

aromaFORUM

Newsletter

Jahr 2011, Ausgabe 7

Datum: Juni 2011

aromaFORUM Österreich

aromaFORUM Österreich im Sommer

Welche Pflanze könnte sich wohl im Sommer besser eignen, um ihr einige Artikel zu widmen, als die Pfefferminze?

lich, aber ein erster Einblick findet sich hoffentlich hier wieder.

Wir freuen uns schon, darüber im nächsten Newsletter berichten zu können.

Bekannt für ihre kühlende und kräftigende Wirkung, und Teil unserer diesjährigen Pflanzenauswahl, scheint sie für diese Ausgabe perfekt zu sein.



Mentha piperita

Die Arbeit am aktuellen Newsletter war wieder sehr intensiv, aber es ist schön, sich mit einer Pflanze besonders ausgiebig zu beschäftigen, mit ihrer verschiedensten Anwendungen zu probieren, aber auch das Scheitern gehört mit dazu. Hildegard von Bingen nannte die Pfefferminze das „Kraut der Kräuter“. Sie sagte, diese Pflanze hätte „die Kraft von 15 Heilpflanzen“ - wie Recht sie doch damit hatte.

Pfefferminze ist beinahe ein Alleskönner, und genauso präsentiert sie sich auch im aktuellen Newsletter. Ob in der Küche, am Körper und auch sonst, man darf der Pfefferminze so einiges zutrauen. Sie nimmt die Herausforderungen gerne an, und besteht sie dann (meist) mit Bravour.

Das Thema und Wissen rund um die pfeffrige Minze wäre wohl unerschöpf-

Unser Pflanzenprojekt „Neroli - Pfefferminze - Olive“ geht nun auch in die nächste Runde. Wir möchten hiermit einen Fotowettbewerb ausrufen (zu besagten Pflanzen). Wir sammeln bis Oktober alle eingehenden Beiträge, werden sie bewerten und anschließend jeweils die besten unter ihnen für einen kleinen Kalender auswählen. Den Gewinnern winken tolle Preise - bis hin zur gratis Teilnahme am Tag des ätherischen Öls 2011.

Die Kochrezepte präsentieren sich ganz von ihrer süßesten Seite - sehr zur Freude der vielen Verkoster... .

Ich wünsche Ihnen allen, ganz viel Freude mit dem aktuellen Sommer-Newsletter, und verabschiede mich in die wohlverdiente Sommerpause. Allen eine angenehme Zeit und erholsame Urlaubstage.

Ein kleiner Becher Vanilleeis mit köstlichem Pfefferminzsirup wartet bereits auf mich!

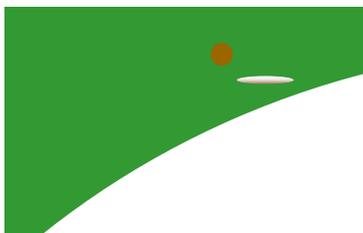
Ramona Drack

Themen in dieser Ausgabe:

- Aromaküche
- Pfefferminze
- Palliative Pflege

In dieser Ausgabe:

Pfefferminze	2f
Tagebuch: Ausbildung	2
Buchtipps	3
Palliative Care	4f
Sonnenbrand	5
Rezepte	6f
Neues aus dem Verein	8



Die Pfefferminze und der Mund ...

Diese zwei sind eng befreundet, wenn es um „gesund beginnt im Mund“ geht. Pfefferminzdragees, Pfefferminzkaugummi und Bonbons sollen oft schnelle Abhilfe schaffen, wenn es uns um ein Thema geht, das jeder kennt, über das aber kaum jemand sprechen möchte: Mundgeruch.

Dieser kann äußerst vielfältige Ursachen haben, rührt aber immer auch von einer bakteriellen Zersetzung von Speiseresten.

Entzündungen, Essensreste, Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder schlechte Zähne allgemein sind nur einige der Auslöser, ebenso wie Tumorerkrankungen.

Es ist mittlerweile erwiesen, dass Entzündungen im Mund und an den Zähnen viele andere Erkrankungen im ganzen Körper mitverursachen bzw. stark beeinflussen können - oftmals erst nach Jahren!

Da die Ursache meist in der Mundhöhle sitzt, kann das ätherische Öl der Pfefferminze effektiv und schnell hel-

fen, das Leiden ein wenig zu erleichtern.

Regelmäßige Spülungen mit einem Mundwasser sind einerseits sehr angenehm, angebracht zum Abschluss der täglichen Mundhygiene und können außerdem noch helfen, die Mundflora gesund zu halten.

Hierfür würden sich viele ätherische Öle eignen und die Pfefferminze wäre leicht zu ergänzen.

Versuchen sie zum Beispiel eine Kombination von Pfefferminze, Myrte und Zitrone, oder auch etwas Lavendel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Die ätherischen Öle können etwa in Solubol gelöst werden. Dieses ist ein rein pflanzlicher Emulgator ohne Alkohol und eignet sich ideal zur täglichen Mundpflege.

Auf 20 Tropfen ätherisches Öl kommen ca. 1-3 ml Solubol. CAVE: die Mischung muss vor Verwendung immer wieder frisch aufgeschüttelt werden.

Vor allem in der Gesundheits-

- und Krankenpflege hat sich für mich diese Mischung vielfach bewährt. Auch zur Vorbeugung von Pilzinfektionen im Mund: beispielsweise bei Unfähigkeit zur Nahrungsaufnahme, oder auch zur palliativen Pflege in der letzten Lebensphase.

Dieses Mundwasser lässt sich sowohl als Spray oder per Tupfer verwenden. Der Spray wird nicht von allen Patienten akzeptiert, das Gefühl plötzlich Sprühnebel im Mund zu haben, kann mitunter ein unangenehmes Gefühl sein. Bitte dies bei der Anwendung zu beachten.

Für sich selbst kann man dies von Fall zu Fall entscheiden.

Denn es geht doch schließlich und endlich nur um eins:

„Geht es unserem Mund gut, geht es auch unserem Körper gut!“

Drack Ramona

Ein besonderer Raum
Duft, der Konzentration
bringt und trotzdem auch
heimelig:

3 gtt Vanille
3 gtt Zeder
5 gtt Bergamotte
1 gtt Pfefferminze
2 gtt Neroli
==> als Grundmischung!

Von dieser Grund-
mischung ca. 4 Tropfen
in eine Duftlampe geben
und mit Wasser
mischen.

Neue Eindrücke prägen unser Aroma-Wissen:

Einige Zeit ist vergangen seit dem letzten Newsletter, und natürlich sind auch wir wieder um ein Stückel gescheiter geworden.

Die Botanik ist kein Buch mit sieben Siegeln mehr für uns, auch wenn man zuvor oft gar nicht glauben kann, dass sie sooo wichtig sein kann in der Aromatologie. Pflanzenfamilien zu unterscheiden kann zum Beispiel bei Allergien von Vorteil sein.

Wenn man Mazerate (also Ölauszüge) selbst herstellen möchte, muss man sichergehen können, die richtigen Pflanzen in hochwertiges Öl einzulegen.

Das Seminar „Zubereitungen“ hat uns den Grundstock geliefert für unsere zukünftigen Mischungen. Es galt zu lernen, wie

man Duschgels und Körperöle, Roll-ONs, Lippenpflege, und noch vieles mehr herstellen kann.

Dass Kinder eben keine kleinen Erwachsenen sind, hat uns Isabelle Tampe gelehrt im Seminar „Kinder- und Jugendlichenpflege“. Hier ist es von ungemeiner Wichtigkeit, genaue Dosierungsvorschriften zu beachten, um den lieben Kleinen bloß nicht mehr Schaden als Nutzen zuzufügen.

Nicht alle ätherischen Öle eignen sich für die Kinderpflege, und nicht alle eignen sich in bekannter Dosierung.

Immer wieder gibt es zum Beispiel Untersuchungen, wonach etwa ätherisches Pfefferminzöl bei Kindern unter 6 Jahren nicht angewandt werden soll, da es die

Atmung stark beeinträchtigen kann. Gerade Zitrusdüfte, die ja bei Kindern oft sehr beliebt sind, können unter bestimmten Umständen die Haut reizen.

Das genaue Gegenteil wurde uns im Seminar über alte Menschen gelehrt. Die Haut verändert sich bekanntermaßen sehr stark im Lauf der Jahre, und deren Bedürfnisse mit ihr. Alte Haut benötigt spezielle Pflege, und wir wissen nun, mit welchen Basisölen und ätherischen Ölen wir auch reife Haut noch optimal versorgen können.

Auch die Psyche verändert sich mit dem Menschen im Alter. Depressionen und Alzheimer Demenz sind wohl nur zwei wichtige Schlagworte, die man in der Pflege von alten Menschen

berücksichtigen muss.

Auch wir und unsere lerngeplagten Seelen kamen nicht zu kurz: im Seminar „Aromawellness“ stand das Verwöhnen im Mittelpunkt.

Masken, Massagen, Peelings und Co. zum Selbermischen mit der Gewissheit, alle Zutaten zu kennen und so nur das Beste für sich selbst zu verwenden - wer möchte das nicht?

Mit diesem neuen Wissen ... und der Gewissheit einer wartenden Prüfung (!) geht es nun auch für uns in eine Sommerpause. Das Gehörte kann nun sacken und wir haben ausreichend Zeit, um unsere eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Silke Reischl

Pfefferminze - *Mentha piperita*: Brigitte Rest

Der Gattungsname „Mentha“ stammt aus dem griech. „minthe“. Die Nymphe Minthe wurde von Pluto in ein duftendes Kraut verwandelt. Der Artname „Piperita“ (lat.) bedeutet übersetzt pfeffrig und nimmt Bezug auf das Aroma.

Die Pfefferminze besitzt zahlreiche Volksnamen, die je nach Region variieren. Beispiele dafür sind englische Minze, Hausminze, Gartenminze, Mutterkraut oder Flohminze.

Die Pfefferminze ist in vielen Kulturen tief verwurzelt. Schon in der Antike fand sie als Heilmittel Verwendung. In den romanischen Ländern wurde die Pfefferminze zur Fiebersenkung eingesetzt. Sie war in zahlreichen Kulturen verbunden mit Liebe, Geburt und Tod. Im alten Ägypten beispielsweise wurde sie als Grabbeigabe in einen Kräuterkranz eingeflochten. Gebärende Frauen verwendeten frische Minze Zweige um die Geburt zu erleichtern. Im Mittelalter war die Pfefferminze wichtige Zutat für Liebeselexiere und Zaubermittel. Auch in der Pestzeit wurde sie erfolgreich eingesetzt. Die Minze ist ebenso Symbol der Gastfreundschaft. Tische wurden mit Minze abgerieben und anschließend die Gäste bewirtet. Dieses Ritual sollte für guten Appetit sorgen.

Hildegard von Bingen sagte über die Pfefferminze, dass sie das Kraut der Kräuter ist und die Kraft von 15 Heilpflanzen in sich trägt. Die Pfefferminze ist somit eine der ältesten Kulturpflanzen, in der freien Natur ist sie jedoch selten anzutreffen. Hier findet sich die Rossminze - *Mentha longifolia*. Sie riecht nach Petroleum. Diesen Duft mögen Schnecken nicht. Die Rossminze liebt wie die Pfefferminze einen feuchten, halb-

schattigen Standort. Die Blüten sind rosa und sehen aus wie lange Würstel.

Ein wenig Botanik:

Die Pfefferminze zählt zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler - Lamiaceae, ist eine Hybride und lässt sich nur über Stecklinge vermehren. Bruno Vonarburg schreibt über die Pfefferminze, dass sie 1696 in Hertfordshire als wohlduftende Kreuzung zufällig in der Nähe von Grünminzekulturen entdeckt und weiterkultiviert wurde. Sie ist eine Züchtung zwischen der Wasserminze - *Mentha aquatica* - und der Krauseminze - *Mentha spicata* (auch Grünminze - *Mentha crispa* genannt).



Rossminze - *Mentha longifolia*

Das ätherische Öl der Pfefferminze wird in Drüsenhaaren gespeichert. Schon eine leichte Berührung setzt den unverkennbaren frischen Duft frei.

Der Blütenstand der Pfefferminze ist ährenförmig, rund 6 cm lang und endständig. Die Farbe der Blüten reicht von rosa bis lila. Die 5 kelchförmig zusammengewachsenen Kronblätter bilden eine Ober- (2 Kronblätter) und Unterlippe (3 Kronblätter), die einem geöffneten Mund ähneln. Die Blütezeit liegt zwischen Juni und Juli. Der Duft der Blüten hält Schädlinge ab, lockt Insekten an, die durch die Bestäubung das Überleben der Pflanze sichern.

Die Blätter der Pfefferminze sind länglich bis elliptisch und 4 - 8 cm lang, kreuzge-

genständig, gestielt und am Rand grob gesägt. Die Blattnerven treten an der Unterseite stark hervor. So kann ein Bezug zum Gefäß- und Nervensystem vermutet werden.

Die Wurzeln zeigen einen kurzen, holzigen Wurzelstock mit ober- und unterirdischen Ausläufern. Aus den Wurzeln entwickeln sich bis zu 80 cm lange vierkantige Stängel, die rot überlaufen sind.

Die Pfefferminze wildert gerne aus. So soll ihr Standort etwa alle zwei Jahre verändert werden. Die ausufernden Wurzeln stehen in der Signaturenlehre für Launenhaftigkeit und Widersprüchlichkeit. Die Wirkung der Pfefferminze zeigt dies sehr gut. Die Kühle schlägt in eine verstärkte Durchblutung um. Der Hauptinhaltsstoff Menthol sorgt für die klare Frische, die uns im Hier und Jetzt verankert. Daher wurde Pfefferminze früher gerne in Riechfläschchen-Rezepturen eingearbeitet. Sie wirkt ebenso gut bei Reiseübelkeit. Auch Kopf- und Nackenschmerzen haben bei der Pfefferminze keine Chance.

Das Kraut der Pfefferminze stellt ein altes Hausmittel dar, dass bei Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und Übelkeit gleichermaßen eingesetzt wird.

Ich ernte die Pfefferminze kurz vor der Blüte und trockne sie rasch an einem luftigen, schattigen Ort. Das Hydrolat, das ich mit meiner Leonardo - Destille gewinne, riecht phantastisch. Als Body spray schafft das Pfefferminzhydrolat rasch Hilfe, wenn es sehr heiß ist oder ich einen klaren Kopf brauche.

NEWS:

Aromafrühling 2012
Samstag 14.4. 2012

„LOSLASSEN—ERLEBEN— STÄRKEN

in der Therme Loipersdorf
9.00 bis 18.00 Uhr

Erstmals mit kostenlosem Rahmenprogramm von Freitag bis Sonntag!

Max. Teilnehmerzahl: 150 Personen

Auch zum Räuchern verwende ich sie sehr gerne. Die Pfefferminze wirkt hier erfrischend und reinigend, vor allem im feinstofflichen Bereich. Sie klärt Gedanken und hilft mir den Tag energiereicher anzugehen.

Zum Abschluss ein Rezeptvorschlag aus meiner Kräuterküche (nach Ursel Bühring, Blütenküche):

Pfefferminz - Sirup, eine herzhaft erfrischende an heißen Tagen

Zutaten

Je 2 Tassen Zucker, Wasser und klein geschnittene Pfefferminzblätter.

Zubereitung

Zucker in Wasser auflösen und gemeinsam mit den Pfefferminzblättern etwa 5 Minuten köcheln. Anschließend zugegeben 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und noch warm in Flaschen füllen.

Dieser Sirup ist herzhaft erfrischend mit Mineralwasser angespritzt. Obstsalat oder ein Glas Frizzante erhalten eine spritzige Note.

Brigitte Rest

Literatur:

Bühring Ursel, 2009: Blütenküche, Ulmer Verlag
Rest Brigitte, 2010: unveröffentlichte Mitschriften zum Lehrgang Kräuterpädagogik Vonarburg Bruno, 2009: Natürlich gesund mit Heilpflanzen, Weltbild

Ätherische Öle in der Palliativ Care

Das Rosenheim Tulln ist ein Landespflegeheim in dem 285 Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen und Einschränkungen auf 9 Stationen mit Schwerpunkten wohnen. In meinem Arbeitsbereich befinden sich 9 Plätze für Hospizpatienten. Die Arbeit mit diesen schwerkranken Menschen bringt häufig ein intensives und interessantes Kennenlernen mit sich, und daraus gestaltet sich für meine KollegInnen und mich die Begleitung dieser Patienten auf einem Stück ihres Weges. Mein Name ist Erika Gößnitzer und ich arbeite seit 1982 im Rosenheim Tulln. In diesem Artikel möchte ich gerne die Palliative Pflege mit ätherischen Ölen im Rosenheim beschreiben.



Pfefferminzhydrolat

- in einer Sprühflasche kann vielfältig Anwendung finden:

- zum Verfeinern von Salaten, Süßspeisen und Bratenstücken
- als Deo für Zwischendurch
- als Kühlung bei Kopfschmerzen oder Schweißausbrüchen



Die Palliativpflege ist ein strukturierter und bedürfnisorientierter Pflegeprozess, dessen Verlauf aktiv durch die Wünsche, Bedürfnisse, Möglichkeiten und die subjektive Wahrnehmung des pflegebedürftigen Menschen und nicht durch die Bedürfnisse und Notwendigkeiten der Pflege bestimmt wird. Zugrunde liegende ethische Prinzipien der Pflege haben innerhalb der Palliativen Pflege einen besonderen Stellenwert. Dazu gehören vor allem die Wahrung der Würde und der Autonomie des Menschen über dessen Tod hinaus, die Akzeptanz des Sterbens und des Todes als Teil des Lebens, die Anwendung des Grundsatzes „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“, der insbesondere die Überversorgung und die Einschränkung der Lebensqualität durch pflegerische und medizinische Maßnahmen verhindern soll. Lebensqualität kann nur durch die betroffene Person selbst definiert werden, und eine der Hauptbemühungen von Palliative Care ist es, diese zu erreichen. Prinzipiell wird im Palliative Care Ansatz weder versucht das Leben künstlich zu verlängern, noch es zu verkürzen. Dieser Ansatz versteht sich ebenso wenig als Teil einer aktiven Sterbehilfe.

Die Integration der Aroma-

pflege in die alltägliche Arbeit erfordert von allen Beteiligten Mut und Kreativität und wird mittlerweile seit dem Jahr 2002 in der Raumbeduftung und bei der Körperpflege, als Fieberwickel, Hautöl nach Bestrahlungen, Lymphöl, Wundöl, Körperöl, Hämatomöl, bei Aszites, als Schmerzöl, in der Mundpflege nach Bestrahlungen oder als Begleitöl im Rosenheim verwendet. Sehr gerne genießen die schwerkranken Menschen das Aromabad, ebenso wird bei der Pneumonieprophylaxe das atemstimulierende Öl zur Einreibung verwendet.

Die Aromapflege ist eine, wie wir erfahren haben, besondere Möglichkeit Menschen in schwierigen Situationen beizustehen.

Viele Beschwerden und Symptome können mit den ätherischen Ölen behoben oder gelindert werden. Nachfolgend ist zu lesen, wie die Aromapflege im Rosenheim Tulln bei den verschiedenen Beschwerden, in Zusammenarbeit mit den Heimärzten sehr erfolgreich angewendet wird.

Rezepte für verschiedene Beschwerdebilder Übelkeit/Erbrechen

Bei vielen Patienten in der Palliative Care kommt es zu Übelkeit und Erbrechen, dieser Symptomkomplex kann die Lebensqualität massiv ein einschränken. Die Ursachen sind oftmals Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie und/oder Medikamente bis hin zur seelischen Belastung wie Angst, Aufregung und Schmerz, Obstipation, Darmverschluss und Entleerungsstörungen des Magens.

Raumbeduftung

In der Duftlampe/ Aromastream mit 3 Tr. Ylang Ylang, 1 Tr. Mandarine und 2 Tr. Lavendel fein anwenden, wirkt sehr beruhigend und blutdrucksenkend.

Kaltbeduftung

1 Tr. Pfefferminzöl auf ein Taschentuch geben und daran riechen.

Schlaflosigkeit

Ein- und / oder Durchschlaf-

störungen haben einen wesentlichen Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden und sollen daher unbedingt behandelt werden.

Lavendelölkompresse

2 EL Olivenöl extra nativ werden mit 3 Tr. Lavendel fein gemischt. Dieses auf ein Leinentuch geben, wärmen und auf den Solarplexus auflegen. Darüber einen Rohwollepolster mit einem Leinentuch fixieren.

Fußbad

2 EL Meersalz werden mit 3 Tr. Lavendel fein, 2 Tr. Sandelholz und 1 EL Mandelöl vermischt. Diese Mischung in eine Schüssel mit Wasser geben und ein Fußbad durchführen. Anschließend mit warmen Socken schlafen gehen.

Fatigue

Fatigue gehört zu den häufigsten Symptomen schwerkranker Menschen. Im Unterschied zur Müdigkeit bei gesunden Menschen handelt es sich bei Fatigue um eine unübliche, belastende Form von Müdigkeit.

Neuere Definitionen bezeichnen Fatigue als multidimensionales Phänomen, welches sich auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene manifestiert. Die Ursachen sind vielfältig und umfassen biochemische, medizinische, pharmakologische, psychologische, spirituelle und weitere Anteile.

Raumbeduftung

2 Tr. Neroli
2 Tr. Rose
1 Tr. Grapefruit
1 Tr. Weißtanne

Entspannungslösöl

2 Tr. Neroli
3 Tr. Bergamotte
1 Tr. Rose
2 Tr. Mandarine
2 Tr. Zeder
mit 50 ml Olivenöl vermischen und Streichungen durchführen.

Frische Luft, Temperatur, Atmosphäre, Gerüche, Licht und Farben spielen eine Rolle. Obwohl keine wissenschaftlichen Daten vorliegen, beweist die klinische Erfahrung, dass diese Aspekte durchaus einflussreich sind

... Palliative Care

und in die Gestaltung der Betreuung von Menschen mit Fatigue einfließen sollen. (Stein Huseboe)

Bestrahlungslösung nach Bestrahlungstherapie
3 Tr. Rosengeranie
2 Tr. Teebaum
2 Tr. Niaouli
5 Tr. Lavendel
1 Tr. Karottensamen
1 Tr. Immortelle

Mit 25 ml Aprikosenkernöl und 25 ml Mandelöl vermischen und die betroffenen Hautstellen damit einreiben. „Durch diese Pflege wurde meine Haut im Gesicht und am Hals wieder weich und spannte nicht mehr!“ (Fritz W.)

Aszites
4 Tr. Zypresse
5 Tr. Wacholder
3 Tr. Immortelle
4 Tr. Grapefruit

5 Tr. Lorbeer
Mit 100 ml Olivenöl vermischen und als Einreibung am Bauch verwenden.

„Es ist toll, eine Erleichterung des Spannungsgefühles im Bauch für mehrere Stunden zu erleben!“ (Margarete L.)

„Wenn Dir jemand erzählt, dass die Seele mit dem Körper zusammen vergeht und dass das, was einmal tot ist, niemals wieder-

kommt, so sage ihm: Die Blume geht zugrunde, aber der Same bleibt zurück und liegt vor uns, geheimnisvoll, wie die Ewigkeit des Lebens.“ (Khalil Gibran)

Die positiven Rückmeldungen der Bewohner und Angehörigen zeigen dem Team immer wieder, wie wertvoll sich der Einsatz der ätherischen Öle bei uns im Haus darstellt.

Unser Leben ist ein ständiges Lernen und wir können dadurch viel an Erfahrungen gewinnen und dies zum Wohle der uns anvertrauten Menschen einsetzen.

Deshalb absolvierte ich die Ausbildung zur Aromatologin nach § 64 Gesundheits- und Krankenpflegegesetz in Linz.

Denn gerade in unserem Bereich ist es etwas Wunder schönes, Menschen in dieser schweren Zeit ihres Lebens mit ätherischen Ölen begleiten und ihnen helfen zu können.

Klänge, das Besondere in der Palliativpflege!

Die Klangschalenmassage nach Peter Hess wirkt über feine Vibrationen, die beim Anspielen einer Klangschale entstehen. Sie ist eine unter-

stützende und begleitende Maßnahme bei Heilungsprozessen und zur Entspannung. Jedoch sind deren Anwendungen kein Ersatz für eine Behandlung durch Ärzte oder Therapeuten.

Klänge sind dem Menschen seit Urzeiten vertraut, sie bilden die Grundlage für die Kommunikation und gegenseitiges Verstehen.

Klänge berühren uns auf einer tiefen emotionalen Ebene. Sie wecken ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und tiefem Vertrauen und schaffen eine Umgebung, in welcher Entspannung und Loslassen möglich ist.

Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch so viel zu tun!
Cicely Saunders

In unserem Haus werden den BewohnerInnen viele komplementäre Methoden angeboten, wie beispielsweise Therapeutic Touch, Pflege mit ätherischen Ölen oder die Klangmassage.

Es ist so beeindruckend zu beobachten, dass viele derartige Besonderheiten in der Pflege möglich sind, zum Wohle für den schwerstkranken Menschen.

Erika Gößnitzer

Sonnenbrand: kleiner Ausrutscher - große Wirkung

Die Sonne lacht oftmals im März noch gar nicht richtig hervor, da sieht man schon erste bleiche Beine und Bäuche über Promenaden flanieren - in der Hoffnung nach der ersten Bräune.

Dass Sonnenstrahlen überlebensnotwendig sind für uns Menschen und unsere Umwelt ist unbestritten. Für eine ausreichende Vitaminversorgung (z.B. Vitamin D) ist die Sonne unerlässlich. Und um unsere Gedanken frei werden zu lassen nach den dunklen Wintermonaten ist, sie für uns immer ein starker Partner.

Wer es aber übertreibt, muss dies teuer bezahlen. Ein Sonnenbrand ist die

alsbaldige Antwort auf unbedachtes „Brutzeln“. Die Langzeitschäden werden uns aber erst viele Jahre später entgegensehen - im Spiegel oder beim Hautarzt.

Übermäßige Bestrahlung mit UV-Strahlen ist eine der Hauptursachen für Faltenbildung, aber leider auch für die Entstehung von Hautkrebs, z.B. Melanomen. Die Anzahl der Erkrankungen steigt rapide an. In Studien der Deutschen Krebshilfe, lässt sich nachlesen, dass die Anzahl der Neuerkrankungen derzeit um über 5% pro Jahr steigt.

Das Erkrankungsalter dagegen sinkt immer weiter, auch Mittzwanziger finden sich unter den Patienten. Ein

Grund mehr, sich schon frühzeitig ausreichend zu schützen!

Viele Firmen bieten Produkte zum Sonnenschutz an, einige auch biologisch zertifiziert (z.B. von Lavera, mineralischer Sonnenschutz, LSF 20). Für den täglichen Sonnenschutz tagsüber, ohne dass man sich lange durchgehend in der Sonne aufhält, eignen sich auch einige unserer bekannten Basisöle. Avocadoöl, Jojobaöl und Macadamianussöl sind Beispiele für natürlichen Sonnenschutz - ihr Lichtschutzfaktor würde in etwa 3-4 entsprechen.

Noch immer gibt es Meinungen, wonach man mit ein-

BUCH TIPPS:

Mind-Maps® Aromatherapie von Monika Werner

Ein weiteres Buch aus der bekannten Mind-Maps®-Serie. Monika Werners neuestes Werk befasst sich ausgiebig mit einzelnen Krankheitsbildern und Symptomen und der Möglichkeit, ihnen mit Aromapflege entgegen zu treten.

Das Buch ist reich bebildert und äußerst übersichtlich gestaltet. Es wendet sich wohl eher an Leser, die bereits Erfahrung im Umgang mit ätherischen Ölen haben, ist für diese aber sicher ein weiteres Standardwerk.

Anhand eines klaren Wegweisers an Symptomen kann mithilfe des Buches für viele Beschwerden das richtige ätherische Öl zum Einsatz kommen. Diese ätherischen Helferchen sind dann außerdem noch mit tollen Bildern versehen.

Sicherheitshinweise für den korrekten Umgang erleichtern die Handhabung der vorgestellten Mischungen noch zusätzlich.



© Haug Verlag

Fit mit Fett von Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp

Auch von diesem Autor sind schon viele bekannte Werke erschienen, manche nicht ganz unumstritten.

Die Ansichten erscheinen teilweise sehr radikal, was aber nicht immer nur von Nachteil ist. Das Buch beschäftigt sich mit der Wirkung von Pflanzenölen auf den menschlichen Körper und erläutert, wie sie auch gesundheitsfördernd eingesetzt werden können.

Die Grafik ist sehr überzeugend, und das Buch insgesamt sehr übersichtlich verfasst.

Leider sind viele Wiederholungen manchmal zu viel des Guten, wer aber großzügig darüber hinwegsehen kann, wird bestimmt auch einige Fakten zum Thema Pflanzenöle erfahren, die ihm vorher nicht bewusst waren.



© Heyne Verlag

... Sonnenbrand

mal eincremen für den ganzen Tag in der Sonne gewappnet ist- was ein fataler Irrtum sein kann!

Der Lichtschutzfaktor gibt lediglich an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut in der Sonne vervielfacht. Um diese Eigenschutzzeit zu berechnen gibt es schon sehr hilfreiche Tabellen, auch unter www.wikipedia.com. Das heißt, dass wenn sich jemand mit 10 Minuten Eigenschutzzeit (dies entspricht sozusagen dem „Durchschnittsösterreicher“) mit einer Sonnencreme mit LSF 15 eincremt, hat er einen Sonnenschutz für maximal 150 Minuten. Danach und das ist das Wichtigste hilft auch Eincremen nicht mehr. Die Haut muss sich nun im Schatten erholen. Wenn nun noch mehr oder stärkerer Sonnenschutz aufgetragen wird, kann es zu mitunter schweren Schädigungen der Hautstruktur kommen!

Der Eigenschutz der Haut lässt sich trainieren und erhält nur sein Optimum, wenn man sich regelmäßig und gezielt im Freien aufhält—NICHT in der prallen Sonne.

Der Sonnenbrand an sich, ist eine entzündliche Rötung der Haut. Durch das Eindringen von UV-Strahlen kommt es zu einer Zellschädigung in der Haut- die Rötung ist die Entzündungsreaktion auf diese Schädigung. Es kommt zu Schmerzen, Druckempfindlichkeit, starker Überwär-

mung bis hin zu Blasenbildung.

Wer es übersehen hat, kann seiner Haut nur erste Hilfe leisten. Sofort aus der Sonne gehen, und diese auch für die nächsten Tage meiden. Intensive Hautpflege, Kühlung und viel Flüssigkeitszufuhr über Getränke können die schlimmsten Erscheinungen eindämmen.

Wichtig ist es, bei Abschuppen der Haut nicht „nachzuhelfen“- dies ist ein wichtiger Regenerierungsprozess!

Bei Blasenbildung oder zusätzlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Dies gilt insbesondere für Kinder!

Zur Hautpflege eignen sich in der ersten schmerzhaften Zeit des Sonnenbrandes auch Hydrolate, die als Spray aufgebracht werden- wenn die Haut zu sehr schmerzt für die Berührung beim Eincremen.

Lavendel, Pfefferminze und Rosenhydrolat helfen ausgezeichnet. Es sollte darauf geachtet werden, dass kein Alkohol enthalten ist, denn das könnte die Haut zusätzlich irritieren. Ich selbst habe auch mit Hydrolat von der römischen Kamille schon beste Erfahrungen gemacht.

Viele schwören auf Aloe-Vera-Gel, und auch den Hinweis auf diverse Hausmittel findet man immer wieder. Ich habe vor Jahren einen Versuch mit

Joghurt gestartet, mit - für mich - enttäuschenden Folgen. Es wurde sehr fest- wodurch die Haut noch mehr spannte- und roch bereits nach kürzester Zeit „ranzig“.

Hier muss wohl jeder selbst herausfinden, was ihm gut tut.

Wichtig ist es, vor allem Kinder vor Sonnenschädigung zu schützen!

Bei Erwachsenen ist außerdem wichtig zu beachten, dass manche Stoffe die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen können, was die Entstehung von Sonnenbrand begünstigt. Hierzu gehört unter anderem Johanniskraut, und auch ätherische Öle mit einem hohen Anteil an Furocumarin (z.B.: Bergamotte) können die Haut diesbezüglich beeinflussen.

Eine erhöhte Zufuhr an Carotinen dagegen soll die Lichtempfindlichkeit herabsetzen, was bedeutet, dass die Haut besser geschützt ist gegen Schäden durch die Sonne.

Ein Ölspray kann eine einfache Hilfe bei Berührungsschmerzen darstellen:

50 ml Mandelöl mit 5 Tropfen Sanddornöl, 3 gtt Lavandin Super, 3 gtt Karottensamen oder: 50 ml Aprikosenkernöl, 3 gtt Cistrose oder 3 gtt Ylang-Ylang komplett und 3 gtt Lavendel fein

Drack Ramona

„Sonnenbrand“

50g Kokosöl

50g Mandelbutter

3Tr. Pfefferminze

3Tr. Lavendel

fein

Teezubereitung im Sommer

Gerade im Sommer sehnen sich viele Menschen nach eisgekühlten Getränken, oftmals am liebsten nach Limonade oder süße Sirupe. Genau das hat zur Folge, dass das erfrischende Gefühl nach dem Getränk leider nicht lange anhält. Der Körper versucht, die Kälte auszugleichen, und reagiert mit vermehrtem Schwitzen - ein Teufelskreis beginnt.

Es gibt heutzutage schon wunderbare Teemischungen, die sich auch im Sommer als Erfrischungsgetränk anbieten. Gerade unsere aktuelle

Pflanze Pfefferminze ist wunderbar geeignet dazu!

Am besten wäre es, den Tee warm zu genießen, wer das aber gar nicht aushält im Sommer, lässt ihn auf Raumtemperatur abkühlen.

Für Experimentierfreudige lohnt es sich, sich eigene Teemischungen zusammenzustellen. Hierzu braucht es nur ein wenig Geduld, Neugierde und die Lust, auch mal Exotisches zu testen.

Wie wäre es mit folgender Mischung:

Pfefferminze und Lemon-grass zu gleichen Teilen mischen mit der halben Menge an Rosenblütenknospen dazu?

Oder Rotbuschtee zu gleichen Teilen mit Melissentee (z.B. jeweils 1 TL).

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt- weitere hilfreiche Tipps gibt es z.B. auf www.heilkraeuter.de.

Drack Ramona



Pfefferminze

REZEPTE - rezepte - REZEPTE

Pfefferminze- Rezepte für ätherische Ölmischungen

Eine Bekannte schwört auf folgendes Duschgel, das sie in den Wechseljahren unterstützt bei übermäßigem Schwitzen:
 3 gtt Salbei
 2 gtt Pfefferminze
 5 gtt Zypresse
 20 gtt Zitrone
 Emulgiert in 40 ml Mandelöl und danach vermischt mit 400 ml neutralem Basis-Duschgel

Bei Sportverletzungen kann diese Mischung äußerlich aufgetragen oftmals fast Wunde bewirken:
 7 gtt Zypresse
 3 gtt Pfefferminze
 5 gtt Orange
 2 gtt Nelke
 3 gtt Immortelle
 Vermischt mit 80 ml Olivenöl und 20 ml Johanniskrautöl

Bei schmerzhaften Aphten im Mund, z.B. durch Unverträglichkeiten ausgelöst, versucht einfach
 5 gtt Niauli
 5 gtt Pfefferminze
 Auf 20 ml Sonnenblumenöl
 Die betroffenen Stellen damit mehrmals täglich betupfen. Dies nimmt den Schmerz, kühlt sofort und die wunden Stellen heilen schneller.

Das Pfefferminzhydrolat eignet sich einerseits einfach ausgezeichnet zwischendurch als Raumspray, z.B. beim Lernen, es lassen sich aber auch noch andere tolle Sachen daraus machen: Als Roll-On, der die Gedanken klärt und insgesamt wieder auffrischt
 2 gtt Pfefferminze
 1 gtt Muskatellersalbei
 2 gtt Litsea
 3 gtt Grapefruit
 Auf 10 ml Pfefferminzhydrolat. Da diese Mischung keinen Emulgator beinhaltet, muss sie vor jeder Anwendung ausgiebig geschüttelt werden.

Kochrezepte

Wir verwenden für unsere Rezepte vorwiegend Bioprodukte, nach Möglichkeit angepasst an die Jahreszeiten und von regionalen Anbietern.

Obst und Gemüse werden grundsätzlich gewaschen bzw. geputzt verwendet. Zum Umgang mit ätherischen Ölen in der Küche gelten wichtige Sicherheitsbestimmungen:

Für Dritte ausschließlich Verwendung von lebensmittelzertifizierten ätherischen Ölen
 Eigenverantwortung des Ausführenden

Besonders das Zufügen von ätherischen Ölen zu Gerichten die verspeist werden, fordert ihre Achtsamkeit. Die ätherischen Öle im Gericht können fast immer ausgetauscht werden durch Kräuter oder Gewürze (als Beispiel Vanillezucker statt Vanilleextrakt).

Sanddorn- Eis mit Melone

Zutaten:
 250 g Honigmelone
 Saft von ½ Zitrone
 60 g Zucker
 150 g Schlagobers
 100 ml Milch
 3-4 EL Sanddornsafte mit Honig (im Reformhaus erhältlich)

Zubereitung:
 Die Melone in kleine Würfel schneiden, mit dem Stabmixer pürieren.
 Den Zitronensaft mit dem Zucker anrühren, zur Melone geben und gut vermischen. Restliche Zutaten unterheben und in der Eismaschine je nach Anleitung fertig gefrieren.
 Wenn das Eis ohne Eismaschine gemacht wird, wird es nicht so cremig, schmeckt aber auch sehr gut und fruchtig. Hierzu die Masse in ein tiefkühlgeeignetes Gefäß geben und alle halbe Stunde gut durchrühren während des Tiefkühlprozesses.

Schmeckt auch gut mit 1-3 Tropfen ätherischem Lavendelöl das zuerst im Schlagobers emulgiert wird.

Fruchtjoghurt mit Sanddorn

Zutaten: für 2 Personen
 300 ml Joghurt
 3 Scheiben Ananas
 3 Stk. Marillen
 1 TL Sanddornfruchtfleischöl
 1 Tropfen ätherisches Zitronenöl
 Nach Wunsch 2 Tropfen Stevia flüssig zugeben.

Zubereitung:
 Sanddornöl und Zitronenöl vermischen.
 Ananas und Marille würfeln (nicht zu klein), mit dem Joghurt vermengen. Sanddornöl untermischen, nach Wunsch mit Stevia oder Zucker süßen.
 Dieses Rezept schmeckt außerdem genauso lecker mit Vanillepulver oder -extrakt, oder mit frischen Pfefferminzblättern zusätzlich.

Marinierte Erdbeeren

Für ca. 4 Personen
 200 g Erdbeeren
 200 g Rhabarber
 60 ml Pfefferminzsirup
 200 ml Joghurt stichfest
 200 ml Sauerrahm
 1 Zitrone- unbedingt Bio-Qualität da die Schale Verwendung findet
 4 Stk. Physalis

Zubereitung:
 Rhabarber schälen und in ca. 1-2 cm lange Stücke schneiden. Wenig Wasser zum Kochen bringen, Rhabarber darin in ca. 5 Minuten weich dünsten. Zitronenschale in dünnen Zesten abreiben- Achtung- nicht zuviel von der weißen Haut mit reiben- diese schmeckt sehr bitter!
 In der Zwischenzeit die Erdbeeren ebenfalls entstielen und in Stücke schneiden- z.B. vierteln oder achteln.
 Rhabarber auskühlen lassen und mit den Erdbeeren vermischen, mit ca. 50 ml Pfefferminzsirup übergießen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
 In der Zwischenzeit Joghurt, Sauerrahm, Zitronenschale und den Rest vom Pfefferminzsirup vermengen, im Kühlschrank durchkühlen lassen.
 Danach abwechselnd Creme und Obst in Schüsseln füllen, mit einer Physalis und einigen Zitronenzesten garnieren.

Gutes Gelingen und angenehme Genüsse,

Wünscht ihnen das aromatische
 FORUM Österreich.

NEWS:

Tag des ätherischen Öls

Samstag, 12.11.2011
 Landwirtschaftskammer, Auf der Gugl 3, Linz/OÖ

8.00 bis 17.00

Mit: POHL - REICHLING - SIEVERS - BRAUN - SCHWEIG - MÖGEL - HAMM

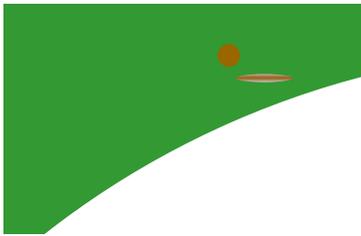


Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

Wir gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein und verarbeiten Text wie Graphikeinschaltungen

Näheres erfragen Sie bitte im Büro.





Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

Telefon: 0043/660/5542242
Fax: 0043/7259/31779
E-Mail: aromaforum.buero@aon.at



TERMINE:

Kräutergartenöffnung FNL, Gärtnerei Schützenhofer, Rohr an der Krems, Nähe Neuhofen a.d. Krems, 19.6.2011, ab 9.00 Uhr

Destillationsfahrt zu den Rottaler Ölen nach Bayern, 1. Juli 2011, Abfahrt 7 Uhr in Linz—Restplätze verfügbar!

Exkursionen:

- E1: Kräuterwanderung, Pesenbachtal, OÖ, 30.7.2011 (oder 20.8.2011)
- E2: „Kraut und Rüben“, NÖ, 12.7.2011
- E3: Landesgartenschau Ansfelden/Ritzlhof, OÖ, 10.9.2011, ab 16.15
- E4: Kräutergarten Klaffer/OÖ, 17.7.2011 (oder 21.8.2011)
- E6: Sonnentor, NÖ, 2.7.2011

13.-14.9.2011, „äth. Öle im Einsatz: Balsam für die Seele“, Linz, OÖ

Gesundheitstag St. Marien, OÖ, 17.9.2011, 13.00 bis 17.00 Uhr

Aktuelles aus dem aromaFORUM Österreich

Seminarprogramm 12

Atem(be)raubend vieles ist im heurigen Jahr 2011 bereits geschehen—in der Weltpolitik und der Gesellschaft im allgemeinen und im Verein aromaFORUM Österreich im Speziellen.

Wir hatten einen Wechsel bei unserer Bürohilfe, einige Nachprüfungen, viele tolle Ideen von unseren Mitgliedern, erfolgreiche Kleingruppen, neue Projekte, neue Netzwerke, Erfolgserlebnisse und kleine Missverständnisse, neue Standorte, massenhaft Anfragen und ebenso viele neue Partner.

Eine absolut angenehme „Freundschaft“ zwischen uns und der „FNL—Freunde naturgemäßen Lebens“ ist entstanden und trägt erste Früchte.

Aber auch unsere Freunde

im In- und Ausland entwickeln sich weiter. Der gemeinsame Austausch wird immer mehr zur Zusammenarbeit, aus der gemeinsame Projekte entstehen.

Nun ist auch unser Seminarprogramm 2012 FERTIG und in Druck. Wir haben VIELLE Seminare, neue Referenten und Themen sowie 8 Standorte anzubieten.

Zudem Fachveranstaltungen wie: Aromaf Frühling in Loiperdorf (begrenzte Teilnehmerzahl!), aromaERLEBNIS-tag im Juni, Tag des ätherischen Öls im November und 2013: Referententreffen im Jänner und das Dreiländersymposium im Mai.

So wahnsinnig viel ist schon geschehen, und wir sind

dennoch noch nicht müde, neues umzusetzen. Da kann man nur noch gespannt darauf warten, was das heurige Jahr noch zu bieten hat.

Nicht zuletzt versucht mir eine Freundin seit langem immer wieder zu verdeutlichen, dass wir uns heuer im chinesischen Jahr des „Hasen“ befinden. Und der, bleibt nicht einfach für uns stehen...

Vorerst jedoch einmal einen schönen und wohlverdienten Sommer uns allen!

Claudia Arbeithuber