny Mögel  
Gabriele Sievers  
Sabine Pohl

...



## ... aromapfote

schnellsten Gangart, dem Galopp. In der extremsten Phase eines Renngalopps sind die Vordergliedmaßen weit unter dem Körper und die Hintergliedmaßen sind weit an den Vorderbeinen vorbei nach vorne gerichtet, dabei sind alle 4 Beine nicht auf dem Boden.

Das Fell oder die Behaarung zwischen den Fingern/Zehen ist ein natürlicher Schutz, der Verletzungen an den Ballen verhindern soll. Bei Schlittenhunden ist die Behaarung wesentlich ausgeprägter als bei anderen Hunderasen, um einen guten Schutz und auch Halt auf Eis und Schnee zu gewährleisten. Aus diesem Grund wird auch bei den Schlittenhunden die Pfotenbehaarung nicht geschnitten.



Gabriele Sievers

Als Grundlage wählte ich Kakaobutter wegen der guten Verteilbarkeit und ihrer wundheilenden und antibakteriellen Wirkung. Dazu Kokosfett weil es schnell in die Hornschicht der Pfotenballen eindringt und sie schützt. Sheabutter dazu, um die Creme zu stabilisieren und wegen der heilenden Wirkung des Allantoin. Nachtkerzenöl soll für die Elastizität der Haut sorgen und den Juckreiz der rissigen Hände von Gini stillen.

Als natürliches Antibiotikum habe ich Manukahonig mit einem MGO 400+ verwendet. Als ätherische Öle Cistrose, Immortelle, Lavendel, Niaouli, Schafgarbe und Zimtrinde für die Wunden und Benzoe Siam und Rose für die rissigen Pfoten.

Die fertige Creme habe ich in Tuben gefüllt, da Gini sie gut in einer Innentasche ihrer Jacke verstauen konnte. So wird die Creme durch die Körperwärme vor den Minusgraden geschützt.

Der erste Einsatz der Creme war auf der Trans-Thüringia, einem Rennen quer durch Thüringen.

Bei einem Rennen sind die Huskies, genau wie Spitzen-

sportler bei einem Wettkampf, psychisch sehr angespannt. Da kommt es häufig zu kleineren Rangeleien am Stake-out (transportable Anbindevorrichtung in den Boden einzuschlagen und im Film „Antarctica“ gut zu sehen – das Teil, an dem die Hunde angebunden zurückgelassen werden) und ist bis zu einem gewissen Grad völlig normal.

Während des Rennens hat die Creme bei einer Pfotenverletzung gute Dienste geleistet, sie kam bei einer kleinen Schnittwunde an Gini's Arm zum Einsatz. Die von der Kälte rissigen Hände der Musherin wurden über Nacht mit der Creme gepflegt und haben die Tage gut durchgehalten.

Gini hat die Creme bei kleineren Blessuren noch öfter verwendet. Im Rudel kam es zwischen den Mädels immer öfter zu Rangeleien und Kiba als Chefin hatte gut zu tun, ihr Rudelgefüge zusammen zu halten. Gini musste Lotte und Sony weit auseinander ans Stake-out setzen. Lotte fing immer wieder Streit an und legte sich auch mit Kiba mehrfach an. Meine Freundin schob dies alles noch auf die Anspannung beim Rennen.

Zu Hause war alles wieder normal und Gini hatte diese Vorfälle fast vergessen, als sich Frisco eine große Verletzung an einem Hinterbein zuzog. Gini hat diese Wunde mit der Wundcreme versorgt. Es hat wohl kaum eine Stunde gedauert, da war Lotte nicht mehr zu halten. Sie giftete alle an und fing auch an zu schnappen. Lotte hat dieses Verhalten aus ihrer schlechten Haltung mitgebracht, sich bis dahin aber seit Jahren völlig unauffällig verhalten.

Lotte bekam einen Maulkorb, da die Hunde ja im Haus zusammen lebten und nicht in einem Zwinger getrennt werden konnten. Mit dem Abheilen der Wunde wurde Lottes Verhalten wieder ganz normal.

Gini's Hände waren durch Renovierungsarbeiten sehr geschunden und so wurde die Creme wieder benutzt.

Dieses Mal war es besonders schlimm, denn Lotte hat Sony gebissen. Gini konnte sich nicht erklären, warum Lotte so aggressiv reagierte. Bei einem Telefonat fiel uns beiden dann auf, dass diese Vorfälle immer nur dann passierten, wenn Gini die Creme verwendete.

Beim Lesen der Rezeptur fiel mir ein Seminar bei Claudia Steiner wieder ein. Sie hatte uns vor der psychischen Wirkung der Immortelle gewarnt. Sie sagte damals, die Immortelle sei kein harmloses Öl.

Es könne die Traumtätigkeit verstärken und uns Türen unseres Unterbewusstseins öffnen, die wir eigentlich für immer geschlossen halten wollten. Die Erinnerung an die Erlebnisse hinter diesen Türen würden uns in Angst und Aufruhr versetzen können. Sollte das bei Hunden auch so sein?

Lotte hatte nicht umsonst den Spitznamen „Crazy Lotte“ – sie hat in ihrem Leben vor Gini viel Schlimmes erlebt.

Mein Husky Max lehnt den Duft von Immortelle absolut ab, er nimmt ruck zuck Reißaus, wenn ich das Fläschchen auch nur in die Hand nehme. Da er auch eine schwer misshandelte Fellnase ist, habe ich mit Gini besprochen, eine neue Wundcreme ohne Immortelle herzustellen.

Diese Creme kann Gini nun ohne „Zickenkrieg“ in ihrem Rudel verwenden und wir beide verwenden bei misshandelten Hunden Immortelle grundsätzlich gar nicht mehr.

Zur Wundreinigung hat Gini übrigens Rosenhydrolat verwendet. Während des Rennens allerdings Rosenhydro-

Für alle  
Interessierten:

Gabriele Sievers

wird am Tag des  
ätherischen Öls  
einen Vortrag  
halten

und 2012 ein 2-  
Tagesseminar in  
Tulln/NÖ

## ...aromafote

lat/Weingeist 1:1 gemischt, damit die Flüssigkeit nicht einfriert.

### Rezept 1:

100 g Sheabutter  
75 g Kakaobutter  
30 g Kokosfett  
50 ml Nachtkerzenöl  
50 ml Manukahonig

12 Tr. Lavandula officinalis  
12 Tr. Cistus ladanifer  
12 Tr. Helichrysum italicum  
8 Tr. Melaleuca viridiflora  
3 Tr. Achillea millefolium  
3 Tr. Cinnamomum verum cort.  
3 Tr. Styrax tonkinensis  
8 Tr. Rosa damascena türk  
10%

### Rezept 2:

Anstelle der Immortelle 6 Tr.  
Daucus carota und 4 Tr.  
Canarium luzonicum

**Gabriele Sievers**  
Aromaexpertin  
aromafote@t-online.de

## Rechtliche Aspekte in der Aromapflege in Österreich: Teil 1

Einleitend sei festgehalten, dass dieser Artikel lediglich den Einsatz ätherischer Öle im Rahmen der AromaPFLERGE behandelt und sich auf die ÖSTERREICHISCHE Rechtsordnung stützt. Hierbei gilt es insbesondere zu beachten, dass ein bedeutender Teil der im „Aromabereich“ erschienenen Literatur aus Deutschland stammt, wo die rechtlichen Rahmenbedingungen andere sind (insbesondere gibt es in Österreich nicht den Beruf des Heilpraktikers).

Weiters behandelt der Artikel lediglich JURISTISCHE Gesichtspunkte und hat nicht primär die praktische Umsetzung auf der Station im Auge. Die sich durch das enge Zusammenwirken der verschiedenen Berufe im Krankenhausalltag ergebenden Überschneidungen und dadurch bedingten (möglichen) Kollisionen der verschiedenen Regelungsgebiete können nur am Rande behandelt werden.

Auf Grund des Umfangs des zu behandelnden Themas war es notwendig, den vorliegenden Artikel in zwei Teile zu gliedern und wird der zweite Teil im folgenden „Newsletter“ erscheinen.

Dieser erste Teil beleuchtet einige allgemeine Gesichtspunkte sowie die rechtliche Einordnung ätherischer Öle. Im zweiten Teil wird sodann insbesondere der Themenbereich „Herstellen - Inverkehrbringen - Anwenden - Verabreichen“ behandelt werden und wird auch auf weiterführende Literatur

verwiesen werden.

### 1.) Einleitung:

Betrachtet man ein menschliches Verhalten unter rechtlichen Gesichtspunkten, zeigt sich, dass ein bestimmtes Verhalten in verschiedenen Rechtsbereichen Auswirkungen hat bzw haben kann.

Zum Beispiel: Eine DGKS verabreicht an einen Patienten, den sie im Krankenhaus, in dem sie arbeitet und in welchem Aromapflege bzw Aromatherapie nicht angeboten werden, nach dessen Entlassung privat zur Linderung eines Hautausschlags eine Salbe, welche ätherische Öle enthält.

In der Folge tritt eine allergische Reaktion auf und verschlimmert sich der Hautausschlag.

Dieser Sachverhalt ist aus juristischer Sicht unter folgenden (möglichen) Anknüpfungspunkten zu prüfen:

1.) Strafrecht (Körperverletzung, Kurpfuscherei, ...),

2.) Zivilrecht (Schmerzensgeld, Schadenersatz, ...),

3.) Verwaltungsrecht (§ 36 GuKG:

Meldepflicht bei freiberuflicher Ausübung des Pflegeberufs),

4.) Steuerrecht,

5.) Dienstrecht (Konkurrenzverbot im Dienstvertrag, ...).

Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass ein Verhalten, dass in einem Rechtsbereich erlaubt ist (zB unter strafrechtlichen Gesichtspunkten ist eine Heilbehand-

lung (zB Verabreichung einer Injektion) per se keine Körperverletzung), während dieselbe Handlung in einem anderen Rechtsbereich sanktioniert wird (der Stich mit der Injektionsnadel ist zivilrechtlich nur dann keine Körperverletzung, wenn die Einwilligung dazu vorliegt).

Weiters ist in Anbetracht der vielfältigen Wirkungsweise und des weiten Einsatzspektrums von ätherischen Ölen zu beachten, dass ein und dasselbe Öl beispielsweise in einem Lebensmittel, in einem Arzneimittel aber auch in einem kosmetischen Mittel enthalten sein kann.

Für jeden dieser Bereiche existieren selbstverständlich detaillierte Vorschriften betreffend Herstellung, Lagerung, Kennzeichnung, Verkauf, Anwendung und Verabreichung und sind insbesondere

**Aromapflege und Aromatherapie streng von einander zu trennen.**

### 2.) Aromapflege - Aromatherapie:

Unter „Aromapflege“ versteht man die Anwendung von Aromaölen und Aromastoffen zur Steigerung des Wohlbefindens der Patienten (*ergänze:* oder im Rahmen der allgemeinen pflegerischen Verrichtungen) und fällt als pflegerische Tätigkeit in den eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich der DGKS (Zitiert nach: Aigner ua, Handbuch

NEWS:  
AROMAFRÜHLING 2012

Erstmals ganztags!!!

Inkl. Kostenlosem Rahmenprogramm von Freitag NM bis Sonntag !

Thermenregion Loipersdorf  
Samstag, 14.4.2012  
ca. 8.00 bis 18.00 Uhr

„Loslassen—  
Erleben—Stärken“

Aromaküche - Wellness -  
Klang und Duft - Forschung -  
Praxis - Aurum Manus - Naturkosmetik - Aromamassage -  
uvm.

Maria M. KETTENRING  
Ruth von BRAUNSCHWEIG  
Angela PFLEGER  
Erika GÖßNITZER  
Christine TISCH  
Iris BERG  
Petra TIMISCHL  
Gerhard KRAWINKLER

Anmeldungen sind ab sofort möglich.

CAVE: begrenzte Teilnehmerzahl

## ... Rechtslage

Medizinrecht (2010), Manz, III/568).

Im Gegensatz dazu ist „Aromatherapie“ die Anwendung von Aromaölen und Aromastoffen zur Therapie bei Erkrankungen und daher eine ärztliche Tätigkeit; Delegierung im Rahmen des mitverantwortlichen Tätigkeitsbereiches an DGKS möglich. (Zitiert nach: Aigner ua, Handbuch Medizinrecht (2010), Manz, III/568).



Mag. Robert Guderna

In diesem Zusammenhang ist weiters zu beachten, dass gemäß § 2 ÄrzteG1 alleine der Arzt zur Ausübung der Medizin berufen und wird darunter jede auf medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen begründete Tätigkeit am Menschen verstanden (Untersuchung, Behandlung, Verordnung).

Hierunter fällt nicht nur die Schulmedizin und ist der Arzt in der Wahl seiner Behandlungsmethoden grundsätzlich frei. Zur Abgrenzung, ob (noch) eine ärztliche Heilbehandlung vorliegt, ist danach zu fragen, ob die „Heilbehandlung“ durch ein gewisses Mindestmaß an Rationalität gekennzeichnet ist und für ihre Durchführung das im Medizinstudium vermittelte Wissen erforderlich ist.

### Gesetze Aromapflege betreffend:

Arzneimittelgesetz  
Lebensmittelgesetz  
Krankenanstaltengesetz  
Ärztegesetz  
Gesundheits- und  
Krankenpflegegesetz  
Apothekerverordnung  
Massageverordnung

### 3.) Lebensmittel, Arzneimittel, kosmetische Mittel

Lebensmittel sind Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind oder von denen erwartet werden kann, dass sie – in welchem Verarbeitungszustand auch immer – „von Menschen aufgenommen werden“.

Auch Getränke, Kaugummi sowie im Produktionsprozess zugefügte Stoffe (inklusive Wasser) [§ 3 Z 1 LMSVG2 mit Verweis auf Art. 2 der Verordnung (EG), Nr. 178/2002]

#### Arzneimittel:

Gemäß § 1 (1) AMG3 werden unter Arzneimittel Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen verstanden, die nach der allgemeinen Verkehrs-

auffassung (objektives Kriterium) dazu dienen oder nach Art und Form des Inverkehrbringens (subjektives Kriterium) dazu bestimmt sind, Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu heilen, zu lindern, zu verhüten oder zu erkennen oder die Beschaffenheit, den Zustand oder die Funktion des Körpers oder seelische Zustände erkennen zu lassen oder zu beeinflussen.

*Erfüllt ein Produkt sowohl die Kriterien eines Arzneimittels als auch eines anderen Mittels, gilt dieses im Zweifel als Arzneimittel (§ 1 (3a) AMG)!*

#### Kosmetische Mittel:

Kosmetische Mittel sind nach § 3 Z 8 LMSVG Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen, die mit dem menschlichen Körper äußerlich, den Zähnen oder mit den Schleimhäuten der Mundhöhle in Berührung kommen und die ausschließlich oder überwiegend dazu dienen, diese zu reinigen, zu parfümieren, ihr Aussehen zu verändern, den Körpergeruch zu beeinflussen oder um diese zu schützen oder in gutem Zustand zu halten.

Als Unterscheidungsgrundsatz kann also gelten:

- „Lebensmittel werden gegessen“
- „Arzneimittel heilen“
- „Kosmetische Mittel pflegen“

Auch wenn die Abgrenzung zwischen Arzneimittel und kosmetischem Mittel idR unproblematisch ist, entstehen doch immer wieder Abgrenzungsschwierigkeiten und existiert hierzu eine umfangreiche (zum Teil durchaus widersprüchliche) Rechtsprechung:

- Nach der Ansicht des VwGH4 (und auch des EuGH5) kommt es nicht darauf an, ob ein Produkt auch tatsächlich therapeutische Wirkung hat (VwGH 20.1.2001, 97/10/0040).
- Aufgrund der objektiven

und subjektiven Kriterien ist immer der Gesamteindruck entscheidend.

- OGH6 17.10.1989, 4 Ob 123/89: „Kiefern Balsam“, der als zum Schutz der Haut bestimmte Creme vertrieben wird ist ein kosmetisches Mittel. Wenn für dieses Produkt mit der Behauptung geworben wird, es sei ein vorzügliches Heilmittel gegen verschiedene Entzündungen, Zerrungen, Quetschungen und Blutergüsse, würde nur dann zur Qualifizierung als Arzneimittel führen (nach seiner subjektiven Zweckbestimmung), wenn es nicht unter § 1 (3) Z 3 AMG fiele.
- „Haarwuchsmittel“ sind keine kosmetischen Mittel, weil diese selbst dann, wenn sie in ihrer Bestimmung nicht auf die Heilung, Linderung oder Verhütung krankhafter Haarausfalls (§ 1 (1) Z 1 AMG) beschränkt sind, nach der Verkehrsauffassung zumindest auch dazu dienen oder dazu bestimmt sind, die Zweckbestimmungen des § 1 (1) Z 5 AMG (Beeinflussung der Beschaffenheit, des Zustandes oder der Funktion des menschl. Körpers) erfüllt sind
- Haarpflegemittel sind kosmetische Mittel (ÖBL 1993, 68 mwN)
- Wasser ist ein kosmetisches Mittel, wenn es zur Reinigung des Menschen bestimmt ist (vgl § 3 Z 8 LMG).
- „kosmetisches Mittel“, dass unter Verletzung der entsprechenden VO etc. hergestellt wurde: Vom Ausnahmetatbestand des § 1 (3) Z 3 AMG sind nur solche kosmetische Mittel ausgenommen, die iSd lebensmittelrechtlichen Vorschriften „rechtmäßig“ sind. Die gegenteilige Auffassung würde zum Ergebnis führen, dass die bloße (falsche) Deklaration zur Qualifizierung als kosmetisches Mittel führen würde, auch

## ...Rechtsslage

wenn dieses Produkt mehr als die zugelassenen pharmakologisch wirksamen Substanzen enthält und so der Anwendungsbereich des AMG „ausgehobelt“ werden könnte.

- VwGH 29.1.2001, 97/10/0040: „Erkältungs-Bad“:  
Bei der Bewertung eines Badezusatzes ist weder die Darreichungsform noch der Vertriebsweg entscheidend. Nach allgemeiner Verkehrsauffassung handelt es sich bei einer Erkältung um eine Krankheit, deren Symptome durch das Auftragen bzw. die Inhalation bestimmter Substanzen (Kampfer, ätherische Öle) gelindert werden können. Die Bezeichnung als „Erkältungs-Bad“ verbunden mit dem Hinweis auf die günstige Beeinflussung der Erkältungssymptome, erweckt beim Verbraucher den Eindruck, es handle sich um ein Arzneimittel. Es liegt daher eine subjektive Zweckbestimmung vor, auf die tatsächliche Wirkung des Produkts kommt es nicht an.
- OGH 22.3.2001, 4 Ob 50/01 h („Bachblüten-Entscheidung“)  
Werden diese nach vorangegangener Diagnose verabreicht liegt ein Arzneimittel bzw. eine ärztliche Tätigkeit vor („Bachblütentherapie“)  
Beim Auflegen von Bachblütenessenzen ohne vorangegangene Diagnose – etwa im Rahmen des freien Gewerbes der „Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit mittels der Methode von Dr. Bach“ handelt es sich um eine esoterische Tätigkeit und sind die Substanzen keine Arzneimittel

## Aromaküche:

**Broccolicremesuppe mit würzigen Chiligarnele**

**Zutaten für 2 Personen:**

1 Knoblauchzehe  
2 Frühlingszwiebeln  
4-6 EL Olivenöl  
1/2 kleine Zucchini  
1 Kopf Broccoli  
1 Karotte  
200-300 ml Gemüsesuppe  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
einige Blättchen frisches Basilikum  
ca. 1 TL scharfe Gewürzmischung mit Chili, optional insgesamt 1 TL aus beispielsweise folgenden Gewürzen: Paprika, Oregano, Basilikum, Chili, Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Rosenblüten  
6 Stk. Garnelen  
etwas Fleur de Sel  
2-3 TL Obers oder Creme fraiche

**Info:** Fleur de Sel ist ein spezielles französisches Salz, bei dem die Salz-„Blüten“ nach dem Trocknen von Hand gelesen werden. Es

zeichnet sich durch seinen feinen Geschmack aus. Für das Würzen eines ganzen Gerichts wäre die Kostbarkeit viel zu schade, aber Kenner lieben die knackige Würze des französischen Zaubersalzes.

**Zubereitung:**

Knoblauch in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel ebenso. Broccoli in Röschen zerteilen, Zucchini in Stifte schneiden, die Karotte in Scheiben. In einem Topf 2 EL Olivenöl erwärmen, Knoblauch und Zwiebel anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, Suppenwürze hinzufügen, einrühren. Das restliche Gemüse hinzufügen, die Suppe aufkochen und mit Deckel für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, sodass der Broccoli gar ist.

Währenddessen 2 weitere EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Garnelen hinzufügen, von beiden Seiten scharf anbraten. Pfanne von der Platte nehmen,

### 4.) Zusammenfassung:

Werden ätherische Öle im Rahmen der Pflege verwendet, sind diese in kosmetischen Mitteln enthalten. Der Einsatz von ätherischen Ölen kann jedoch auch im Rahmen der ärztlichen Tätigkeit oder über die Nahrung erfolgen und ergeben sich hier unter dem Gesichtspunkt einer ganzheitlichen Betreuung der Patienten vielfältige weitere Einsatzmöglichkeiten.

**Mag. Robert Guderna**  
r.guderna@gmx.at

(der vollständige Artikel ist auch auf unsere Homepage als pdf zum Download bereitgestellt)

### NEWS:

Werbeeinschaltungen

- \* Newsletter
- \* Tagungsprogramme
- \* Flyer
- \* Messeauftritte
- \* ...

Kontaktieren Sie bei Interesse bitte unser Büro,. Sie erhalten umgehend unsere aktuelle Tarifliste und die Auflagenzahl unserer Drucksorten sowie die konkreten Datenblätter unserer Fachveranstaltungen.



Broccoli Suppe  
© Drack Ramona

**Drack Ramona**

## Naturkosmetik - wie Unternehmen immer grüner werden (wollen)

Die Kosmetikbranche ist eine jener Branchen, die schon seit langer Zeit stetig am Wachsen sind. Damit das auch so bleibt, werden von den Unternehmen jedes Jahr Milliarden in Forschung, Entwicklung und vor allem auch Werbung ihrer Produkte gesteckt. Dass wir uns vermehrt um unser größtes Organ kümmern, ist sehr lobenswert, doch wie so oft im Leben: gut gemeint ist manchmal das Gegenteil von gut.

Die Bezeichnung Naturkosmetik ist in Österreich nicht geschützt. Unternehmen können den Begriff für fast alle ihre Produkte verwenden, selbst wenn nur ein Bruchteil der Inhaltsstoffe nicht aus dem Labor stammt. Und sie wissen dies gut einzusetzen. Wertvolle Inhaltsstoffe haben ihren Preis, aber leider gilt auch bei der Kosmetik: der Kunde ist König. Die Pflegeprodukte, Cremes und Seren sollen immer multifunktionaler werden, hochwirksam sein, aber bloß nichts kosten. Allerdings ist doch auch ein großer Teil der Konsumenten bereit, auch sehr hohe Summen zu bezahlen für Produkte, die mit diversen Studien zu punkten versuchen- ob Gold oder Kaviar in der Hautpflege wirklich notwendig sind, lässt sich ja doch bezweifeln.

Um den feinen Duft von Rosen und die spezifischen Inhaltsstoffe allen zugänglich zu machen, muss das Reagenzglas her. Düfte werden synthetisch hergestellt, Inhaltsstoffe unter ein grünes Deckmäntelchen gepackt- und jeder glaubt, ein besonders hochwertiges Produkt erstanden zu haben. Naturnah muss also noch lange nichts mit der Natur gemeinsam haben.

Besonders auffällig ist ein Trend in Richtung sogenannte Phytokosmetik. So bezeichnen manche Firmen ihre Kosmetika, um uns glauben zu machen, hier ein rein pflanzliches Produkt zu erstehen, für viele Konsumenten ist das schon gleichbedeutend mit dem Begriff

„Bio“- der ebenfalls nicht geschützt ist. Hilfe schafft hier nur der Blick auf die Inhaltsliste der Produkte. Grob überschlagen lässt sich sagen, sie sollte so kurz wie möglich sein, und außerdem auf Deutsch ebenfalls vermerkt- dies hilft ein wenig bei der Zuordnung der Stoffe. Des Weiteren lässt sich über einige Internetseiten nachlesen, wofür welcher Begriff steht. Außerdem gibt es über einige Smartphones schon die Möglichkeit, via sogenanntem QR-Reader die Inhaltsstoffe per Internet abzufragen.

Manche der Ingredienzien dienen nicht nur Geschmack, Geruch, Konsistenz oder Farbe, sondern sind auch noch als eindeutig schädlich für den Menschen deklariert- die Menge macht's, und daher dürfen sich Aluminiumsalze und Co weiterhin in unsere Haut schmuggeln.

Um ein Stück Sicherheit zu erlangen, wie viel Natur tatsächlich im jeweiligen Produkt steckt, gibt es die Möglichkeit, nach Siegeln auf der Packung zu schauen. Die bekanntesten Siegel sind BDIH, Natrue, Ecocert, fairtrade und demeter. Sie alle werden aber nach verschiedenen Kriterien vergeben, daher lohnt sich ein Blick auf folgende Liste:



Das BDIH- Siegel ist ein Zeichen für ein echtes Naturprodukt. Es wird vergeben vom Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflege. Produkte mit diesem Siegel dürfen keine künstlich hergestellten Duft- oder Farbstoffe enthalten sowie nur pflanzliche Fette und Öle. Das Siegel selbst steht aber noch nicht für biologisch angebaute Inhaltsstoffe, dies muss zusätzlich vermerkt sein. Auf genmanipulierte Stoffe und

radioaktiv behandelte Stoffe muss in solch einem Produkt verzichtet worden sein.



Das Natrue Siegel wurde initiiert vom Industrieverband Körperpflege und Waschmittel in Deutschland. Es kann zwischen einem und drei Sternen zeigen, was aber nicht mindere Qualität bedeutet, sondern für den Anteil an Naturstoffen im Produkt bzw. den Bio-Anteil.



Das Siegel demeter stammt vom ökologischen Anbauverband demeter in Deutschland. Es ist ein europaweit bekanntes Siegel für Naturkosmetik, die Kriterien für hiermit ausgezeichnete Produkte gelten als teilweise als die strengsten Kriterien im Label-Dschungel. Der Anteil an biologisch-dynamisch angebauten Inhaltsstoffen regelt, wo und in welcher Größe auf der Packung das Siegel abgebildet sein darf. Wer ein Produkt mit diesem Siegel kauft, kann sich hoher Qualität der pflanzlichen Inhaltsstoffe schon relativ sicher sein.

Zu weiteren bekannten Siegeln zählen die Blume für das vegane Logo der Vegan Society und der Hase mit schützender Hand. Sie beide stehen aber für nicht für naturkosmetische Inhaltsstoffe, sondern für Produkte die ohne den Einsatz von Tierversuchen entwickelt wurden. Leider gibt es auch hier diverse Schlupflöcher, aber wer auf die Siegel achtet, hat schon einen großen Schritt getan.

Wer beim Einkaufen den Kopf einschaltet, ist auf der sicheren Seite. Produkte wie beispielsweise Nagellack können niemals ohne den

Parfalle

Arte Verde

Feeling

Sanfte Pflege

Maienfelser

Primavera

Neumond

Weleda

Lavera

Aromaprima

Sante

Tautropfen

Grüne Erde

SONNENTOR

Wala

Dr. Hauschka

Stix

Alverda

Taoasis

Safea

## ...Naturkosmetik

Einsatz von Chemie produziert werden. Je größer der angepriesene Effekt, umso wahrscheinlicher hatte „Dr. Labor“ seine Hand im Spiel.

Dabei liegen die Vorteile von Naturkosmetik klar auf der Hand. Wenig Chemie auf der Haut und im Haar bedeutet wenig Chemie im Körper. Vor allem in Kinderprodukten sollte dieser Grundsatz immer gelten.

Wer bereit ist, für seine Produkte etwas mehr Geld zu veranschlagen, der wird belohnt mit Inhaltsstoffen, wie sie die Natur für uns vorgesehen hat. Die Produktpalette ist zwar mancherorts ein wenig eingeschränkt- allerdings macht

es uns die Auswahl an Produkten in Geschäften ohnedies schon oft sehr schwer. Wer die Wahl hat, hat die Qual, und wer nicht aus unzähligen Möglichkeiten wählen muss, hat es doch oft leichter.

Außerdem betreiben viele Naturkosmetikhersteller wichtige Projekte mit den Ursprungsländern vieler Inhaltsstoffe.

Sie sorgen oftmals für einen Preis, der Bauern z.B. in Ländern der dritten Welt unabhängig macht vom Weltmarkt, oder bei Frauen für ein eigenes Einkommen.

Diese Aspekte sollte man nicht außer Acht lassen beim Einkauf.

Bekannte Hersteller von Naturkosmetik sind hierzulande u.a. Martina Gebhardt, Farfalla, Weleda, Tautropfen, Sante, Lavera, Primavera und die grüne Erde (beispielhafte Aufzählung).

Der Einkaufsweg zu diesen Produkten ist nicht mehr so umständlich wie noch vor einigen Jahren- mittlerweile haben viele Drogeriemärkte und Reformhäuser sowie Apotheken zumindest ein kleines Produktsortiment namhafter Firmen.

**Drack Ramona**

[http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de/index\\_d.htm](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de/index_d.htm)



Tomatendressing © Drack Ramona

## Aromaküche:

Tomatendressing- für den Salat mit dem speziellen „Etwas“

Es ist Salatzeit in Österreich, und gerade jetzt im Herbst verlangen Vogerlsalat und Co nach einer Extraportion Geschmack

### Zutaten:

3 EL gewürfelte Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
1/2 TL Sanddornöl

1/2 TL Basilikumpesto  
1 EL Joghurt  
1 Schuss Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
1-2 EL Weißweinessig  
1/2 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 Spritzer Worcestersauce

### Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verschütteln. Nochmals ab-

schmecken, und je nach Salatsorte die Blätter früh damit begießen damit sie noch etwas Marinade ziehen können (z.B. beim Eisbergsalat) oder erst kurz vor dem Servieren, damit die Blätter nicht in sich zusammenfallen (z.B. beim Vogerlsalat)

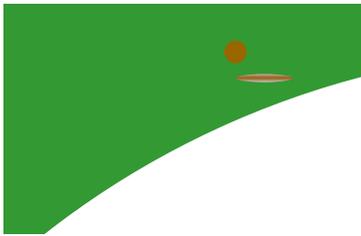
**Drack Ramona**

# FOTOWETTBEWERB

Als Abschluss unseres diesjährigen Projektes mit den Pflanzen „Pfefferminze—Orange/Neroli—Olive“ möchten wir alle zu einem Fotowettbewerb einladen.

Digitale Bilder der oben genannten Pflanzen einsenden und ... gewinnen!

Verlost werden unter anderem 12 Eintrittskarten zum diesjährigen „Tag des ätherischen Öls“.



Wagnerstr. 29  
4523 Neuzeug  
Austria

Telefon: 0043—  
Fax: 0043-7259/31779  
E-Mail: aromaforum.buero@aon.at



Eröffnung Seminarzentrum  
Feelings, 10.9.2011, 9.00 bis  
18.00 Uhr, kostenlos!, Rohr  
bei Neuhofen a.d. Krems/OÖ

Exkursion Landesgartenschau  
Ritzlhof/Ansfelden, OÖ, 16.00  
Uhr

Balsam für die Seele, 13.-  
14.9.2011, Linz/OÖ

Praxis: Aromapflege, **Monika  
Werner**, 29.-30.9.2011, Linz/  
OÖ

Implementierung und RECHT,  
1.10.2011, Linz/OÖ

Themenabend „Palliativ Pflege“,  
1.10.2011, 18.00 Uhr

[www.aromaforum-österreich.at](http://www.aromaforum-österreich.at)



### Aus dem Verein:

Wie bereits kurz erwähnt, hatten wir in diesem Jahr und besonders im vergangenen Sommer vielfach die Gelegenheit unser Netzwerk auszubauen.

So konnten wir etwa im Verein FNL einen kompetenten Partner finden und unser Netzwerk an sozial orientierten Partnern ausbauen:

- Pro Mente Ö
- Justland D
- Konkret

Auch haben wir durch Exkursionen und Tagesaktivitäten so manches Mitglied erreicht, welches in der Vergangenheit wenig Zeit für Seminare oder Tagungen

gefunden hat.

(die aktuellen Berichte und Fotos finden sich auf der Homepage im Veranstaltungsbereich!)

In Gesprächen konnten wir zukünftige Projektideen mit Schaugärten, dem Botanischen Garten, Biologiezentrum Linz oder Museen besprechen und für eine weitere konstruktive Wissensvermittlung im Bereich der Aromapflege eintreten.

Kontakte mit Vertretern aus Forschung und Wissenschaft sowie Interessenten aus der Privatwirtschaft komplettierten unsere Austauschbemühungen.

Um nun auch den Austausch

im Netzwerk der Aromapflege zu forcieren,

möchten wir alle Interessierten, Referenten, Anbieter, Produzenten, Theoretiker und Praktiker zum Plattform und Referententreffen

am 21.1.2012 in Sierning/OÖ einladen.

Geplant ist ein unkomplizierter Austausch sowie das gemeinsame Kennenlernen.

Wir suchen in diesem Rahmen auch nach neuen Vortragsthemen und Referenten—Interessierte bitte melden!

**Claudia Arbeithuber**