

Newsletter

aromaFORUM

Österreich

Jahr 2012 | Ausgabe 12.12 | Datum: September 2012



Leitartikel

Die schönen Sommertage neigen sich nun dem Ende zu und ein erster Aufbruch in den Herbst macht sich bemerkbar. Herbst – Ernte und letzte Auftritte vor der Winterzeit. Nun gilt es also, Angefangenes abzuschließen und Vollbrachtes Revue passieren zu lassen.

Für uns heißt das: Tagung vorbereiten und Prüfungen abhalten. Für die heurigen Absolventen heißt es: viel LERNEN und die schriftlichen Arbeiten wie Studienaufgaben abgeben. Für unsere Mitglieder: die Ernte einholen und sich zum Jahresausklang zu einem Abend mit Monika Werner einladen lassen (Themenabend „Burn Out“ am 29.9.2012 in Linz).

Aber es ist auch die Zeit sich mit Freude an die Sommertage zu erinnern, die Fotos zu betrachten,

neu gewonnene Freundschaften zu pflegen und Informationen über Schönes und Interessantes mit anderen zu teilen.

Wir begeben uns langsam in eine ruhigere Zeit des Jahres und bereiten uns vor für die bevorstehenden Tage. Nicht zuletzt auch mit ersten Mischungen gegen Halsweh, Schnupfen und Co. :-)

Nun ist es auch in der Aromaküche an der Zeit, noch möglichst viel für die Winterzeit zu bevorzugen. Teekräuter trocknen, Mazerate ansetzen (jetzt bevorzugt von Samen), Duftkissen erstellen, und evtl. noch einige äÖ-Pflanzen destillieren.

Ich selbst bereite jetzt noch eine Charge Schafgarbensaft zu und setze nochmals einen Likör mit 7 verschiedenen Kräutern (nach

Belieben, diesmal hab ich Salbei, Pfefferminze, Thymian, Majoran, Ringelblume, Schafgarbe und Melisse) und Brombeeren an. Dazu schneide ich die Kräuter (jeweils eine Hand voll – am Besten in ein Netz geben), lasse sie einige Stunden antrocknen, gebe sie in ein sauberes Glas und füge 200g Brombeeren sowie 400g Zucker hinzu. Das Ganze mit 1l Schnaps/Korn aufgießen und mit einem Tuch zudecken. Nach etwa 2-4 Tage die Kräuter entfernen und die Früchte noch weitere 2 Wochen belassen. Abseihen und Abfüllen.

Viel Spaß beim Probieren.

Claudia Arbeithuber
Redaktion, Schriftführerin
Neuzeug/OÖ
aromaforum.buero@aon.at

Zeigt her Eure Zähnchen – Aromapflege für kleine Mäusezähne



Endlich ist er da der erste Zahn! Der Weg dorthin kann mitunter ein wenig beschwerlich und tränenreich sein – für alle Beteiligten. Das Baby leidet, die Eltern leiden mit und Schlaf und Zeit für Erholung kommen dazwischen manchmal natürlich auch zu kurz – was nicht gerade zur Entschärfung der Situation beiträgt.

Ob Babys beim Zahnen tatsäch-

lich Probleme oder Schmerzen haben, wird sehr kontrovers diskutiert. Freilich fällt in dieses Alter das beginnende Auftreten diverser Infektionen, weshalb ein Baby auch dadurch mal fiebern oder unruhig sein kann und oft nicht klar abzugrenzen ist, woher die Symptome nun tatsächlich stammen. Die Erfahrungsberichte vieler Eltern und dazu zähle ich auch mich als Mutter, bestätigen allerdings, dass manche Babys, in unterschiedlicher Ausprägung, sehr wohl aufs Zahnen reagieren können!

Wie gesagt, es gibt Babys, die das Zahnen kaum beeinträchtigt. Andere jedoch wirken appetitlos, haben gerötetes Zahnfleisch und dicke rote Backen, sind sehr unruhig, schreien herzerreißend

und fahren sich brüllend mit den Fäustchen im Mund herum. Manche Eltern berichten, dass ihr Baby beim Zahnen auch fiebert oder dünne Stühle hat.

Auf jeden Fall sabbern zahnende Kinder den lieben langen Tag und kauen auf allem herum, was ihnen so in die Finger, beziehungsweise zwischen die Kiefer gerät – was schon mal ganz schön weh tun kann, wenn man sich nicht vorsieht!

Was kann dem Baby das Zahnen ein „BISSchen“ erleichtern:

| Da sein, halten und trösten!

| BeiBringe zum Draufbeißen tun gut – am Besten etwas gekühlt (nicht zu kalt oder gar gefroren!).



BeiBringe

Themen:

| Zeigt her Eure Zähnchen – Aromapflege für kleine Mäusezähne

| Vom Wollvirus gepackt...

| Bericht zum II. VAGA-Aromakongress 2012

| Zitronenmelisse – Aufbau und Destillation

| FORUM Hefte zu verkaufen

| Seifenkraut

| Hydrolate sind Pflanzenwässer

| Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser, Ingrid Kleindienst-John, Freya Verlag

| Artikel Naturaromen - Kooperationsmöglichkeiten in der professionellen Pflege

| NEWS aus dem Verein

| Ein Stück Karotte oder Brotrinde wird von Babys mit Begeisterung bekaut! Allerdings nur unter Aufsicht, da sich das Baby an abgebrochenen Stücken verschlucken kann!

| Massieren der Zahnleiste mit speziellen Bürstchen für zahnende Kinder mehrmals am Tag oder auch einfach nur mit einem sauberen Finger (Achtung beim Zubeißen!).

| Tagsüber gelingt es oft das Baby abzulenken und mit ihm zu spielen, dass es seine Beschwerden etwas durchtauchen kann.

| Die Aromapflege (mehr dazu gleich...).

| Auch die Homöopathie oder Bachblüten können helfen: es gibt Globuli, Gels und Zäpfchen – viele Apotheken bieten dazu gute Beratungen an.

| Eine Iriswurzel, oder fälschlicherweise oft auch als Veilchenwurzel bezeichnet, kann ebenfalls Erleichterung beim Zahnen bringen. Man erhält sie in gut sortierten Apotheken oder Reformhäusern.

Sie soll durch ihre enthaltenen ätherischen Öle und Schleimstoffe leicht betäubende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung besitzen und zudem durch ihren angenehmen süßen Duft Beruhigung und Entspannung bringen, was ich aus eigener Erfahrung mit meinen Kindern nur bestätigen kann.

Die Iriswurzel sollte aus hygienischen Gründen regelmäßig ausgekocht werden und das Baby, vor allem wenn die Wurzel an einer Schnur befestigt ist, damit nie unbeaufsichtigt gelassen werden, da Strangulationsgefahr besteht!

| Bernstein wird ebenso eine lindernde und entzündungshemmende Wirkung, die man sich beim Zahnen zunutze machen kann, nachgesagt.

Ehrlicherweise muss ich aber gestehen, dass meine Kinder zwar beide eine Bernsteinkette trugen/tragen, ich aber nicht beschwören kann, ob an dem Mythos mit dem Bernstein beim Zahnen tatsächlich etwas dran ist.

Bei der Verwendung von Bernsteinkettchen bei Babys ist in jedem Fall unbedingt darauf zu achten, dass sich das Baby mit der Kette nicht strangulieren kann und falls die Kette einmal reißen sollte, keine Perlen verschluckt oder gar aspiriert werden!

| Lokalanästhesierende Salben oder andere Medikamente sollten nur im Ausnahmefall und in Rücksprache mit einem Arzt verabreicht werden!

| Bei Fieber sollte auf jeden Fall ein Kinderarzt aufgesucht werden, da sich dahinter möglicherweise eine Infektion, zum Beispiel eine Mittelohrentzündung verstecken kann!

Auch wenn ein normalerweise ruhiges Baby plötzlich und nicht erklärbar sehr unruhig wird und sein Schreien durch nichts mehr zu beruhigen ist, sollte im Zweifelsfall immer ein Arzt aufgesucht werden!

Ab dem ersten Zahn ist eine tägliche Zahnpflege zur Kariesprophylaxe unerlässlich!

Möglichkeiten der Aromapflege Zahnungsbeschwerden zu lindern...

Fette Öle, die das Zahnen erleichtern können:

| Olivenöl als „Erste-Hilfe-Öl“ haben fast alle Eltern zu Hause und wirkt wunderbar entzündungshemmend und schmerzstillend. Vom Geruch her nicht unbedingt das „Erste-Wahl-Öl“ für Babynasen, aber äußerlich in kleinen Mengen mal auf die Wangen einmassiert tut es durchaus seine Dienste!

| Johanniskrautmazerat ist wegen seiner entzündungshemmenden, schmerzstillenden und entspannenden Wirkung sehr gut geeignet zur äußerlichen sanften Massage des Kiefers.

Achtung: nicht vor oder während Sonnenbestrahlung anwenden; auch dann nicht, wenn sich das Baby nur im Schatten aufhält! Ist also eher was für abends!

| Kokoskernöl ist sehr hilfreich wegen seiner kühlenden Eigenschaft und seinem beruhigenden, entspannenden Duft, der gerade bei kleinen „Aromana-

sen“ immer gut ankommt!

| Aber auch Calendulamazerat, Nachtkerzen-, Mandel-, Jojoba- oder Sesamöl besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und können zur äußerlichen Massage der Zahnleiste pur oder als Basisöl für eine „Zahnmischung“ herangezogen werden.

| Vanillemazerat (egal ob in Mandel-, Jojoba- oder Sesamöl mazeriert) ist durch seinen feinen, süßen, beruhigenden Duft ein ideales Basisöl im Baby- und Kindesalter, sowohl pur, als auch in Mischungen!

Bei fetten Ölen die zum Verzehr geeignet sind, spricht zudem nichts dagegen, sie gelegentlich tröpfchenweise für eine sanfte Massage der Zahnleiste von innen zu verwenden, sofern das Baby dies vom Geschmack her zulässt.

Hydrolate, die das Zahnen erleichtern können:

Im Grunde kann jedes beliebige Hydrolat verwendet werden, das für Kindernasen geeignet ist.

Die Wirkung der Hydrolate bei Zahnungsbeschwerden beruht darauf, dass sie äußerlich angewandt kühlend und beruhigend und damit schmerzstillend wirken und zusätzlich durch ihren Duft eine beruhigende, entspannende Wirkung auf die Psyche von Baby und Eltern ausüben.

Man kann sie einfach auf einen Wattebausch oder ein kleines Baumwoll- oder Leinentüchlein gießen und dann auf die Wangen auflegen. Dies kann öfter wiederholt werden, solange das Baby es toleriert.

Beispiele für mögliche Hydrolate:

- | Lavendelhydrolat
- | Rosenhydrolat
- | Kamillenhydrolat (Kamille römisch)
- | Orangenblütenhydrolat

Achtung: Nur Hydrolate ohne Alkohol verwenden!



Johanniskrautmazerat



Sehr angenehm kann es für das zahnende Baby sein, zum Beispiel mit Rosenhydrolat, das Zahnfleisch auch von innen zu betupfen oder zu massieren. Dass gerade hier einwandfreie Qualität vorausgesetzt wird, versteht sich von selbst!

Der Vorteil von fetten Ölen und Hydrolaten im Einsatz bei Zahnungsbeschwerden im Babyalter liegt gegenüber den ätherischen Ölen darin, dass sie weitaus milder und sanfter – nicht nur im Geruch – sind und daher für die noch sehr sensiblen Babynasen und Haut besser geeignet sind. Somit sind sie auch für Laien unproblematischer anzuwenden.

Ätherische Öle, die das Zahnieren erleichtern können:

Vorab ein paar wichtige Grundregeln zum Umgang und zur Dosierung von ätherischen Ölen im Babyalter.

1. Der Einsatz von ätherischen Ölen zur Pflege im Babyalter soll nur von einem erfahrenen Experten oder auf genaue Empfehlung eines solchen erfolgen, da die Verwendung von ätherischen Ölen im Baby- und Kindesalter ganz spezielles Fachwissen erfordert!
 2. Ätherische Öle sollten nur im Ausnahmefall und nicht täglich verwendet werden! Besser ist es, sich eher auf fette Öle und Hydrolate zu konzentrieren! Gerade Babys haben noch einen weitaus feineren Geruchssinn als wir Erwachsenen und auch die Haut ist noch um ein vielfaches dünner und empfindlicher als bei uns Erwachsenen. Zudem sind viele Düfte für Babynasen einfach nicht geeignet.
 3. Ätherische Öle dürfen aus den oben genannten Gründen nur in minimalen Konzentrationen von maximal 0,25% - 0,5% eingesetzt werden!
 4. Ätherische Öle dürfen in entsprechender Verdünnung nur äußerlich zur Pflege Anwendung finden!
 5. Eine Einschränkung auf einige wenige ätherische Öle, die mild aber vielseitig in ihrer Wirkung sind und für Babynasen passend sind, ist ratsam!
- Aus diesem Grund möchte ich

mich auch in meiner Aufzählung möglicher ätherischer Öle bei Zahnungsproblemen eher knapp halten, auch wenn theoretisch noch einige weitere Öle möglich wären!

6. Nicht mehr als 1 - 2 verschiedene ätherische Öle für ein Pflegeöl im Gesicht und 3-4 verschiedene ätherische Öle für ein Babymassageöl für den Bauch oder den Körper in eine Mischung nehmen! Weniger ist immer erlaubt – besonders hier gilt nämlich, weniger ist mehr! Babynasen wären mit einer übertriebenen „Duftauswahl“ einfach überfordert!



Beispiele für mögliche ätherische Öle:

- | Lavendel fein
- | Kamille römisch
- | Neroli
- | Rose dest. oder abs.
- | Melisse 10%

Allen hier genannten ätherischen Ölen ist gemeinsam, dass sie in entsprechender Dosierung mild und gut verträglich sind, entzündungshemmend und schmerzstillend wirken haben und vor allem auch die Psyche miteinbeziehend und eine starke beruhigende, entspannende, entkrampfende und angstlösende Wirkung aufweisen – was sich positiv auf das Baby UND die Eltern auswirkt!

Gerade Kamille römisch, Neroli, Rose und Melisse verwende ich gerne als „Schutzöle“ oder „Schocköle“ in besonderen Situationen, wie eben zum Beispiel bei starken Schmerzen oder Unruhe beim Zahnieren.

Für eine „Zahnpflegemischung“ zur äußeren Massage des Kiefers würde ich eines oder maximal zwei der oben genannten Öle in besagter Dosierung mit einem fetten Öl mischen – MEHR NICHT, zumal die Anwendung ja im Gesicht erfolgt!

Für eine „Zahnpflegemischung“ die in Form eines sanften Massageöls, zum Beispiel bei einer

Bauchmassage – Solarplexus oder Fußmassage angewendet werden soll, könnte das Ätherische-Öle-Sortiment noch um folgende Öle erweitert werden:

- | Mandarine rot oder grün – bringt zusätzlich Licht und entspannt durch ihren süßen milden Duft alle Beteiligten
- | Benzoe Siam oder Vanille – bringen beide durch ihren sanften vanilligen Duft Entspannung und geben Kraft und Geborgenheit

Vanillige Duftnoten sind bei Babys und Kindern überhaupt sehr beliebt, da sie dem Geruch der Mutter und der Muttermilch bzw. dem Geruch des Babys sehr ähnlich sind!

Es ist also nicht immer erforderlich „direkt am Ort des Geschehens“ ein Zahnungs-Pflegeöl einzusetzen. Gerade im Baby- und Kindesalter kann über eine Bauchmassage sehr viel erreicht werden, da sich viele „Probleme“ im Kindesalter als „Bauchschmerzen“ äußern!

Immer wieder werde ich zum Thema „Zahnen“ gefragt, ob ich für „Zahnungsmischungen“ für Babys ätherisches Nelkenknospenöl empfehlen würde. Es ist richtig, dass dieses ätherische Öl zur Linderung bei Zahnungsbeschwerden von vielen Fachleuten angeführt wird. Wenn man über entsprechendes Fachwissen verfügt, ist daran vermutlich auch nichts auszusetzen. Mir persönlich ist dieses Öl allerdings zu heftig für Babys – erstens schon allein vom Geruch her und zweitens auf Grund seines 70 - 80%igen Gehaltes an Eugenol ist mir die Anwendung dieses ätherischen Öls im Babyalter einfach zu heikel!

Unsere Tochter Finnja zahlt zur Zeit recht heftig – viel heftiger als ich es von Henrik in Erinnerung habe – aber bis jetzt sind wir auch bei ihr noch immer ohne das ätherische Nelkenknospenöl ausgekommen. Meiner Meinung nach gibt es so viele andere ätherische Öle und Möglichkeiten, um das Zahnieren zu erleichtern, die weitaus unproblematischer in ihrer Anwendung sind, dass es wirklich nicht nötig ist, auf ein derart kritisches Öl zuzugreifen!

Unsere Ausbildung zum (ärztlich geprüften) Aromatologen und die Weiterbildung nach §64 GuKG WV „Komplementäre Pflege – Aromapflege“

startet mit Jänner 2013 in Linz. Anmeldungen, Termine, Details, ... ab jetzt jederzeit über das Büro:

aromaforum.buero@aon.at

Tel. 0660/5542242

Wagnerstr. 29,
4523 Neuzug

NEU ab 2013 ist nun auch die Dreiteilung der Ausbildung zum/r Aromatologen/ in in die Themenbereiche:

- | Aromapflege
- | Botanik und Landwirtschaft
- | Beauty und Wellness

Die Grundausbildung ist für alle drei Bereiche gleich – die Unterschiede ergeben sich erst in den fachspezifischen Kursen (1/3 der Seminarrblöcke).

ANMELDUNGEN AB JETZT MÖGLICH!

Resümee

Abschließend möchte ich Eltern ermutigen das „Zahnungsproblem“ nicht überzubewerten und zu dramatisieren! Hab Vertrauen, dass dein Baby diese Etappe meistern kann und wird! Es ist außerdem wirklich auch mal legitim für dein Baby einen schlechten Tag zu haben – so wie es jeder von uns mal erlebt – ohne, dass immer gleich alles den Zähnen zugeschrieben wird.

Zudem sollte bei allen verständlichen Bemühungen dem Baby seine Beschwerden beim Zahnen erleichtern zu wollen, nie vergessen werden, dass es nicht Sinn

und Zweck unserer Hilfe ist, dem Baby alles abzunehmen und es vollkommen vor jeglichen Problemen und Frust abzusichern. Das hat schon bei den 3-Monats-Koliken nicht geklappt und wird auch später beim ersten Liebeskummer nicht klappen!

Zudem würden wir ständig nur frustriert in Zugzwang geraten, etwas ändern oder bewältigen zu müssen, was leider – oder Gott sei Dank – nicht in unserer Macht steht.

Ziel ist es vielmehr, das Baby in seinem Kummer ernst zu nehmen, es zu begleiten, aufzufangen, ihm zuzuhören und es

gemeinsam durch eine vielleicht schwierige Zeit zu manövrieren.

In jedem Lebensabschnitt hat ein Mensch-„lein“ seine speziellen Probleme und Aufgaben zu bewältigen und nur das Bewältigen eben dieser Hürden macht es lebensfähig – nicht das „aus dem Weg räumen“ und „vor allem bewahren wollen“.

Zusammen Hand in Hand ist es machbar, viel spannender und hat auch viel mehr „Biss“!

Isabel Tampe

Aromaexpertin,

Kinderkrankenschwester,

Babymassagekursleiterin



Isabel Tampe

Vom Wollvirus gepackt...

Vor mehr als 20 Jahren begann ich mit Schafen und deren Wolle zu arbeiten. Die Freude und Liebe zum Schaf und dessen Produkte hat sich ständig gesteigert. Durch den sorgsamen Umgang mit den Schafen und der Umwelt sind meine Schafwollprodukte von großer Nachhaltigkeit. Meine Produkte werden vollständig am Hof erzeugt, und verlassen erst bei der Auslieferung den Hof.

Von Anfang an hat mich die Wunderfaser Wolle begeistert. Ich erlernte sämtliche Verarbeitungstechniken, vom Spinnen übers Weben bis zum Filzen. Zusammen mit anderen oststeirischen Schafbäuerinnen gründeten wir den Verein Wollgenuss. Früher wäre ein Leben ohne die Wunderfaser Wolle nicht vorstellbar gewesen. Mit der Entwicklung moderner Fasern ist sie in Vergessenheit geraten. Unser gemeinsames Ziel ist es das Ansehen und den Stellenwert der heimischen Schafwolle wieder zu steigern.

Ich bin ein sehr innovativer und kreativer Mensch mit großem Hang zum Praktischen. In der Zwischenzeit habe ich schon eine umfangreiche Produktpalette entwickelt. Vor einigen Jahren begann ich einen Teil meiner Produkte mit Kräutereinlagen zu kombinieren. Auf diese Weise wird das Wohlbefinden meiner Kunden noch mehr gesteigert. Alle meine Schafwollprodukte

sind völlig ausgereift.

Es ist mir wichtig alte Handwerkskunst für die Nachwelt zu erhalten, deshalb biete ich auch die Schule am Bauernhof und Projektbegleitung an. Natürlich empfangen ich auch gerne Gruppen auf unserem Hof und lasse sie Wolle erleben.

Ich bin begeisterte Schafbäuerin und kann mir keinen schöneren Beruf vorstellen.

HEILWOLLE

Als altes Hausmittel bekannt, gehört diese saubere fettreiche Heilwolle in jede Hausapotheke. Sie ist als Heilmittel mit Erfolg über viele Generationen erprobt.

Heilwolle enthält Lanolin (Wollwachs), es ist hautpflegend und entzündungshemmend

Der hohe Fettgehalt der Heilwolle verhindert auch evtl. vorhandenen Juckreiz.

Klassische Anwendungsgebiete der Heilwolle:

Wickel (z.B. Lavendelwickel bei Husten oder Topfenwickel bei Bronchitis), entzündliche und nässende Wunden, wunde Haut (z.B. Brustwarzen), Windeldermatitis, Dekubitus, Nackenverspannungen, Gelenkschmerzen. Die vielen feinen Faserenden der Heilwolle regen das kapillare Blutssystem der Haut an. Die milde Erwärmung bewirkt eine Entspannung der tieferliegenden Muskulatur.

Wunde Haut in den Leisten und in den Halsfalten ist bei Säuglin-

gen mit Heilwolle gut zu behandeln. Einfach etwas Heilwolle abzupfen, ggf. zwirbeln und in die betroffene Hautfalte legen. Die fettige Heilwolle hält die wunde Haut trocken ohne sie auszutrocknen. Sie wird bei jedem Windelwechsel ausgewechselt. Die Keime entwickeln sich nicht weiter, deshalb ist sie gerade im Wundbereich eine ideale Auflage. Lose Heilwolle sorgt für die richtige Belüftung der Haut, und



begünstigt dadurch den Heilungsprozess.

Wunder Po:

Ein windelgroßes Stück Heilwolle abzupfen und dünn in die Windel einlegen, der gesamte Windelbereich muß abgedeckt sein (nicht bei den Bündchen!). NICHT eincremen, die Heilwolle hilft nur dann, wenn sie im direkten Hautkontakt ist. Die Heilwolle bei jedem Windelwechsel austauschen.

Bronchitis:

Bei beginnender Bronchitis (bitte ggf. mit dem Arzt abklären), ist die Behandlung des Brustbereiches ausreichend. Bei fortgeschrittener Bronchitis, eine dünne Lage Heilwolle einmal rundum

wickeln und mit einem wirklich gut sitzender Unterwäsche fixieren. Die Heilwolle plustert sich bereits nach kurzer Zeit auf, sie verrutscht dann nicht mehr.

Wechseln Sie die Heilwollenlage morgens und abends. Legen Sie sie zum Lüften (nicht in die pralle Sonne, nicht auf einen Heizkörper). Sie kann abwechselnd genutzt werden.

Noch wirksamer ist ein Topfen-, Erdäpfel- oder Ingwerwickel mit Heilwolle.

Ohrenschmerzen:

Zupfen Sie etwas Heilwolle ab und rollen sie zu einer Kugel. Legen Sie die Heilwollenkugel vorsichtig (!) ein, aber so, dass Sie sie problemlos wieder entfernen können.

3-Monats-Koliken/ Magen-Darm-Krämpfe:

Legen Sie eine etwas dickere Lage Heilwolle auf den Bauch und fixieren Sie sie wie bei Bronchitis beschrieben mit einer gut sitzenden und wärmenden Unterwäsche.

Bandscheibenprobleme, Hexenschuss, verspannte Nackenmuskulatur:

Bei all diesen Problemen eine stärkere Lage Heilwolle auf die betreffende Körperregion legen und fixieren.

KNIEWICKEL



Von Hand, mit reinem Quellwasser gewaschene Schafwolle, die in würziger Bergluft getrocknet wird, ist wollige Grundlage meiner Produkte.

Heilende Schafwolle ist bereits in einen fertigen Wickel eingearbeitet. Durch die spezielle Verarbeitungsform schmiegt er sich wunderbar an das schmerzende Gelenk an. In einer eigenen Tasche ist das Stoffsackerl mit den Heilkräutern enthalten. Der Kniewickel ist wohltuend bei Verküh-

lungsschmerzen, lindert Entzündungen und fördert den eigenen Heilungsprozess.

Durch den Klettverschluss ist die Größe nach Bedarf verstellbar.

Unsere Kräutermischung:

Lavendel

(Lavandula augustifolia):

Heilpflanze des Jahres 2008

Nerven beruhigend, krampflösend, Mutmacher bei seelischen Tiefs, hilft gegen Schlafprobleme und Müdigkeit, antiseptisch und entzündungshemmend, schmerzlindernd

Zitronenmelisse

(Melissa officinalis):

Unterstützend für Magenfunktion und bei nervlicher Belastung, wirkt bei Erkältungskrankheiten und Entzündungen der Haut, hilft bei Kreislaufschwäche

Zitronenverbene

(Aloysia citrodora):

appetitanregend, verdauungsfördernd, beruhigend bei Nervosität, Schlaflosigkeit, erfrischende Wirkung

SCHAFWOLLWICKEL



Von Hand, mit reinem Quellwasser gewaschene Schafwolle, die in würziger Bergluft getrocknet wird, ist wollige Grundlage meiner Produkte.

Unser Wickel ist eine verbesserte Variante des traditionellen Hausmittels, da die heilende Schafwolle schon im Wickel eingearbeitet ist.

Die Wirkung ist so angenehm dass dieser Wickel bevorzugt für Babys verwendet wird.

Der Schafwollwickel lindert Blähungen, Magen- und Darmbeschwerden, hilft beim Einschlafen und bei Schlafproblemen, ist wohltuend bei Husten und Erkältung und fördert den eigenen Heilungsprozess

Für Kleinkinder wendet man am besten folgende Wickel an:

Bei Erkältung: Zuerst Rücken und Bauch des Kindes mit Brustbalsam einreiben, ein vorgewärmtes Baumwolltuch darauf legen und den Schafwollwickel herumwickeln und zubinden. Wickel können auch über Nacht angelegt bleiben. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu warm angezogen wird, da die Schafwolle allein schon wärmt (Hitzestau).

Bei Blähungen: Statt Brustbalsam nehmen Sie ätherische Öle (zB: 1 EL kalt gepresstes Olivenöl und 1 Tropfen Fenchelöl). Diese tragen Sie auf den Bauch auf.

Der Wickel wird wie oben beschrieben angelegt.

Der Schafwollwickel ist mit 100% Weizer Bergschafwolle gefüllt und der Oberstoff besteht aus reiner Baumwolle, daher für Handwäsche geeignet

OHRKUSCHLER

Von Hand, mit reinem Quellwasser gewaschene Schafwolle, die in würziger Bergluft getrocknet wird, ist wollige Grundlage meiner Produkte.

Wolle ist als ungewaschene Rohwolle durch ihren Gehalt an Rohlanolin ein uraltes Hausmittel bei verschiedenen Leiden. Die wertvollen Kräuter unterstützen die Heilung verschiedenster Erkältungskrankheiten. Babys und Kinder kuscheln gerne auf dem duftenden Heilmittel. Schwangere und stillende Mütter können es unbedenklich einsetzen.

Meine Kräutermischung:

Lavendel

(Lavandula augustifolia):

Nerven beruhigend, krampflösend, Mutmacher bei seelischen Tiefs, hilft gegen Schlafprobleme und Müdigkeit, antiseptisch und entzündungshemmend, schmerzlindernd

Zitronenmelisse

(Melissa officinalis):

Unterstützend bei nervlicher Belastung, wirkt bei Erkältungskrankheiten und Entzündungen der Haut

Zwetschkenkuchen mit Walnüssen

- | 4 Eier
- | 12 dag Sesamol
- | 1/8 l Wasser
- | 28 dag Zucker
- | 28 dag Mehl
- | 8 dag Walnüsse
- | Salz, Vanille, Zimt und Tonka

Alles in einen Schüssel geben, vermengen, auf Blech streichen und mit Zwetschken belegen und bei 170° ca. 40 Minuten backen.

Mohntorte mit Zitronen-Vanilleglasur

- | 6 Eiklar mit
- | 8 dag Rohrohrzucker zu festem Schnee schlagen
- | 6 Dotter
- | 25 dag Butter
- | 10 dag Zucker schaumig schlagen
- | 20 dag Mohn, 10 dag geriebene Mandeln
- | 5 dag geriebene Schokolade

Geriebene Schale einer halben Zitrone, Vanille, Tonka, Zimt und etwas Salz untermengen, in Tortenform füllen und bei 160° ca. 50Min backen. Aus der Form nehmen, überkühlen lassen, mit Ribiselmarmelade bestreichen, und mit einer Glasur aus

- | 25 dag Staubzucker
- | 2 EL Zitronensaft
- | 2 EL Wasser
- | 5 Tropfen Vanilleöl überziehen

Kokos-Apfeltörtchen

- | 4 Eier mit
- | 20 dag Zucker schaumig schlagen
- | 20 dag zerlassene Butter
- | 12 dag geröstete Kokosraspel
- | Vanille, Zimt, Koriander, Prise Salz
- | 10 dag Speisestärke
- | 15 dag Mehl

40 dag geriebene Äpfel untermengen, in Muffinformen füllen, bei 150° da. 25 Minuten backen, aus der Form nehmen und eventuell mit Schokoladenglasur, Zitronenglasur überziehen oder an gezuickert mit Zimtucker servieren.

Claudia Arbeitshuber

Kamille (Matricaria chamomilla):

Alte Heilpflanze, enthält sehr viele ätherische Öle – diese wirken entzündungshemmend und antibakteriell

Schafgarbe (Achillea):

Wirkt krampflösend, entzündungslindernd und beruhigend, die heilende Wirkung beruht vor allem auf dem Gehalt an ätherischen Ölen

ELLBOWENWICKEL

Von Hand, mit reinem Quellwasser gewaschene Schafwolle, die in würziger Bergluft getrocknet

wird, ist wollige Grundlage meiner Produkte.

Lassen Sie ein traditionelles Heilmittel auf sich wirken. Die Schafwolle ist in weichen Frottee eingearbeitet der sich wunderbar an das schmerzende Gelenk anschmiegt. In einer eigenen Tasche ist das Stoffsackerl mit den Heilkräutern enthalten. Der Ellbogenwickel ist wohltuend bei Verkühlungsschmerzen, lindert Entzündungen und fördert den eigenen Heilungsprozess.

Durch den Klettverschluss ist die Größe nach Bedarf verstellbar.

Unsere Kräutermischung:**Lavendel (Lavandula augustifolia):**

Nerven beruhigend, krampflösend, Mutmacher bei seelischen Tiefs, hilft gegen Schlafprobleme und Müdigkeit, antiseptisch und entzündungshemmend,

schmerzlindernd

Zitronenmelisse (Melissa officinalis):

Unterstützend für Magenfunktion und bei nervlicher Belastung, wirkt bei Erkältungskrankheiten und Entzündungen der Haut, hilft bei Kreislaufschwäche

Zitronenverbene (Aloysia citrodora):

appetitanregend, verdauungsfördernd, beruhigend bei Nervosität, Schlaflosigkeit, erfrischende Wirkung

Bitte beachten Sie, dass dieses althergebrachte Hausmittel einen Arztbesuch nicht ersetzen kann!

Karina Neuhold
Naas-Gössental 5
8160 Weiz
Tel. 0664/4473404
www.karinas-wollwelt.at

Bericht zum II. VAGA-Aromakongress 2012

VAGA
Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker/innen

Am 19. und 20. Mai 2012 fand der II. VAGA- Aromakongress in Baden statt. An beiden Tagen genossen die Teilnehmer/-innen tolle Vorträge von namhaften ReferentInnen wie DGKS Evelyn Deutsch, Ingeborg Stadelmann, Miriam Wiegele und Dr. Kurt Schnaubelt, die ihr breites Wissen und viele wissenschaftliche Erkenntnisse an die rund 150 Teilnehmer weitergaben.

Nach einer wundervollen Eröffnung, untermalt mit musikalischen Klängen, begannen in der wunderschönen Kulisse des Schlosses Weikersdorf in Baden, zwei lehrreiche, interessante und beeindruckende Tage.

DGKS Evelyn Deutsch berichtete über „Traditionelles Wissen in neuem Gewand“. In ihrem Vortrag ging sie unter anderem

auf den aktuellen Stand der Aromapflege und die Pflegemethoden in Pflegeeinrichtungen in Österreich ein. Auch wie wichtig es ist, auf die Nase des Patienten zu hören lag, kam deutlich zum Ausdruck.

Mag. Dr. Christian Gepat beleuchtete den „Rechtlichen Aspekt in der Aromapflege“. Worauf muss geachtet werden und wie kann man sich gegenüber der Pflegeanstalt, dem Patienten und den Angehörigen absichern, wenn man Aromatherapie einführt und betreibt.

Ingeborg Stadelmann beeindruckte mit einem so lebendigen Vortrag zum Thema „Aromatherapie von der Schule bis ins Erwachsenenalter“, als wäre man bei jeder ihrer Erzählungen, Erfahrungen und Erkenntnisse dabei gewesen. Ein Hauptpunkt in ihrem Vortrag lag darin, aufzuzeigen, wie man sein Kind mit Aromatherapie durch die Pubertät begleiten kann und warum ätherische Öle, die vorher von den Kinder geliebt wurden plötzlich als Heranwachsender häufig abgelehnt werden.

Dr.in Veronika Schöpf zeigte in ihrem Vortrag „Einführung in die funktionelle Bildgebung des olfaktorischen Systems“ deut-

lich, was alles in unserem Körper passiert, wenn wir einen Geruch wahrnehmen. Mit ausführlichen Erklärungen, aber auch lustigen Fotos von Probanden zeigte sie auf, wie schwierig es ist, dass wirklich nur der Duft wahrgenommen wird, ohne dass andere Reize zur selben Zeit ausgelöst werden.

Miriam Wiegele begeisterte mit ihrem Vortrag „Heilpflanzen im Wonnemonat Mai für Frau und Mann“. So bildlich erzählt und erklärt werden Aphrodisiaka, Venuskräuter und „Was Männer stark (und Frauen schwach) macht“ wohl immer in den Köpfen der Teilnehmer bleiben.

Monika Mach ging genau auf das „Aromatogramm“ ein und zeigte durch viele Versuche im Labor, wie wirksam ätherische Öle bei verschiedenen Virus- und Bakterienarten wirken.

Dr. Kurt Schnaubelt, Leiter des Pacific Institute of Aromatherapy, erklärte „Die Wirksamkeit der ätherischen Öle, besonders derer aus dem Osten“ und ging dabei auf verschiedenste ätherische Öle ein. Er ging bei seiner Berichterstattung sogar bis in das Präcambrium vor 4500 Millionen Jahren zurück. Zusammenfas-

send ergänzt Dr. Schnaubelt, dass ätherische Öle nicht nur zur Behandlung gängiger Krankheiten, sondern auch unterstützend für Tumorpatienten geeignet sind.

Mag.a Sabine Hönig zeigte in ihrem Vortrag „Ätherische Öle im Stressmanagement“, wie wichtig es ist, zu erkennen, welcher Stresstyp man ist und welche ätherischen Öle für welchen Stresstypen am besten passen.

In Mag.a Alexandra Schreiner's Vortrag „Fette Öle aus ernährungswissenschaftlicher Sicht – Was steckt wirklich hinter Omega 3 und Omega 6“ ging es darum, zu erkennen, worum es dabei geht und warum sie für unseren Körper so unersetzlich sind.

Neben diesen tollen Vorträgen gab es die Möglichkeit im Ausstellerbereich zu riechen, zu kosten, zu cremen und natürlich Networking zu betreiben. Im Ausstellerbereich waren die Firmen feeling, Farfalla, Hagleitner, Evelyn Deutsch, Kräuterdorf Irschen, Less is more, Bücherei Zweymüller & Breiningen, MetaSense, Aromainfo, Bombastus und die VAGA mit einem Stand vertreten.

Wir freuen uns schon auf den Aromakongress 2014!

DGKS Andrea Pagliarini und Bettina Eiszner
VAGA - Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker/-innen

Nice to know:
 Natur-Rohstoffladen
 Fasangasse 7
 A-2125 Streifing
 Tel. + Fax: +43 2575/20083
 Emailinfo@natur-rohstoffladen.at
 www.natur-rohstoffladen.at

Ein paar interessante Seiten für Zwischendurch:
http://www.nytimes.com/2012/08/07/opinion/anosmia.html?_r=1&smid=li-share&goback=%2Egde_1850885_member_144075397

<http://blog.aromapraxis.de/2011/03/22/dufte-dufte-furherz-und-seele/>

<http://www.mpg.de/1059257/>
http://de.wikipedia.org/wiki/Acacia_dealбата

Zitronenmelisse – Anbau und Destillation

Melisse, die Heilpflanze des Jahres 1988 wird nicht nur in der Volkshelkunde hoch geschätzt. Als Medizinalpflanze ist sie in einschlägigen Arzneibüchern geführt und die Wirkstoffgehalte der Blattdroge *Melissae folium* wird in Monographien hinreichend beschrieben.

In der Aromatherapie weiß man um die Einzigartigkeit der Melisse, dessen wertbestimmender Bestandteil und Träger des charakteristischen Duftes das ätherische Öl ist.

Für das zitronige Aroma sind hauptsächlich die Monoterpe-

naldehyde Citronellal, Geranial (Citral a) und Neral (Citral b) verantwortlich. Der Gehalt an Citral (= Summe aus Geranial und Neral) soll im Durchschnitt 50% betragen. Der Anteil an Citronellal unterliegt je nach Herkunft und Chemotyp hohen Schwankungen.

	Sorte	Citral-Typ		Citronellal-Typ	
		2. Schnitt	3. Schnitt	1. Schnitt	2. Schnitt
	Charge Nr.	Mo33 03.06.20	Mo33 03.08.31	Mo27 03.05.10	Mo27 03.07.20
	6-Methyl-5hepten-2-on	0,96	1,36	0,48	0,88
	Ocimen	0,28	0,11	0,53	0,32
Sesquiterpene	beta-Caryophyllen	20,91	10,12	14,54	12,67
	Germacren D	10,75	1,82	13,57	9,66
	alpha Humulen	1,44	0,62	1,05	0,85
Aldehyde	Citronellal	0,51	1,22	8,01	10,35
	Neral	20,27	31,68	16,02	20,97
	Geranial	26,95	42,29	24,36	28,37
Monoterpenalkohole	Geranylacetat	1,97	2,11	2,37	1,22
	Citronellol	0,00	0,00	1,40	0,67
	Eugenol	0,25	0,00	0,20	0,18
	Linalool	2,80	1,03	0,69	0,86
	Nerol	0,47	0,40	0,15	0,18
	Geraniol	0,89	0,70	0,60	0,67
	Caryophyllenoxid	0,65	0,60	0,43	0,39
	Summe %	89,10	94,06	84,40	88,24

Tab1: GC-Analysen zeigen die Unterschiede der Melisse-Chemotypen Citral und Citronellal. Die wichtigen Inhaltsstoffe, die Monoterpenaldehyde **Neral**, **Geranial** und die Sesquiterpene **Germacren D** und **beta-Caryophyllen** sind farblich hervorgehoben

JHV UND THEMENABEND

Jahreshauptversammlung 2012 des aromAFORUM Österreich am 29.9.2012 ab 18.00 Uhr im Seniorenzentrum Keferfeld-Oed

Aktuelles - Tombola - News

Themenabend „SPEZIAL“ mit Monika Werner

GRATIS für alle Mitglieder

Am Samstag, 29. September 2012 ab 19.00 Uhr im Seniorenzentrum Keferfeld-Oed Meggauerstraße 1 - 3, 4020 Linz/OÖ

Monika Werner, Autorin (Frankreich):

„Ätherische Öle bei Gemütskrankungen: Schlaflosigkeit, Depression und Burn-out“

Mit ätherischen Ölen dem Stress begegnen – wohlduftende Helfer gegen Schlaflosigkeit, Depression und Burn-out

Viele Menschen haben das Gefühl, nie Zeit zu haben und sind immer gestresst. Sie können nicht schlafen und sind unausgeglichen, denn ständiges Angestrengt sein macht nervös und letztlich sogar krank. Aber soweit muss es gar nicht kommen, wenn wir den Signalen unseres Nervenkostüms und unseres Körpers ein wenig mehr von der Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen.

Ätherische Öle duften nicht nur herrlich, sie haben auch eine außergewöhnliche Wirkung auf Körper und Seele: stimmungsaufhellend, schlaffördernd, ausgleichend und belebend.

Monika Werner stellt in diesem Vortrag ausgewählte ätherische Öle und wirksame sowie wohlduftende Rezepturen vor.

Citral und Citronellol gelten als allergene Duftstoffe und müssen nach der Kosmetikverordnung auf dem Etikett und in den Datenblättern als Inhaltsstoff deklariert werden.

Die weiteren Hauptkomponenten sind aus der nachfolgenden Tabelle ersichtlich.

Aufgeführt sind die GC Werte zweier Chemotypen von *Melissa officinalis* aus verschiedenen Ernteterminen von Mai bis August. Hierbei wird deutlich wie sich die Anteile der Inhaltsstoffe während der Vegetationszeit verändern. Die höchsten Citralwerte sind im Juli und August zu erwarten.

Das ätherische Öl der Melisse ist eines der teuersten Öle. Warum, werden sie fragen, gilt doch die Zitronenmelisse als unverwüstliches Kraut im Kräuterbeet.

Der Grund hierfür liegt neben dem hohen pharmakologischen Wert vor allem an dem äußerst geringen Ölgehalt der Pflanzen. Nur mit besonders ölreichen Auslesen erreichen wir Gehalte von 0,5% Vol. Zudem trennt sich Melissenöl schwer von Wasser, so dass es nur mit technisch ausgereifen Anlagen möglich ist, Melisse zu destillieren.



Hierzu ein Rechenbeispiel, das die Mengenverhältnisse verdeutlichen soll:

Bei guten Erntebedingungen können wir 0,5 g Öl von 1 kg frischem Kraut destillieren, d.h. um 1 kg ätherisches Melissenöl

zu erhalten benötigen wir ca. 2 Tonnen Pflanzenmaterial. Auf die Fläche bezogen bedeutet dies 4000 m² (0,4 ha) Kulturfläche und 24.000 Einzelpflanzen!

Diese, aus Sicht des Pflanzenbauers und Destillateurs guten Ergebnisse können wir aber nur mit hochwertigen Sortenzüchtungen erreichen. So wurden an der Landesanstalt für Landwirtschaft LfL in Weihenstephan weltweit 101 Herkünfte gesammelt und auf Wirkstoffgehalte und Eignung für den feldmäßigen Anbau geprüft. In den mehrjährigen Sortimentsuntersuchungen wurden 12 Stämme selektiert und an Vermehrungsbetriebe weitergegeben. Die Ergebnisse wurden 1986 von BOMME et. Al. veröffentlicht.

In vielen Fällen würden diese besonderen Eigenschaften bei einer Aussaat in der Folgegeneration aufspalten und somit verloren gehen. Diese Typen müssen somit vegetativ vermehrt werden, um einen Generationswechsel zu vermeiden.

Dies geschieht i.d.R. durch eine Vorkultur im Gewächshaus, bei der die von der Mutterpflanze geschnittenen Stecklinge oder Reißlinge bewurzelt werden. Man erhält dadurch einen einheitlichen Pflanzenbestand, da jede Einzelpflanze das selbe Erbgut enthält. Dies kann man durchaus als Klone der Pflanzen bezeichnen, entspricht aber der altherkömmlichen gärtnerischen Praxis und hat nichts mit genetischer Manipulation am Erbgut der Pflanzen zu tun.

Parallel dazu ist eine Mutterpflanzenkultur unabdingbar, um gesundes und sortenreines Ausgangsmaterial vorzuhalten. Die vegetative Vermehrungsweise

bedeutet also einen erheblichen Mehraufwand in der Kultur der Pflanzen.

Aber nur mit dieser konsequenten Kulturführung ist der hohe Qualitätsstandard für therapeutische Öle und die Einzigartigkeit des Pflanzenmaterials zu gewährleisten.

Natürlich brauchen wir optimale **Standort- und Wachstumsbedingungen**, die sind für Zitronenmelisse auch bei uns in Deutschland gegeben. Nährstoffreiche Lössböden oder sandige Lehmböden sind ihr zuträglich, eine gute Bodendurchlüftung ist wichtig, da die Melisse sehr empfindlich auf zu hohe Bodenfeuchtigkeit ist.

Die Melisse zählt zu den frostempfindlichen Arten und reagiert schon auf Temperaturen um den Gefrierpunkt mit Schadsymptomen. Der strenge Kahlfrösts im Februar 2012 hat zu schweren Auswinterungsschäden in den Beständen geführt. Auch ältere Stöcke treiben nur noch spärlich aus.



Bild 2 und 3 Schäden durch Kahlfrösts

Sortenzüchtung durch Auslese

Züchtung **Sorte**

Ausgangspopulation

Gehalt an ätherischem Öl

Mittlere Reaktionsnorm **Variationsbreite**

Vänderungen der Reaktionsnorm von Population durch Züchtung

aus: Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenanbaus,

Saluplanta e.V. Bernburg

Zertifizierung

Der kontrolliert biologische Anbau garantiert die standortgerechte und pestizidfreie Kulturführung der Pflanzen.

Allerdings können auch Biobetriebe nicht vollkommen rückstandsfrei produzieren, Pestizide finden sich heute auf nahezu jedem Acker oder im Grundwasser. Dennoch sollten wir die Belastung durch eine konsequente ökologische Kulturführung minimieren.

Eine unabhängige Kontrolle von Anbau und Verarbeitung ist wichtig für die Transparenz im Produktionsablauf. Die Zertifizierung bedingt eine umfassende Dokumentation von der Jungpflanze bis zum ätherischen Öl. Dies gibt dem Destillateur Sicherheit in der Herstellung und dem Kunden die Gewähr für ein sauberes, naturbelassenes Produkt.

Erntezeitpunkt und Kulturverlauf haben entscheidenden Einfluss auf die Qualität des Öls, dessen Hauptkomponenten sich während der Vegetationsperiode stark verändern können.

Geerntet wird von Juni bis August vor dem Knospenansatz, die Pflanzen dürfen nicht krank oder vergilbt sein. Bei Ernten im Mai oder September ist der Ölertrag zu gering.

Es gibt auch Schwankungen des Ölgehaltes im Tagesverlauf, so bringen Schnitte am frühen Nachmittag i.R. die besten Erträge.

Die nachfolgende Abbildung zeigt deutlich, wie die Anteile an Sesquiterpenen im Laufe der Pflanzenentwicklung abnehmen, die Gehalte der beiden Monoterpen-Aldehyde Neral und Geranial aber zunehmen. Wir können also je nach Sorte und Erntezeitpunkt verschiedene Ölqualitäten anbieten.

Nur trockenes **Erntegut**, das schonend transportiert und möglichst schnell verarbeitet wird um nicht zu fermentieren, ist für die Destillation geeignet. Eine quetschungsarme Ernte ist wichtig, also auch die Erntetechnologie muss stimmen, damit wir keine zu großen Verluste haben.

Wir ernten unsere kleinen Parzellen mit einem handgeführten Mähbalken. Der grüne Gebläsekamm bläst die geschnittenen Melissenspitzen in den angehängten Sack.

Diese Erntetechnik erlaubt es die besonders ergiebigen Triebspitzen der Melisse schonend zu ernten. Diese Methode ist allerdings nur bei kleinen Flächen wirtschaftlich.



Bild 4: Ernte mit Handmäher



Bild 5: Erntegerät

Wir destillieren nicht nur die Blätter, die das eigentliche Öl enthalten, sondern das gesamte Kraut, somit brauchen wir eine grobe, gleichmäßige Zerkleinerung um die Behälter locker befüllen zu können damit der Dampf frei durch die Destillationsblase ziehen kann. Die richtige Füllhöhe des Behälters ist dabei ebenso zu beachten um eine optimale und erschöpfende Extraktion bei Destillationszeiten von 30 Min zu erreichen.



Bild 6: befüllter Erntesack



Bild 7: gefüllte Destillationsblase

Im Folgenden sei das Destillationsverfahren kurz beschrieben, mit dem die Melisse der ROTTALER AROMAÖLE destilliert wird.

Thermodynamische Wasserdampfdestillation, ein optimiertes Verfahren zur feldnahen Extraktion von ätherischen Ölen aus frischen Pflanzen.

Das grundlegend Neue an der Destillationsanlage ist die besondere Bauweise, die ein Extraktionsverfahren mit Sattedampf ermöglicht, in einem durchgehend offenen System, das drucklos arbeitet vom Dampferzeuger bis zum Auffanggefäß für das ätherische Öl.

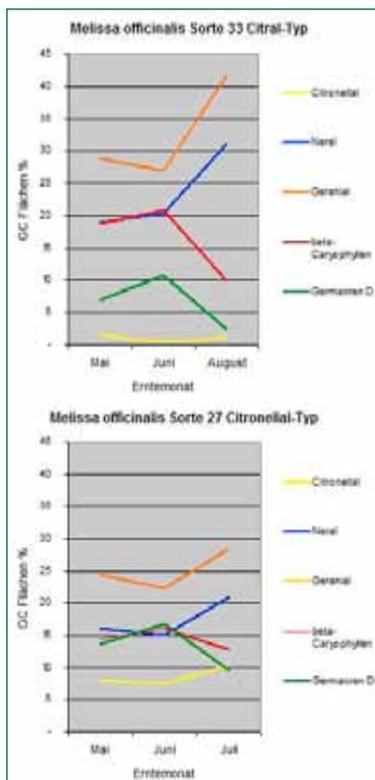


Dies wird erreicht durch die Ausführung der Destillationsblase als schlanken hohen Zylinder, wodurch eine Kaminwirkung entsteht. (Das genau definierte Verhältnis von Querschnitt und Höhe der Blase ist patentrechtlich geschützt!)

Der von unten eingeführte Dampf steigt durch das Füllgut frei nach oben und wird über den Schwannenhals zum Kühler geleitet.



Zitronenmelisse



TAG DES ÄTHERISCHEN ÖLS 2012

Samstag,

24. November 2012

Landwirtschaftskammer Linz/OÖ

| Christine Tisch:
INTRO – Impressionen aus vielen Jahren Studienfahrt| Leopold Jirovetz
– Aktuelle wissenschaftliche Studien| Ariana Dupal
– Duft Schule

| Ingeborg Stadelmann – Aromapflege und EU

| Ingrid Karner
– Aromapflege in selbstständiger Praxis| Susanne Mild
– Ergebnisse einer Studienrecherche „Demenz und ätherische Öle“| Inge Lore Ebbersfeld
– Duft Düfte

Ermäßigungen für aFÖ-, VaGa-, ÖGwA- und FNL-Mitglieder

Auf dem Weg dorthin kondensiert dieser wiederholt an den kalten Pflanzenteilen und gibt dadurch seine latente Wärme frei, die das ätherische Öl verdampfen und aus den Ölzellen austreten lässt.

In dem drucklosen System addieren sich die Partialdrücke von Wasserdampf und Öl zum atmosphärischen Druck, somit kann keine höhere Temperatur als die Siedetemperatur des Wassers, also <math><100^{\circ}\text{C}</math> auftreten. Die H_2O Moleküle des nachströmenden Dampfes binden die Aromaten durch ihre Kohäsionskräfte und nehmen diese quasi Huckepack durch den thermischen Auftrieb mit nach oben (= Schleppdestillation). Dieser kondensiert erneut an den nächsten kalten Pflanzenteilen, Öl und Wasser verdampfen wieder, nach dem sie neue Enthalpie aus dem nachströmenden Dampf aufgenommen haben. So entsteht eine wärmebewegte Extraktionszone die zügig vom Blasenboden nach oben wandert und somit das gesamte Füllgut erfasst.

An den Außenwänden kondensierender Dampf hingegen fließt nach unten ab und wird zusammen mit Schutzpartikeln aus dem Füllgut über einen Ablauf am Boden der Blase abgeleitet und gelangt somit nicht in den Destillationskreislauf.

Der Extraktionsvorgang ist in kurzer Zeit abgeschlossen, Wasserdampf und Öl reichern sich im oberen Drittel der Blase an und müssen nun über den Schwannenhals (Geistrohr) zum Kühler geführt werden. Transportvehikel ist wiederum Wasserdampf, es folgt also nach der Extraktion eine längere Destillationsphase.

An den kalten Kühlerflächen kondensieren Wasserdampf und Öl ein letztes Mal.



Die Kühler Temperatur wird geregelt und der jeweiligen Pflanzenart, bzw. der Viskosität des Öles angepasst. Wasser und Öl trennen sich bereits im Kühler und werden in einem Phasentrenngefäß aufgefangen.

Melissa officinalis
Ätherisches Öl und Hydrolat



Im Destillationswasser (Hydro-sol) finden wir mit 30 ppm nur noch Spuren von ätherischem Öl (auch bei Melissenöl mit seinem hohen spez. Gewicht von 0,98, also nahe dem von H_2O). Dies sind i.d.R. alkoholische Anteile des Öles (Alkohole, sekundäre Alkohole wie Aldehyde, Ketone) die sich wegen ihrer besonderen Affinität zum Wasser nicht trennen und als Verlust mit dem kondensiertem Destillationswasser ablaufen. Übliche Wasserdampfverfahren zeigen nach Literaturangaben 0,5 - 0,7 % Anteile von ätherischem Öl im Hydrolat. Ein Beweis für die effektive Trennung beim neuen Verfahren, deshalb wird eine Florentiner Flasche mit Kaskaden als Trenngefäß nicht mehr benötigt. Vermutlich sind die Bedingungen während der Extraktion, bedingt durch die gegebenen Parameter in der Blase (Füllhöhe, Druck, Temperatur, Wassergehalt), mit entscheidend für eine optimale Trennung im Kühler.

Georg Effner

FORUM Hefte zu verkaufen:

Gudrun Rothe hat uns kontaktiert, da sie in ihrem Sortiment einige FORUM Hefte des FORUM Essenzia e.V. München doppelt oder vierfach hat.

Interessierte können sich gerne bei ihr melden und direkt bestellen – bitte einfach Stöbern und Bestellen.

Auflistung der „Forumheft“

1992 Die Rose	2x
Zeder	2x
1993 Zitrone	2x
Gewürze	1x
1994 Kräuteröle	1x
Blütendüfte	1x
1995 Melaleuka	1x
Hölzer	1x
1996 Lavendel	1x
Symposium	2x

1997 Die Minzen	1x	2006 Pflanzenöle	1x
Wurzeln	1x	2007 Qualität v. Anfang an	1x
1998 Baldrian&Co	1x	Ayurveda	1x
Gräser	1x	2008 Aroma und Massage	1x
1999 Harze	1x	Hydrolate	1x
Symposium '99	1x	2009 Wickel und Auflagen	1x
2000 Kamillen	1x	2010 Aromatherapie u.	1x
Madagaskar	1x	Phytotherapie	
2001 Thymian	1x	Aromatherapie u. TCM	1x
Rosenzauber	1x	2011 Aromatherapie im	1x
2002 Düfte d. Garrigue	1x	Gesundheitswesen	
Symposium '02	1x	Aromatherapie bei	1x
2003 Duftende Favoriten	3x	Mensch u. Tier	
Rosmarin	1x	Die Hefte sind größtenteils neuwertig und sehr gut erhalten.	
2004 Lavendel zwo	1x	Jedes Heft verkaufe ich für 5,- € plus Porto.	
Zitrusöle	1x	Anfragen an:	
2005 Aromapflege	1x		
Seidenstraße	1x		

gudrun@rothedesign.com

Seifenkraut

Heute möchten wir uns Euch an dieser Stelle kurz vorstellen:

WIR, das bin ich, Walter Friedl und meine Frau Irene Friedl-Gschiel, die wir unsere Produkte unter dem Namen „Seifenkraut“ verkaufen.

Unsere kleine Landwirtschaft liegt etwas außerhalb von Gleisdorf, in der schönen Südost- Steiermark Seit ca. 8 Jahren haben wir uns dem Anbau von Kräutern- vornehmlich Lavendel- verschrieben. Meine Frau stellt daraus Pflanzenölseifen, Badezusätze, Blütengelees und Kräutersalze her, während ich aus über 60 verschiedenen Kräutern und Gräsern unsere sehr begehrten Körbe fertige.

Jedes unserer Produkte wird von uns handgemacht, wir legen großen Wert auf Natürlichkeit und Hochwertigkeit der von uns verwendenden Rohstoffe. Ich habe früh begonnen die sehr alte Handwerkstechnik des Korbnähens (Wickeln) aufzugreifen um Kräuterkörbe herzustellen. Nach der Ernte werden die Grundmaterialien getrocknet und dann bei Bedarf weiterverarbeitet. Genäht wird mit einer Baumwollschnur. Ich fertige die Körbe auf Bestel-

lung und mir ist wichtig dass jedes einzelne etwas Besonderes ist. Gerne wird auf besondere Kundenwünsche Rücksicht genommen.

Neben verschiedenen Gräsern (Seggen, Binsen & Pfeifengräser) die vor allem zu „Arbeitskörben“, verwendet werden, verarbeite ich auch Lavendel, Frauenmantel und Farn. Erweitern möchten wir unser Sortiment in nächster Zeit um Minze, Rainfarn, Sweetgras und Silber-Immortelle (*Anaphalis margaritacea*).

Der Geruch bleibt bei den einzelnen Körben über Jahre erhalten. Bleiben sie in den Räumen und finden keinen Platz auf der Terrasse oder Balkon, behalten Sie die frischen Farben (bei starker Sonneneinstrahlung wird das Grün der verarbeiteten Blätter Braun!)

Die erste Zeit nach dem Erwerb stoßen sich abstehende Blüten und Blätter etwas ab.

Auch wenn jetzt der Eindruck entstehen kann das die Körbe recht „kurzlebig“ sind, so ist das auf keinen Fall so. Die Kräuter werden so fest fixiert das ein „zerbröseln“ nicht möglich ist.



Kräuterkörbe

Damit ist ein Gebrauch über Jahrzehnte möglich.

Als reines Naturprodukt kann so ein Kräuterkorb dann ganz einfach am Kompost entsorgt werden oder wird als besonderer Blumentopf dem späteren Zerfall preisgegeben.

So schließt sich somit wieder der Kreislauf der Natur.

Ich hoffe, Euch mit meinem Artikel einen kleinen Einblick in unsere Arbeit gegeben zu haben, und freue mich schon, vielleicht von dem Einen oder Anderen eine Rückmeldung zu hören oder mein Wissen in einem meiner Korbnäh-Kurse weiterzugeben!

Liebe Grüße!

*Walter Friedl
Kaltenbrunn 45, 8200 Gleisdorf
www.seifenkraut.at
friedl.gschiel@tele2.at*



Hydrolate sind Pflanzenwässer

Wasser ist das Element der Emotionen. Wasser – das steht für „Im-Fluß-Sein“, es steht für Aktivität, für Weichheit, aber auch für Durchsetzungskraft (denken wir nur daran, was Wasser gerade auch in den letzten Jahren für Schäden angerichtet hat). Wasser steht aber auch für Erholung und Entspannung, wenn wir z.B. an ein wohltuendes Bad denken.

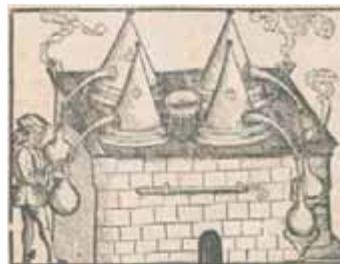
Allein der Gedanke daran, daß alles ruhig in seinen Bahnen fließt, ist bereits entspannend. Wasser steht aber auch in ständiger Resonanz mit unserem Körper – immerhin besteht er ja zu 70% daraus.

Mit dem Wasser, mit seiner Bewegung, geht Wachstum einher. Ohne Wasser würden viele Dinge, Tiere und auch wir Menschen ziemlich rasch dahinsterven.

Pflanzenwässer – als Teil der Aromatherapie und damit auch der Phytotherapie – sind für mich eine wirkungsvolle Komponente, die viel mehr Beachtung verdient. Und jeder kann diese Form der Aromatherapie einfach und gefahrlos für sich nutzen. Hydrolate sind Rückstände aus kondensiertem Wasser und anteiligen Wirkstoffen, die bei der Wasserdampfdestillation von Pflanzen entstehen. Sie werden auch Aquarome oder aromatische Hydrosole genannt.

Hydrolate sind schon seit Anbeginn der Destillationsverfahren bekannt und wurden früher vielfach mehr benutzt, und zwar vor allem auch in der Küche. Das geschieht auch heute noch: denken wir nur an die arabischen Länder, wo Rosenwasser anstelle von Champagner getrunken wird, aber auch an die Marzipanher-

stellung, für die Rosenwasser unverzichtbar ist.



In Frankreich wurden bereits um 1830 genaue Herstellungs- und Behandlungsvorschriften im CODEX, dem Referenzbuch der französischen Pharmakopöe, festgehalten. Dabei wird bestimmt – pflanzenspezifisch ganz genau – welche Menge Pflanzenmaterial mit welcher Menge Wasser destilliert werden darf. Diese damaligen Destillationen wurden mit dem Ziel, das Hydrolat zu er-

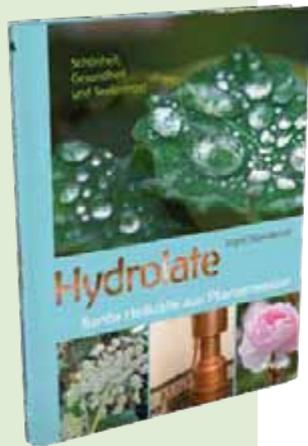
Wir suchen immer nach Anregungen – Artikel – Tipps und Tricks – Studien – guten Büchertipps – Ausstellungstipps – schöne Fotos und freuen uns über IHRE Zusendung.

Kurzbeschreibung:

Hydrolate sind Nebenprodukte, die bei der Destillation ätherischer Öle entstehen. Es handelt sich bei den Pflanzenwässern um hochwirksame Produkte, denn die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Pflanze sind darin gelöst. Damit können Hydrolate die Heilwirkung der korrespondierenden ätherischen Öle sogar übertreffen. Neben der naturheilkundlichen Verwendung finden sich Hydrolate häufig in Kosmetika und sind besonders in der Aromatherapie beliebt.

Inhalt: Inhaltsstoffe, Qualitätskriterien und Anwendungsmöglichkeiten.

Genauere Anleitungen ermöglichen die Herstellung von Hydrolaten in der eigenen Küche.



Ingrid Kleindienst-John

Hydrolate - Helfer aus dem Pflanzenreich

Format: 22 x 17 cm
Flexocover, ca. 180 Seiten
Fadenheftung durchgehend vierfarbig, viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-053-2
Preis: € 19,90

halten (nicht unbedingt das ätherische Öl!) durchgeführt, da damals die Hydrolate als wertvoll für Heilzwecke erachtet wurden. In manchen Fällen übertrifft die Heilwirkung tatsächlich – auch nach neuesten Erkenntnissen – die der ätherischen Öle selbst. Im Laufe der Geschichte haben die Hydrolate oder Pflanzenwässer also über lange Zeit eine wichtige Rolle gespielt.

Leider gibt es nur sehr wenige alte Aufzeichnungen zur Wasserdampfdestillation und damit zur Herstellung von ätherischen Ölen und Hydrolaten.

Eines dieser alten Bücher liegt in der Bayerischen Staatsbibliothek auf. Es handelt sich um das Buch des Wiener Arztes Michael Puff von Schrick mit dem Titel „Von allen gebranten wassern, ynn welcher was man die nützen und gebrauchen sol / zu gesundheit und fristung der gebrechen der Menschen / Hienach folget ein nutzliche materi / von mancherley ausgebranten wassern/ wie man die nützen und brauchen sol zu gesundheit der menschen. Und das büchlein hat meister Michel Schrick Doctor der Ertzney / durch lieb und gepet willen Erberer personen/ aus den büchern zusammen colligiert un beschrieben“.

Dieses Buch erschien bereits ca. 1535 in Zwickau und enthält eine schier endlose Reihe von Pflanzenwässern und deren Anwendungen. Wobei auch interessant ist, was damals alles destilliert und verwendet wurde...

Das Destillieren war damals und auch schon früher eine sehr geschätzte Arbeitstechnik der Alchemisten und Apotheker, aber auch Köche und Köchinnen, und sogenannte „Wasserprenner(innen)“ beschäftigten sich damit. Die Produkte wurden in erster Linie als Arznei verwendet.

Warum gerade Hydrolate?

Hydrolate bilden einen komplexen Teil der Aromatherapie, werden aber leider noch oftmals vergessen. Vielleicht, weil sie häufig nur als „wertlose Abfallprodukte der Destillation“ angesehen werden. Dabei haben wir mit den Pflanzenwässern Produkte in der Hand, die nicht nur nicht irritierend auf die Haut einwirken, sondern sogar zum Großteil anti-entzündlich extrem heilsam sind.

Für die Behandlung von Kindern, Schwangeren und gebrechlichen Menschen sind hochwertige Hydrolate optimal, da sie eine sehr sanfte Wirkung haben und nahezu immer äußerst hautverträglich sind.

Hydrolate eignen sich hervorragend für Kompressen zur Anwendung bei Prellungen, Verbrennungen oder Fieber; man kann sie zu Platten oder Würfeln einfrieren und wickelt sie dann vor Gebrauch in sterile Wundkompressen.

Zur Herstellung von Cremes, Schüttellotionen, Deos und Haarwässern sind sie ebenfalls ausgezeichnet geeignet.

Hydrolate in der Duftlampe oder im Airspray tragen zu einer ausgeglichenen Raumatmosphäre bei und können in dieser Form in Erkältungszeiten die Keime im Raum reduzieren helfen.

Hydrolate eignen sich hervorragend für Kompressen zur Anwendung bei Prellungen, Verbrennungen oder Fieber; man kann sie zu Platten oder Würfeln einfrieren und wickelt sie dann vor Gebrauch in sterile Wundkompressen. Zur Herstellung von Cremes, Schüttellotionen, Deos und Haarwässern sind sie auch ausgezeichnet geeignet.

Hydrolate in der Duftlampe oder im Airspray tragen zu einer ausgeglichenen Raumatmosphäre bei und können in dieser Form in Erkältungszeiten die Keime im Raum reduzieren helfen.

Als ein Beispiel von vielen habe ich das Hydrolat der Pfefferminze (*Mentha piperita*) ausgewählt, anhand dessen man die Vielfältigkeit eines Pflanzenwassers gut erkennen kann:

Pfefferminz-Hydrolat *Mentha piperita*

Minzen gibt es viele verschiedene, ich möchte hier die Pfefferminze (*Mentha piperita*) als Beispiel für viele andere Sorten vorstellen.

Zuerst ein wenig Botanik:

Minzen gehören zu den Lippenblütlern. Sie bevorzugen einen tonigen Kalkboden und vermehren sich in der Natur vor allem durch ihre oberirdischen Aus-

läufer. Wenn man sie vermehren möchte, kann man das auch einfach und gut durch Stecklinge tun.

Im Garten wird die Pfefferminze ca. 30 – 60 cm hoch. Wie alle Lippenblütler hat auch sie einen vierkantigen Stengel. Ihre Blätter sind gegenständig angeordnet, je nach Sorte hell- bis dunkelgrün mit gezackten Blatträndern. Die Blüten stehen in kleinen Ähren.

Geschichtliches:

Interessant ist, daß sich bereits in altägyptischen Gräbern aus der Zeit von ca. 1200 v.Chr. mit Sicherheit Blätter der Pfefferminze bestimmen ließen. Das heißt aber auch, daß Pfefferminze ebenso lange schon in der Volksheilkunde bekannt war.

Man hat Tees von der Minze als Hilfe gegen Cholera verwendet, aber auch bei verschiedenen Grippe-Epidemien.

Das Hydrolat:

Für das Pfefferminz-Hydrolat destilliert man das Kraut am besten noch vor der Blüte. Man kann auch mit getrockneter Pfefferminze noch ganz gute Ergebnisse erzielen, am duftigsten wird unser Hydrolat allerdings mit frisch geernteten Pflanzen. In meinem Garten verbreitet sich die Pfefferminze gerne – sie wächst dort, wo sie will und nicht dort, wo ich sie gerne hätte. Minzen sind da sehr eigensinnig.

Da sich das Hydrolat nicht besonders gut hält, ist es sicherlich empfehlenswert, es nicht viel länger als ein bis zwei Jahre in Verwendung zu haben. Ob das Hydrolat noch verwendbar bzw. in Ordnung ist, kann man mit einem pH-Streifen rasch testen: ist der pH-Wert unter 6,8 bzw. bei max. 6,8, so sollte es noch verwendbar sein. (Bei meinen verschiedenen Tests habe ich einen durchschnittlichen pH-Wert von 6,1 bis 6,5 erhalten.) Ansonsten gilt: ein wenig Hydrolat in ein klares Glas leeren und einer visuellen Prüfung unterziehen. Haben sich Schlieren gebildet: bitte wegschütten! Trotzdem sollte man – auch wenn alles in Ordnung zu sein scheint – das Hydrolat nach 2 ½ Jahren sicherheitshalber nur mehr zum Blumengießen verwenden und nicht mehr einnehmen...

Unser Hydrolat der Pfefferminze

schätze ich sehr. Ich verwende es im Sommer in Form eines Body Splashs gegen schwere Beine, gegen starkes Schwitzen zum Erfrischen und Beleben. Sprüht man es bei großer Hitze auf die Unterarme, so fühlt man sich gleich besser. Das funktioniert wegen des Menthols, das auch im Hydrolat vorhanden ist und das die Nervenendigungen, die die Kälteempfindung leiten, erregt. Dadurch empfindet man Kälte auf der Haut. Auch auf Ödeme hat es eine abschwellen-

de Wirkung, wie ich selbst immer wieder erfreut zur Kenntnis nehmen konnte.

Diese kühlende Wirkung macht man sich auch gerne bei Wechselbeschwerden (Hitzewallungen) zunutze – hier am besten in Form eines Sprays.

Man kann mit Pfefferminz-Hydrolat fettige Haut und Aknehaut reinigen, durch seine Inhaltsstoffe wirkt es auf die gereizte Haut auch entzündungshemmend.

Bei fettigen Haaren und schup-

piger Kopfhaut verwendet man Pfefferminz-Hydrolat als letzte Spülung nach der Haarwäsche.

Ein Mundwasser mit Pfefferminz-Wasser wirkt besonders auch bei Zahnfleischproblemen und Mundgeruch. Die im Hydrolat enthaltenen Alkohole (ca. 40%) machen es antiinfektiös und antiviral, also einsetzbar auch bei Erkältungen.

*Ingrid Kleindienst
Aromatologin
ingrid.kleindienst@aon.at*

Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser, Ingrid Kleindienst-John, 2012, Freya Verlag

Das langersehnte Buch von Ingrid Kleindienst-John ist im Freya Verlag 2012 erschienen. Das Praxisbuch über Hydrolate ist das erste deutschsprachige Buch auf das viele Aromapflegefachkräfte und Interessierte gewartet haben. Das Buch bietet einen kurzen Streifzug über die Geschichte der Aromapflege und Aromatherapie von der Aromakultur der Griechen, Römer und Araber, über das Mittelalter, Culpeper bis hin zu Gattefosse. Ausführlich widmet sich die Autorin der Begriffsbestimmung der Hydrolate. Diese sind Pflanzenwässer, die beim Destillationsvorgang gewonnen werden. Vertiefend beschäftigt sich Frau Kleindienst-John mit dem Destillationsvorgang und seinem chemisch-physikalischen Prinzip. Ihre Ausführungen schließen die Qualitätsmerkmale von Hydrolaten mit ein, die genauso wichtig sind wie für die ätherischen Ölen. Weiters erklärt sie die Wichtigkeit des pH-Wertes, der über Haltbarkeit und Verfall der Hydrolate Auskunft gibt. Die primären und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe werden ebenfalls

unter die Lupe genommen. Der Destillationsvorgang an sich wird ausführlich mit Bildern beschrieben und mit Tipps rund ums Selber – Destillieren abgerundet. Das Kapitel Hydrolate von A – Z umfasst 89 Pflanzen und die aus ihnen gewonnenen Hydrolate mit ihrem Einsatzbereich. Pflanzenteile, die zur Destillation verwendet werden, sind hier ebenso beschrieben, wie die Wirkung der Pflanzenwässer, der pH-Wert und überblicksmäßig die Inhaltsstoffe der gewonnenen Hydrolate. Abgerundet wird das Buch durch einen Rezeptteil, der Hydrolate für die Schönheit, Hydrolate und Seife sieden, Gepflegtes Zuhause und Hydrolate in der Küche enthält.

Mein Fazit zum gelesenen Buch. Es ist ein Praxisbuch, das die Einführung in das Destillieren gut und informativ beschreibt. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung stellt hier eine große Hilfe für Anfängerinnen und Anfänger dar. Die beschriebenen Tipps und Tricks sind ebenso für Fortgeschrittene wertvoll und hilfreich. Die Pflanzenauswahl ist sehr vielfältig

und umfasst sowohl unbekannte bzw. weniger bekannte heimische Wildpflanzen also auch exotische Pflanzen, die in unserem Kulturkreis nicht beheimatet sind. Der pH-Wert stellt hier eine Orientierungshilfe dar. Genaue Inhaltsstoffangaben durch chemisch-physikalische Prüfverfahren wären wünschenswert, bleibt das Buch jedoch schuldig. Dies wäre wünschenswert, um die Wirkung und den Einsatz der Hydrolate in der Aromapflege und Aromatherapie besser begründen zu können. Ein übersichtliches Literaturverzeichnis mit verwendeter und weiterführender Literatur zum Thema wäre wertvoll für die Leserin und den Leser. Insgesamt ist das Buch sehr empfehlenswert, vor allem für Einsteiger in die Thematik. Als erstes umfassendes, deutschsprachiges Buch ist es ein „must-have“ für alle Aroma- und Hydrolate-Begeisterte.

*DGKS Brigitte Rest
ALfGuK, Kräuterpädagogin
Weiterbildung Aromapflege §
64 GuKG
rest_brigitte@hotmail.com*

Artikel NATURaromen - Kooperationsmöglichkeiten in der professionellen Pflege

Ätherische Öle – von der Basisanwendung zur professionellen Pflegeanwendung

Ätherische Öle hier, Aromapflege da. Jeder kennt es, jeder benützt sie – im Privatem wie auch Beruflichem. Wellness ist überall und

Aromapflege mittendrin.

Selbst im täglichen Kampf um Patientenzahlen hat man „Aromapflege“ für sich gefunden. Es entspricht dem Wunsch der Patienten, signalisiert Natürlichkeit und ein gewisses Maß an

ökologischem Bewusstsein. Auch in der Gesundheits- und Krankenpflege erlebt Aromapflege einen Boom.

Aromapflege bedeutet aber mehr. Ätherische Öle wirken über unterschiedlichste Wege auf uns

Aus einer Idee wurde Wirklichkeit!

Gemeinsam mit Freunden aus Deutschland und der Schweiz geht unser Freundschaftsprojekt „Drei-LänderSymposium“ auf Reisen und wird am Samstag, 25. Mai 2013 in Linz/OÖ stattfinden.

DreiLänderSymposium:

AROMA
25. Mai 2012

Veranstaltungsort ist die Landwirtschaftskammer Linz/OÖ

NEU wird sein, dass wir das Nachmittagsprogramm in drei Themenbereiche/Workshops gliedern und uns abschließend zum Vortrag von Prof. Hanns Hatt wieder im großen Saal zusammenschließen.

Medizin/Forschung – Pflege – Beauty/Wellness

Workshops bitte bei der Anmeldung bereits mit bekannt geben!

Referenten:

Erich Schmidt, Franz Chlodwig, Ruth von Braunschweig, Wolfgang Steflitsch, Christine Tisch, Lisa Marenitz, uvm.

Preis: 99,- € plus Mittagessen

ein. Immer aber sprechen sie Psyche und Körper gemeinsam an. Dadurch wird der Anwender regelrecht gezwungen, Probleme nicht isoliert zu betrachten. Eine ganzheitliche Sichtweise ist Programm.

Genau diese Art der ganzheitlichen Betrachtungsweise ist es, die den Vorteil der Aromapflege ausmacht. Einerseits wird nach alter Tradition symptomorientiert und wissenschaftlich gearbeitet und gleichzeitig im Sinne einer modernen Pflege auch der Mensch dahinter mit seinem Umfeld und seiner psychischen Situation berücksichtigt.

Hierzulande werden ätherische Öle als Ergänzung bestehender Pflegemaßnahmen eingesetzt. Sie dienen der Pflege als unterstützendes und begleitendes Werkzeug. Sie steigern das allgemeine Wohlbefinden und fördern Beziehungsarbeit.

Lange schon arbeitet die Gesundheits- und Krankenpflege bereits mit Aromen und Wohlgerüchen. Selbst in alten Pflegeschritten lassen sich Einträge über die positive Wirkung der Aromen nachlesen. Aromapflege wird von den unterschiedlichsten Berufen des Gesundheitssystems eingesetzt und findet in den verschiedensten Formen Anwendung.

Scheinbar jede Einrichtung, gar jede Abteilung hat ein individuelles Aromapflege – Konzept. Die Möglichkeiten der Anwendungen scheinen endlos, die persönliche Auslegung ebenso.

Schwierig wird es vor allem für Außenstehende, wenn sie versuchen einen gemeinsamen Nenner zu finden, da Konzepte oder Aromapflege – Standards erst in den letzten 10 Jahren Einzug in unseren Arbeitsalltag halten.

Wie in so vielen Fällen, haben wir in der Gesundheits- und Krankenpflege lange und erfolgreich gearbeitet, um erst später zu bemerken, dass es an dem Wichtigsten fehlt:

- | Nachweisbarkeit
- | Vergleichbarkeit
- | Konzept und Standard

Die Möglichkeiten der modernen Wissenschaft und die Instrumente des EBN ermöglichen uns nun aber einen neuen Zugang zu die-

sem bewährten Thema. Wir sind nun in der Lage vorhandenes Wissen fachkompetent aufzubereiten und Anders zugänglich zu machen.

Eine weitere wichtige Errungenschaft ist der Aufbau einer landesweiten fundierten Aus- und Weiterbildung aller Pflegekräfte, angelehnt an das Curriculum für die Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege. Ein erster Schritt in diese Richtung war die Standardisierung der Basisausbildung Aromapflege.

Professionelle Pflege kann, im eigenverantwortlichen wie mitverantwortlichen Tätigkeitsbereich, qualifizierte Aromapflege leisten. Voraussetzung dafür ist Weiterbildung „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ nach §64 GuKG WV, die das nötige Wissen vermittelt.

Die Länder Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Niederösterreich und Wien haben mit 2 großen Ausbildungsstätten (aromaFORUM Österreich und Primavera) bereits eine einheitliche §64 Weiterbildung anzubieten. Diese ist in allen genannten Bundesländern ident und aufgrund ihrer Stundenanzahl im deutschsprachigen Raum Vorreiter. Aber auch in den Bundesländern Kärnten, Vorarlberg und Steiermark gibt es anerkannte Weiterbildungen für die Aromapflege nach §64 GuKG.

Aromapflege ist ein Instrument der modernen Gesundheits- und Krankenpflege. Sie ist nicht mehr nur eine kleine Sparte der unwissenschaftlichen oder esoterischen Ecke der Pflege. Nein, sie ist nunmehr ein Teil der allseits anerkannten komplementären Pflegemethoden. Um nicht zu sagen, momentan, der bekannteste Part der komplementären Pflege.

Die Arbeit mit den ätherischen Ölen stellt aktuell die umfassendste, ganzheitlichste Pflegemethode dar. Sie ist nicht nur in einzelnen Bereichen einsetzbar, sondern in allen Fachgebieten der Pflege und Medizin vertreten. Viele Pflegekonzepte sind nur in wenigen, sehr isolierten Bereichen einsetzbar. Nicht so die Aromapflege. Sie ermöglicht uns mit wenigen Korrekturen, in Dosierung und Auswahl des verwendeten ätheri-

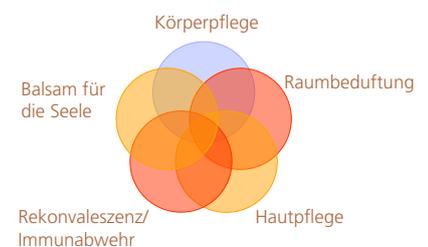
schen Öls, die Umsetzung in allen Fachbereichen. Von der pädiatrischen zur gerontologischen oder intensiv Pflege ist Aromapflege vertreten.

Aromapflege wirkt. Aromapflege ist ein anerkanntes Pflegeinstrument. Und zudem eine überaus willkommene Bereicherung des Pflegealltags für Patient wie Personal.

Aromapflege vs. Aromatherapie

Die Aromapflege versteht sich als Unterstützung bzw. Ergänzung der alltäglichen Pflegehandlungen. Sie ist keine Pflegemaßnahme für sich alleine, kein eigenes Pflegemodell und kann dadurch an allen Fachabteilungen, bei unterschiedlichsten Pflegekonzepten in den Stationsalltag integriert werden. Des Weiteren kann Aromapflege keinerlei therapeutische Maßnahmen ersetzen.

Aromapflege bewegt sich im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich der Aufgaben des Pflegedienstes. Sie geschieht immer im Ermessen der Einzelperson und nach deren fachlicher Schulung. Je nach Standard der Einrichtung, können verschiedene Maßnahmen im Rahmen des Pflegeprozesses an weniger geschultes Diplompersonal oder auch Pflegehilfsdienste delegiert werden.



Aromatherapie hingegen ist den Ärzten vorbehalten (österreich. Gesetzeslage!) und beinhaltet alle Maßnahmen der tgl. Pflege aber vor allem auch alle invasiven/therapeutischen Handlungen. Dies wäre etwa die Behandlung von Wunden oder die Verabreichung von Zäpfchen oder Vaginalsuppositorien.

Aromatherapeutische Maßnahmen können lt. mitverantwortlichem Tätigkeitsbereich der Pflege vom Arzt angeordnet und an den gehobenen Dienst der Pflege delegiert werden. Dies jedoch nur nach schriftl. Anordnung und nachdem sich der behandelnde Arzt davon überzeugt hat, dass die Pflegeperson über die not-



wendigen fachlichen Voraussetzungen verfügt.

Die Pflegeperson hält hier die Durchführungsverantwortung, der Arzt die Behandlungsverantwortung. D.h., sollte die Pflegeperson nicht über eine entsprechende fachliche Eignung verfügen, muss sie den Arzt darüber informieren und gegebenenfalls die an sie delegierte Maßnahme ablehnen.

Eine orale Einnahme bzw. Verschreibung ist in Österreich generell untersagt, auch Ärzte sind hierzu nicht befugt.



Dosierungsvorgaben

Generell gibt es in Österreich die Vereinbarung, dass Aromapflege im Alltag mit Dosierungen zwischen 0,5% (v.a. Wohlfühlbereich, Wellness) und 1% stattfindet. In Ausnahmefällen sind auch punktuelle und kurzzeitige Anwendungen mit bis zu 2% möglich. Hier sind jedoch immer die Vorgaben der Einrichtung, die Absprachen im multiprofessionellen Team, die eigene fachliche Kenntnis und ärztliche Anordnungen zu beachten.

	Tropfen auf 100 ml	Prozent %	Anzahl der verwendeten äÖ
Wohlfühlpflege	10 gtt auf 100 ml	0,5 %	beliebig
Allgem. Pflege	20 gtt auf 100 ml	1 %	beliebig

CAVE: ätherische Öle niemals pur anwenden!

Aromapflege hat sich als fachlich fundierte Pflegemethode sowie als Ergänzung bestehender Pflegemaßnahmen etabliert.

Aber auch andere, moderne Anschauungen und Pflegemethoden haben einen Weg in unseren heutigen Pflegealltag gefunden. Wir haben gelernt, sie adäquat einzusetzen und Kooperationen mit anderen komplementären Pflegemethoden gefunden. So können heute mehrere verschiedene Ansätze der Pflege für das Wohl des Patienten kombiniert werden.

Kooperationsmöglichkeiten im Pflegeprozess:

- | Kinästhetik
- | Basale Stimulation
- | Kübler Ross
- | Palliativ Pflege
- | Therapeutic Touch
- | EFT
- | Klein´sche Methode
- | Pflegetherapeutische Gruppen
- | Primäre Pflege
- | Genuss- und Wahrnehmungstraining
- | Lebensberatung - Lebensstil
- | Wickel und Kompressen

Aber auch die Weiterentwicklung der vorhandenen alltäglichen Maßnahmen mittels Aromapflege wurde weiter vorangetrieben.

Aromapflege mit pflegetherapeutischer Haltung und Handlung kombinieren. Sie insbesondere mit dem Konzept der Raumbeduftung zu neuen Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten inspirieren.

KINÄSTHETIK

ist ein Handlingkonzept mit vielen Möglichkeiten

- | Interaktion
- | Bewegung
- | Umwelt
- | Anstrengung
- | Aktivität
- | Menschliche Funktion

Ätherische Öle können hier optimal als Begleitung, Vorbereitung,

Entspannung danach oder als Mutmacher eingesetzt werden. Die Anwendung ist auf unterschiedlichen Wegen möglich, durchgesetzt hat sich aber vor allem die Anwendung in Form von Raumbeduftung und als Öleinreibung. Bei Kindern auch als „Mutplaster“.

BASALE STIMULATION

ist somatisch-körperliche Anregung, welche sämtliche Sinne des menschlichen Körpers anspricht. Wurde speziell für den Bereich der geistigen und körperlichen Behinderungen entwickelt.

Mittlerweile hat sich das überaus erfolgreiche Konzept auch für andere Bereiche der psychischen und physischen Förderung durchgesetzt. So auch im psychiatrischen Bereich.

Ätherische Öle finden hier vor allem Verwendung als nasale und gustatorische Reize. Besonders bei Tagesstrukturen und Wohneinrichtungen ist die Anwendung in der Aromaküche sehr beliebt.

WICKEL und KOMPRESSEN

Diese traditionelle Pflegemethode erfährt auch hierzulande eine Renaissance, ergänzt durch die Anwendung von reinen Pflanzen-Ölkompressen oder ätherischen Ölen (z.B. ätherisches ÖL der Zitrone für Fieberwickel).

THERAPEUTIC TOUCH

Therapeutic Touch (TT) ist eine komplementäre Pflegeintervention und Behandlung, bei der die Berührung und der Mensch im Mittelpunkt stehen.

TT ist ganzheitliche Wahrnehmung und Berührung, bewusstes Wahrnehmen, Lenken und Harmonisieren der Vitalenergie.

Ätherische Öle werden hier als Vorbereitung, Begleitung und in der Nachruhephase über Raumbeduftung verwendet. Sie sollen die Räumlichkeiten und alle Beteiligten für die Pflegeanwendung vorbereiten, Vertrauen schaffen sowie die Entspannung vertiefen



PFLEGETHERAPEUTISCHE GRUPPEN, PRIMÄRE PFLEGE

Hier finden ätherische Öle besonders über die Raumbeduftung Anwendung.

| EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

| EFT knüpft an die Akupunktur-Tradition der Chinesischen Medizin an, mit dem Unterschied, dass keine Nadeln verwendet werden. Stattdessen wird mit den Fingerspitzen auf bestimm-

Als gemeinnütziger und firmenunabhängiger Verein sind wir stolz auf unsere Leistungen und freuen uns, wenn Sie als Mitglied oder Teilnehmer mit uns unsere Veranstaltungen genießen – mit uns feiern:

Tag des ätherischen Öls
24. November 2012

DreiLänderSymposium
25. Mai 2013

Tag des ätherischen Öls
8. November 2013

Für unsere Mitglieder gibt es eine Reihe an Serviceleistungen, allen voran sicherlich die persönliche und individuelle Beratung, ..

| Zugang zur Mitgliederseite online

| Multimediale Bibliothek mit Büchern, Fachliteratur, Zeitschriften (deutsch und englischsprachig), Publikationen, Studien, Handbücher, Standards, DVD's, CDs, ...

| Unterstützung für die Implementierung der Aromapflege

| Hilfe bei der eigenen Präsentation bei Ständen, Messen, ...

| Persönliche Beratung bei der Telefonsprechstunde mittwochs

| Aktive Mitwirkung in den Kleingruppen des Vereins – Sie bestimmen unseren Weg

| Monatlich Mitgliederbrief per Mail

| Poster, Flyer, Steckbriefe, ... für ihre Veranstaltungen

| Ermäßigungen bei Veranstaltungen, Seminaren und Themenabende

Termine:

| **Integra**
Messeauftritt
19. - 21.09.2012
Messezentrum Wels

| **ÄÖ und Recht**
22.09.2012, 9 - 17 Uhr
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed,
Robert Guderna,
Claudia Arbehthuber

| **Praxis Aromapflege**
27./28.09.2012
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,
Monika Werner

| **Implementierung**
29.09.2012, 9 - 17 Uhr
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,
Waltraud Lohninger,
Michael Gimplinger

| **JHV, Themenabend**
„Burn Out“
29.09.2012,
18 - 20 Uhr
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,
Monika Werner

| **ÄÖ im Kontext des**
Pflegeprozesses
08.10.2012
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,
Brigitte Rest

| **Haut, Hautpflege,**
Allergie
09./10.10.2012
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,
Ruth
von Braunschweig

| **Colloquium**
08./09.11.2012
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,

| **TdäÖ 2012**
24.11.2012, 8 - 18 Uhr
Landwirtschafts-
kammer Linz,
Auf der Gugl 3

| **Themenabend**
„Duftende Geschen-
ke“
27.11.2012,
18 - 20.30 Uhr
Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed, Linz,
Gertrude Kralik

| **AROMAPFOTE**
13./14.10.2012
Gabriele Sievers

| **Duftende Kindertage**
Tulln
17.10.2012
Christine Tisch

te Meridianpunkte geklopft, wodurch der Energiefluss des Körpers positiv beeinflusst wird.

Ätherische Öle werden als zusätzliche Raumbedeufung oder direkt aufgetragen (verdünnt!) zur positiven Beeinflussung der Meridianpunkte verwendet. Entsprechende Fallbeispiele und Erfahrungsberichte – auch von Medizinerinnen wurden in den letz-

ten Jahren bereits publiziert (siehe auch: Abschlussarbeiten 2009 des aromaFORUM Österreich).

Fazit:

Aromapflege ist eine optionale Unterstützung der täglichen Pflegemaßnahmen.

Aromapflege wirkt - Aromapflege ist belegbar.

Aromapflege ist ein anerkanntes

NEWS aus dem Verein:

Jahreshauptversammlung 29. September 2012

Alle Mitglieder und auch interessierte Gäste sind herzlich eingeladen an der Jahreshauptversammlung teilzunehmen. Wie alle Jahre möchten wir mit ihnen kurz das Jahr 2012 Revue passieren lassen und Ausblick auf die Projekte im kommenden Jahr bieten. Auch möchten wir ihnen Rechenschaft über die getätigten Ausgaben geben und den Prüfbericht der Kassaprüfer veröffentlichen.

Im Vordergrund soll aber der gemeinsame Abend und der rege Austausch unter Interessierten stehen.

Aus diesem Grunde haben wir uns auch erlaubt, Monika Werner als Gastreferentin zum Thema „Burn Out“ einzuladen. Sie wird uns einen Vortrag mit viel Neuem und auch Bewährtem abhalten – gerne laden wir euch dazu ein (= an diesem Abend wird kein Teilnahmebeitrag kassiert!).

Und als kleines Dankeschön haben wir eine kleine Überraschung für jeden Anwesenden überlegt – etwas Kleines, Feines, zum Mitnach Hause nehmen, zum Anwenden, Verwenden, Genießen. Wir freuen uns auf euer Kommen.

P.S.: Eine kurze Anmeldung würde uns die Organisation erleichtern. DANKE

DreiländerSymposium 25. Mai 2013

Dieses Symposium findet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Naturaromen – Conny Mögel, Deutschland und dem Arbeitskreis Aromapflege – Regula Rudolf von Rohr, Schweiz statt. Wir möchten damit ein Zeichen

für die aktive Vernetzung im deutschsprachigen Raum setzen und hoffen, auf regen Austausch durch und bei diesen Symposien.

Ab sofort sind Anmeldungen jederzeit möglich – entweder online oder formlos per Post, Mail oder Fax.

Ermäßigungen gibt es für Mitglieder von aFÖ, ÖGwA und VaGA sowie bei Gruppen ab 8 Personen. Bitte bei Anmeldung jedoch Ermäßigungsgrund angeben. Auch wird es ein Kombiangebot für Teilnehmer von DLS 2013 und TdäÖ 2013 geben. Wir freuen uns schon über Anmeldungen und ein spannendes Symposium.

Als Referenten sind unter anderem: Prof. Hanns Hatt, Ruth von Braunschweig, Christine Tisch, Lisa Marenitz, uvm.

Das Programm sollte spätestens Ende Oktober auf der Homepage zu finden sein.

Skriptenverkauf:

Wir haben immer wieder einige Skripten zu viel vorrätig und würden diese nun gerne an Mitglieder gegen eine kleine Druckkostenbeteiligung abgeben. Die Skripten sind aktuell und werden gewöhnlich immer kurz vor den Seminaren ausgedruckt, aber eben immer mit etwas „Reserve“.

Bei Interesse einfach ab kommenden Woche im Büro melden – wir verschicken gerne per Post.

Daten-DVD's:

Aktuell sind wir gerade dabei, all unsere Archive zu sondieren. So möchten wir mit Herbst gerne verschiedene DVD's zusammenstellen und anbieten, die z.B.

Pflegeinstrument.

Aromapflege lässt sich nicht einschränken auf einzelne „Klassiker“ oder nur wenige Pflegemaßnahmen.

*DPGKS Claudia Arbehthuber
Dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester,
Komplementäre Pflege –
Aromapflege
Aromapraxis Arbehthuber*

alle Drucksorten, Powerpoints, Audio- wie Filmmittschnitte von einer Tagung oder eines Themenabends beinhalten.

Auch soll eine Foto DVD entstehen mit allen Pflanzenfotos, die wir im Verein erstellt haben.

Sobald die DVD's fertig sind, werden wir eine entsprechende Liste aussenden. Diese können dann gerne gegen einen Unkostenbeitrag im Büro erstanden werden.

E-booking:

Nachdem immer wieder Anfragen bei uns eintreffen bzgl. der Abschlussarbeiten, möchten wir diese nun auch in erweiterten Rahmen zugänglich machen.

Sie haben ab Herbst die Möglichkeit, alle Abschlussarbeiten jahrgangsweise auf DVD zu erwerben oder per Mail als e-book zu bestellen. Bei e-book Bestellungen erhalten Sie einen Link zu unserer Online-Festplatte, der für 3 Monate aktiv ist und Sie ermöglicht alle Arbeiten anzusehen und auch herunterzuladen.

Ich freu mich auf Ihre Rückmeldungen.

Claudia Arbehthuber
Schriftführerin, Büro
Neuzeug/OÖ
aromaforum.buero@aon.at

aromaFORUM
Österreich

Wagnerstraße 29
4523 Neuzeug

Telefon +43 (0) 660 5542242

Fax +43 (0) 7259 31779

Email aromaforum.buero@aon.at
mittwochs 16.00 - 19.00 Uhr