

Newsletter 4.10

aromaFORUM



Jahr 2010, Ausgabe 4

Datum: Oktober 2010

aromaFORUM Österreich

Themen in dieser Ausgabe:

- **Natürliche Haut- und Schönheitspflege**
- **aroma... eine Einrichtung stellt sich vor**
- **Steckbriefe**

In dieser Ausgabe:

Wissenschaft	2
AK Aromapflege	
Pharmaziemuseum, Brixen	3
Karottensamen	4
äÖ und fette Öle in Interaktion	4ff
Teatree - Sündenbock	6
Hautpflege - „alte Haut“	6ff 8
Heilpflanzenschule: Angelika, Repellen	9, 11
Naturkosmetik Tierhaut Haut und Psyche	10, 11

Hautpflege- betrachtet aus einer anderen Sichtweise

Ein Text mit vielen Fragezeichen

Sonne, Wind, Kälte, Schmutz, Staub, Schweiß, Pollen, Abgase, Strahlen- die Liste der Dinge, die wir unserer Haut täglich zumuten, ließe sich beinahe unendlich fortführen. Abgesehen von der Gesichtshaut leiden viele Hautareale unter Kunstfaser-Textilien, den Mineralölen aus diversen Duschgels, Bodylotions, Gels und Co, sowie Ärger und auch falsche Ernährung. Das alles und viel mehr hält sie aus ohne mit der Wimper zu zucken, sie beklagt sich nur manchmal mit Ausschlag, Juckreiz, Schuppen oder Rissen. Ist es nicht aber schon zu spät wenn sie es schon nötig hat, sich zur Wehr zu setzen?

Das Thema Hautpflege ist auch in den Medien ein Unerschöpfliches. Der Begriff „Hautpflege“ ergibt alleine auf Google 7.710.000 Einträge. Bei näherer Betrachtung stellt sich heraus, dass die meisten Artikel Werbung sind für diverse

„Hautpflegeprodukte“. Jeder Anbieter scheint besser als der andere zu wissen, was wir und unse-



re Haut wirklich brauchen. Braucht man aber Augencreme, Lippencreme, T-Zonen-Creme, Nachtcreme, Make-Up, Koffein-Roll-On, Cellulite-Gel, Bräunungscreme und Co? Oder liegt das eigentliche Problem ganz woanders begraben- nämlich in unserem Selbstwert?

Wäre es nicht wünschenswert, sich auch mal bloss akzeptieren zu können, mit Falten die vom Leben erzählen? Warum muss alles in kürzester Zeit erledigt sein, haben wir nicht die Muße, unserer Haut Zeit zur Erholung zuzugestehen?

Wer sich schon näher auseinandergesetzt hat mit Anwendung und Wirkung von fetten und ätherischen Ölen, Kräutern und Blüten, der weiß, dass es manchmal nur ganz wenig ist, was unsere Haut wirklich braucht. Oft nämlich nur Zuwendung, Aufmerksamkeit, sich Zeit nehmen und Bewusstsein für unser größtes und empfindlichstes Organ. Oft reicht es, sie ein- oder zweimal täglich zu reinigen, danach mit Hydrolat oder fettem Öl zu versorgen und ansonsten auch ihr Ruhe zuzugestehen. Hautpflege heißt nämlich auch Geduld zu haben, sich zu verwöhnen, sich zu beobachten, sich zu akzeptieren und sich mit sich selbst und der eigenen Haut beschäftigen zu können. Und vor allem- sie so zu lieben wie sie nun mal ist.

Ramona Drack

Leitung Redaktion

...das Redaktionsteam:

Seit unserem Kleingruppentreffen (10.9.) stehen die Eckpfeiler der Redaktion und deren Aufgaben:

- Bibliothek
- Homepage
- Newsletter

Die Leitung hat Ramona Drack übernommen. Sie bzw. die Redaktion werden in Zukunft per Mail und über die Homepage direkt zu erreichen sein. Gerne möchten wir aber

alle einladen Info's, Interessantes, Bücher, Tipps, Rezepturen, Artikel, ... an die Redaktion zu melden, um so den Austausch zwischen den einzelnen zu fördern.

Neue Erkenntnisse aus der Welt der Wissenschaft

Was ist das Besondere an der Aromapflege?



Ruth von BRAUN-
SCHWEIG

Bei der Aromapflege werden ätherische Öle primär in geringen Dosierungen verwendet, da niedrige Dosierungen den Körper in seinen tausenden Funktionen „Ganzheitlich“ unterstützen. Selbstheilkräfte werden mobilisiert und der Organismus hat die Möglichkeit, sich wieder zu regenerieren. Die Qualität der ätherischen Öle sowie der Pflanzenöle ist entscheidend.

Wie lassen sich die teilweise unglaublichen Erfolge auch wissenschaftlich erklären? Drei wichtige Argumente möchte ich in meinem Vortrag nennen.

Wissenschaftliche Grundlagen findet man in dem noch recht jungen Forschungsgebiet der Ganzheitsmedizin oder Regulationsmedizin („Neue Medizin“), die den Menschen als

Ganzes betrachtet. Ihr Ansatzpunkt ist primär das Zellmilieu (Grundsubstanz), das Grund- bzw. Bindegewebe. Krankheiten haben hier primär ihre Ursache. Im Mittelpunkt der Ganzheitsmedizin steht auch die Salutogenese, die Frage nach der Gesundheit.

Erkenntnisse aus der „**Neuen Biologie**“ unterstützen die **Ganzheitsmedizin**. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass alle Lebewesen „**fühlen**“, ob Einzeller, Mehrzeller oder Mensch und intelligente Überlebensmechanismen entwickeln. Sie erforscht die Umgebung jedes Lebewesen und das Verhalten der Gene. (**Epigenetik**: Jenseits der Gene d.h. wie die Umgebung die Gene beeinflusst).

„**Neue bzw. moderne Physik**“. Die moderne Physik (100 Jahre alt)

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde der „**Ganzheitsbegriff**“

durch die **Quantentheorie** geprägt. Das wissenschaftliche, mechanistische Weltbild nach Newton wurde auf den Kopf gestellt. Man glaubte, dass man den Plan, nachdem die Welt gemacht wurde, mit Hilfe der Analytik und Verstand verstehen würde. Die Welt ist jedoch nicht mechanistisch oder materiell, erfassbar. Alles hängt mit allem zusammen. Das Ganze bildet eine dynamische Einheit.

Weiterhin wird auf die **Problematik der „Einzelstoffuntersuchungen“**, die Suche nach der Wirksubstanz, eingegangen, deren Ergebnisse nach den Erkenntnissen der modernen Wissenschaften unter dem Aspekt der ganzheitlichen Betrachtung zu relativieren sind. „Wenn an einem Teil etwas verändert wird, so betrifft dies das Ganze.“ (C. Merchant (1989).

Ruth von Braunschweig

„After Sun für sonnenverwöhnte Haut“, Mazerat

Karotten reiben,
mit Öl satt
bedecken, 1
Stunde lang auf
etwa handwarm
erhitzen,
abseihen

Christine Tisch



Arbeitskreis Aromapflege
Landesklinikum Thermenregion
Neunkirchen

aroma... eine Einrichtung stellt sich vor:

Wir begannen vor 9 Jahren mit der Aromapflege. Sie ist ein wichtiger Teil unserer professionellen und patientenorientierten Pflege geworden

Wie überall im klinischen Bereich ist die Hautpflege und das Wohlfühlen ein wichtiges Thema.

Mit genuine Pflanzenölen nähren und stärken wir die Haut und unterstützen sie in ihren Funktionen.

Wir begannen ganz unkonventionell auf der Abteilung Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie mit unserem

Venenpflegeöl.

Venenpflegeöl:

Natives Bio-Olivenöl bildet die Basis dieses Pflegeöls. Durch den hohen Gehalt an Ölsäure und Vitamin E wirkt es sehr hautpflegend und regenerierend und eignet sich gut für die trockene, schlecht durchblutete Haut.

Das ätherische Öl der Zypresse wirkt venentonisierend und entstauend auf das lymphatische System. Die Rosengeranie erhöht die hautpflegende Komponente, Rosmarin 1,8 cineol regt die Durchblutung an. Mit der Litsea haben wir nicht nur den „Frischekick“ sondern regen auch den Hautstoffwechsel an.

Das Venenpflegeöl eignet

sich besonders zur Hautpflege unter den Antithrombosestümpfen.

Unsere Patienten empfinden diese Anwendung als wohltuend, da es vor Austrocknung und dem damit verbundenem Juckreiz schützt.

Das Pflegeteam berichtet über ein gut genährtes und gepflegtes Hautbild.

Durch die gepflegte, weiche Haut ist beim Wechseln der Strümpfe die Belastung von Hautschuppen wesentlich geringer.

Mittlerweile verfügen wir über drei Pflegeölmischungen



Der Arbeitskreis Aromapflege mit Ruth von Braunschweig.

...Arbeitskreis Aromapflege Neunkirchen

im prophylaktischen Bereich, zwei im gesundheitsfördernden Bereich und dem Hämatomöl, dass nur nach ärztlicher Anordnung angewendet werden darf. Die Mischungen werden in der Apotheke zubereitet. Sie

werden in Absprache mit dem Patienten angewendet.

Heute verfügen wir über sechs Pflegölmischungen die wir nach Wunsch und nach Pflegediagnosen orien-

tiert einsetzen.

Christa Schöngrundner

Arbeitskreis Aromapflege
(Landesklinikum Thermenregion Neunkirchen)



Zu Besuch bei: Pharmaziemuseum Brixen, Südtirol

Einmal davon abgesehen, dass Brixen in Südtirol und deren Altstadt natürlich im Besonderen, immer einen Abstecher wert ist, so hat auch das Pharmaziemuseum einiges zu bieten.

Mittlerweile habe ich doch schon so einige Museen von Innen betrachten können und auch einige Apothekermuseen waren darunter. Das Pharmaziemuseum der Apothekerfamilie Peer hat mich jedoch besonders beeindruckt.

An der Adlerbrücke in einer Seitengasse befindet sich die Stadtapotheke der Familie Peer, gleich daneben - und auch durch einen Zugang im hinteren Teil der Apotheke erreichbar, liegt der Eingang zum Museum. Über einen herrlich Licht durchfluteten Treppenaufgang mit wunderschönen Wandmalereien steigt man in den 2.Stock zum Eingang des Museums. Der Rest des Hauses beherbergt ein Lager für die Apotheke, einige Altbauwohnungen sowie im Dachgeschoss ein unerschöpflich scheinender Fundus an Ausstellungsstücken und Akten für das Museum. Letzterer wird gerade ausgebaut, um mehr Platz und Ordnung für die angesammelten Fundstücke zu schaffen und eventuell auch neue Räumlichkeiten für das Museum selbst.

Gleich am Eingang wird man von freundlichen Mitarbei-

tern empfangen, die mit Herzblut und Freude von der Geschichte des Hauses erzählen. So wurde die Stadtapotheke vor über 400 Jahren (1602) gegründet und dank glücklicher Umstände konnte viele Jahrhunderte lang ein großer Fundus an apothekalen Alltagsgegenständen angesammelt werden. Seit 1787 ist die Apotheke durch eine Hochzeit im Besitz der Familie Peer.

1987 öffnete die Apotheke erstmals für drei Wochen die Türen zu ihrer pharmaziegeschichtlichen Sammlung. Bereits damals schien der Andrang grenzenlos. Im Rahmen der 1100-Jahr-Feier der Stadt Brixen im Jahre 2001 entstand schließlich aus einem kleinen Gedanken, der Wunsch nach mehr. 2002 konnte schließlich, nach 400jährigem Bestehen der Apotheke, das Museum eröffnet werden.

Hauptaugenmerk der Ausstellung ist, neben altem Mobiliar, Apothekeneinrichtung, der Geschichte des Apothekerstandes und historischen Werkzeugen, das Arzneimittel selbst. Arzneien in ihrer Urform, in verschiedensten Darreichungen und Formen. Arzneianwendung wie Verarbeitung von Arzneistoffen. In liebevoller Kleinarbeit wurde so eine Brücke von alt zu neu und von Grundstoff zu Arzneimittel hergestellt. Es finden sich unterschiedlichste Grundstoffe und Drogen. Manche gehören der Ver-

gangenheit an, manche finden gerade in unserer Zeit großen Umsatz. Es ist eine Reise in die Vergangenheit, ebenso wie in die Geheimnisse des Apothekerberufes. Eine gelungene Mischung für alle Interessierten.

Natürlich durften Homöopathie, Semantik und Signaturlehre auch nicht fehlen. In klaren und leicht verständlichen Worten wurden diese höchst interessanten Bereiche zusammengefasst und erklärt.

Besonders gefallen hat mir jedoch die große Auswahl an Anschauungsobjekten und Drogen. Immer mit ausführlichen Informationen bestückt. So manches „Aha“ hatte ich auf meinen Lippen, als ich einige, mir als ätherische Öle bekannte Stoffe, einmal in ihrer natürlichen Urform betrachten konnte.

Wer nun Lust und Laune bekommen hat, mehr zu erfahren, sei verleitet selbst mal hin zu fahren und die 3,50€ gut zu investieren. Allen, die meinen zu wenig Zeit zu haben, können sich in der aromaFORUM Österreich Bibliothek den Museumsführer ausleihen oder auf unserer Homepage einige Fotoimpressionen betrachten.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Stöbern.

Claudia Arbeithuber

NEWS:

Ausbildungsstart 18.Jänner
Ausbildung zum/r Aromatologen/in aF und Weiterbildung §64 GuKG WV „Komplementäre Pflege - Aromapflege“

Anmeldeschluss: Ende Oktober

Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

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

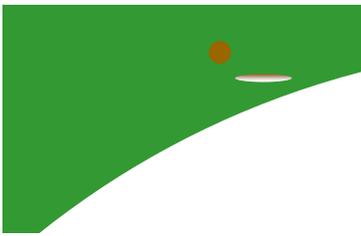
Näheres erfragen Sie bitte im Büro.

Unsere Ausbildung gibt es nun in:

- Oberösterreich, Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz
- Steiermark, Sozialhilfverband Liezen, Schladming

Teile davon finden statt in:

- Kärnten, Hubertusapotheke, Spittal an der Drau
- Südtirol/Italien, Cusanus Akademie, Brixen



Karottensamen - der Geheimtipp in Sachen Hautpflege

Das Karottensamenöl ist das Hautpflegeöl, den es nährt und regeneriert, in Sonnenschutzmittel (fördert die Bräunung), als Aftersun oder sonstigen Hautproblemen und in der täglichen Hautpflege.

Die Kosmetikindustrie nutzt den hautstraffenden Effekt dieses Öles v. a. bei der Herstellung von Augenfältchencremes. Es wirkt bei Furunkel und Geschwüren entzündungshemmend und heilungsfördernd.

Diese Wirkung können wir bei Aknehaut gut nutzen. Karottensamenöl regt den Lymphfluss an, daher eignet es sich perfekt zur Pflege bei ödematöser Haut (z.B.: Ulcus cruris). Auch ist es gallewirksam und wird zur Unterstützung der Leber/bei Entgiftungen eingesetzt. Laut Fachliteratur soll es eine regenerierende Wirkung auf die Hepatocyten haben.

Dieses ausgleichende und stärkende Öl, mit seiner entspannenden, krampf-

senden Komponente hilft auszutreten und locker zu lassen. Es hilft das starre Denkkorsett loszulassen und auf den Boden unserer Erde zurückzukommen.

Geschichtlich wurde die wilde Karotte immer schon viel verwendet, nicht nur als Schönheitsmittel, sondern auch als Tee oder Auszug. Für die Fruchtbarkeit der Frau - ein zu viel davon auch zur Entfernung unerwünschten Nachwuchses.

Das Rhizom, welches es von weiß, über lila bis hin zu unserer bekannten orangen Karotte diente eher für dem Mann ... zur Potenzsteigerung!

Karotte ist v.a. durch den beta-Carotinhalt gut für die Haut, aber auch das Samenöl hat es in sich. Letzteres färbt nicht, da es kein Betakarotin enthält.

Karottensamen ist ein wahres Energiebündel. Durch seinen hohen Sesquiterpe-

nalkoholgehalt - einzigartig durch die große Menge an Carotol - aber auch durch die enthaltenen Sesquiterpene, Monoterpenalkohole fördert es die Hautregeneration.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Einsatz zur Narbenpflege, Ausheilung von Decubiti und Ekzemen sowie als „Schutzöl“ bei Zytostatikatherapie und therapiebedingten Polyneuropathien („Chemo“).

Gemeinsam mit Traubenkernöl, bietet das Öl des Karottensamen ein unschlagbares Team im Hautpflegebereich.

Traubenkernöl, welches reich an Linolsäure ist (10-20 %Ölsäure, 69% linolsäure, bis 1,5 Fettbegleitstoffe, Vit C,E, beta-Carotin, Flavonoide-Procyanidine) und durch seine stark antioxidative Wirkung vor allem im Anti-Aging Bereich Einzug gefunden hat, erfrischt, tonisiert und strafft zusätzlich.

Christine Tisch

verstärkende Faktoren	mindernde Faktoren
warmer Raum	kühler Raum
Abdecken nach Auftragen (Okklusion)	unbedeckt lassen nach Auftragen
körperwarmes, angewärmtes Trägeröl	kühles Trägeröl
warme, entspannte Haut (Fango, Wärmflasche)	kühle, angespannte Haut
feuchte Haut (Komresse, nach Bad)	trockene Haut
ätherisches Öl aus kleinen Molekülen (Kopfnote)	ätherisches Öl aus großen Molekülen (Basisnote)
Trägeröl aus ungesättigten Fettsäuren (Pflanzenöl)	Trägeröl aus gesättigten Fettsäuren (Mineralöl)
behaarte Haut, reich an Talg- und Schweißdrüsen	unbehaarte Haut mit wenig Schweiß- und Talgdrüsen
Kopfhaut, Stirn, Achselhöhlen, Armbeugen, Genitalbereich, unvernünftiger Bereich der Fußsohlen, Schleimhäute	Handinnenflächen, Bauch, Rücken, Beine
verletzte, entzündete, narbige Haut	unverletzte, intakte Haut
fettige Haut	trockene, entfettete Haut
dünne Haut (Kleinkinder, Senioren)	dicke Haut
Frühgeborene	Erwachsene
weibliche Haut	männliche Haut



Eliane ZIMMERMANN

äÖ, fette Öle - Interaktion mit menschlicher Haut:

Die Haut ist das Organ, dem Aromapflegende meistens besondere Aufmerksamkeit widmen, dennoch ist ihnen dieses Organ wenig vertraut und auch mögliche Wechselwirkungen werden selten in Aromatherapie-Ausbildungen besprochen. Mit einer Oberfläche von knapp 2 Quadratmetern steht uns eine recht ausgedehnte Behandlungsfläche mit entsprechenden Fähigkeiten zur Aufnahme von ätherischen Ölen zur Verfügung. Wenn diese sorgfältig in Trägersubstanzen wie fetten Ölen verdünnt werden (circa einprozentig), ist diese Art des Auftragens der natürlichen Duftstoffe eine sehr effektive und sichere Form der ganzheitlichen Pflege.

Vor noch gar nicht so langer Zeit ging man davon aus, dass die 3 mm dicke Haut für von außen kommende Substanzen undurchlässig sei, schließlich ist die

„Barrierefunktion“ eine ihrer Haupt-Funktionen, sie soll uns vor Außeneinflüssen schützen. Heutzutage ist es jedoch allgemein anerkannt, dass bestimmte Substanzen sie durchaus passieren können. Insbesondere fettähnliche Stoffe mit niedrigem Molekulargewicht - wie ätherische Öle - können auf drei Arten in das Innere des Körpers gelangen:

Durch Diffusion entlang der Ausgänge der Talg- und Schweißdrüsen sowie der Haarausgänge (Anhangsorgane der Haut)

Entlang den fettähnlichen Zellmembranen, dann weiter über die feinen Blutkapillaren in der Lederhaut (Corium) bis in das Körperinnere „hangeln“ (interzelluläre Route)

Sie können zudem auch - wegen ihres lipophilen Charakters - mit einzelnen Zellmembranen interagieren

(intrazelluläre/transzelluläre Route). Einzelne Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen können sogar die Blut-Hirn-Schranke und auch die Plazenta passieren.

Die vielen hundert Duftstoffe wurden im Pflanzenreich natürlich nicht zur Entzückung des Menschen geschaffen, sondern dienen etlichen biologischen Funktionen für die jeweilige Spezies. Aufgrund von pharmakologisch aktiven Inhaltsstoffen wie beispielsweise 1,8-Cineol (Eukalyptol) wirken sie entzündungshemmend und schleimlösend sowie beruhigend und entkrampfend durch den Gehalt an Linalool und Linalylacetat.

Jedoch nicht nur die einzelnen Inhaltsstoffe, deren molekulares Gewicht und der pH-Wert dieser Substanzen beeinflussen die Menge und die Geschwindigkeit des Eindringens, sondern auch

... Ätherische Öle, fette Öle und deren Interaktion mit menschlicher Haut

die Beschaffenheit der jeweiligen Haut. Sämtliche Stellen, die reich an Haarausgängen, Schweiß- und Talgdrüsen sind, nehmen die Moleküle von ätherischen Ölen besonders gut auf: Fußsohlen, Handflächen, Kopfhaut, Stirn, Armbeugen und Hodensack. Dünne, unverhornte oder gar verletzte Haut erleichtert das Eindringen dieser Substanzen. Für zarte Babyhaut und die oft papierdünne Haut von Senioren muss darum besonders gut auf hohe Verdünnungen von ätherischen Ölen geachtet werden. Je empfindlicher die Haut ist, desto eher reagiert sie auch auf oxidierte/alte Öle, die streng genommen nichts in der Pflege zu suchen haben. Insbesondere Agrumenöle und Nadelöle reagieren bereits ein knappes Jahr nach Öffnen der Fläschchen derart mit dem Sauerstoff unserer Atemluft, dass manche Haut sie dann nicht mehr vertragen. Das gilt noch mehr für alle Schleimhäute, die sehr durchlässig sind und somit auch leicht reizbar sein können.

Bei Frauen ist die Permeabilität der Haut aufgrund des fettreicheren Gewebes grundsätzlich größer als bei Männern. Bauch, Rücken und Beine sind recht undurchlässig. Da warme, gut durchblutete und feuchtigkeitsreiche Haut das Eindringen der Öle fördert, sollte nach jeder aromapflegerischen Maßnahme die betreffende Stelle mit einem Handtuch (oder Flanelltuch) abgedeckt werden. Ideal wäre eine feuchtwarme Kompresse vor der aromapflegerischen Anwendung – im klinischen Bereich meistens nicht machbar, jedoch in privaten Situationen sicherlich besonders wohltuend. Hilfreich ist auch, das benötigte Trägeröl – beispielsweise in einem Babyfläschchenwärmer – sanft anzuwärmen: Eine Temperaturerhöhung um 10 Grad Celsius steigert die Rate der perkutanen Absorption an den Händen auf das Doppelte.

Eine entscheidende Rolle

spielen auch Konsistenz und Temperatur der verwendeten Trägeröle: je dünnflüssiger, wärmer und reicher an ungesättigten Fettsäuren sie sind (wie Nachtkerzensamen- und Borretschsamenöl), desto besser gelangen sie durch die Hautschichten in den Blutkreislauf.

Penetration von ätherischen Ölen bei topischer Applikation (siehe Skizze S.4).

Verstärkung der Resorption von Medikamenten

In Labor-Studien mit Rattenhaut zeigte sich, dass Eukalyptusöl (keine Chemotyp-Bezeichnung) die Resorption von 5-Fluorouracil (Antikrebsmedikament) 60-fach erhöhte, Pfefferminzöl sie 46-fach erhöhte und Terpentinöl 28-fach.

Menthol und Carvon (zB in *Mentha piperita* und Kümmel) verstärkt die Resorption von Tamoxifen und 5-Fluorouracil. Menthol beschleunigt die Penetration von Testosteron indem er mit dem Testosteron eine Substanz bildet, welche die Barriere-Eigenschaften des Stratum corneum (Hornschicht der Haut) verändert.

In einer anderen Studie wurde beobachtet, dass zwölf unterschiedliche Sesquiterpene aus natürlichen ätherischen Ölen die Resorption durch das Stratum corneum von 5-Fluorouracil vervielfachen können. Die beste Resorptionsrate (20-fach) zeigte sich bei der Vorbehandlung der Haut mit dem Sesquiterpenol Nerolidol (in *Melaleuca viridiflora*). Dieser Effekt hielt mindestens für 4,5 Tage an.

Ätherische Öle und Mineralölprodukte

Monika Werner und Ruth von Braunschweig haben es erstmals in der Laienliteratur so deutlich beschrieben (Seite 7 von 'Praxis Aromatherapie'): „Aufgrund ihrer Carrier-Funktion können sie andere Stoffe ‚huckepack‘ mitnehmen, also auch unerwünschte Moleküle in die Zelle transportieren. Das

kann eine allergische Abwehrreaktion auslösen. Daher sollte die gleichzeitige Anwendung ätherischer Öle mit Stoffen vermieden werden, die nicht in die Zellen eindringen dürfen, v. a. mit Hautpflegeprodukten und medizinischen Salben aus Mineralölbasis.“

In „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ ist Ähnliches nachzulesen (Seite 150 (3./4. Auflage): Ätherische Öle oder einzelne ihrer Bestandteile wie 1,8-Cineol, Menthol oder Nerolidol werden in der Pharmazie gezielt eingesetzt, um fettlösliche Stoffe (wie beispielsweise in Hormonpflastern) in die tiefen Schichten der Haut und dann in die Blutgefäße einzuschleusen (s. o.). Manchmal entstehen aus entsprechenden Warnhinweisen rigorose Vorschriften und kleine Machtkämpfe in Kliniken, es heißt dann: Ätherische Öle dürfen NIEMALS mit Mineralölen vermischt eingesetzt werden. Vielleicht sollte man das Thema etwas differenzierter betrachten. Natürlich wäre es besser, wenn man hochwertige und native Öle für Kranken- und Schönheitspflege verwenden dürfte und würde. Manchmal geht es aber (noch) nicht. Sollte ein möglichst reines Mineralölprodukt zur Verfügung stehen, würde ich das nicht militant ablehnen (auch wenn ich das weder auf meiner Haut noch auf der meiner KlientInnen haben möchte, doch manchmal erfordern es die [finanziellen] Umstände).

Vielmehr ist es ganz wichtig zu beachten, dass Produkte auf Basis von Mineralölen, welche **Wirkstoffe** (Cortison, Vitamine, synthetische Duftstoffe, synthetische Farbstoffe, synthetische Konservierungsmittel, Hormone und toxische/allergene/umstrittene enthalten, NIEMALS mit ätherischen Ölen vermischt auf die Haut aufgetragen werden.

Denn die oberste Hautschicht (das Stratum corneum) wird erstens durch einige ätherische Öle durch-

lässiger, zweitens werden einige oder Teile dieser unerwünschten Beiprodukte in Hautschichten eingeschleust, in denen sie nichts zu suchen haben. Und nicht von den Herstellerfirmen vorgesehen sind. Hautprobleme sind so vorprogrammiert. Im öffentlichen Bereich muss heutzutage noch sehr aufgepasst werden, denn solche Kombi-Negativreaktionen werden durch Nicht-Verstehen der Carrier-Eigenschaften von Duftmolekülen meistens den ätherischen Ölen zugeschrieben. So nach dem Motto: „Mobilat, Voltarensalbe, Fenistilgel, Canesten etc haben noch nie solche Rötungen verursacht, seit es mit ätherischem Öl vermischt ist, macht es Probleme.“ Also wird dem Öl die Schuld an der Hautreizung/Allergie gegeben. Wir Laien können nicht beurteilen, welches ätherische Öl, welche seiner Bestandteile, mit welchen Pharmasubstanzen reagieren können. Und zu was sie sich ggfs. zusammenfügen können. Und was es dann in unserem Körper anrichten kann.

Auch wenn in Frauenzeitschriften immer wieder zu lesen ist, dass man herkömmliche Kosmetikprodukte mit ätherischen Ölen anreichern kann („einfach einige Tropfen Rosenöl in die Ni...eamilch geben“), würde ich auch in diesem Bereich dringend davon abraten. Es werden hunderte bedenkliche oder gar gefährliche Substanzen in der Kosmetikbranche verarbeitet, überraschend viele stammen aus dem Technik- und KFZ-Bereich. Wenn wir uns also mit solchen Produkten pflegen und sie vertragen, sollten wir sie jedoch dort lassen, wo der Hersteller sie vorgesehen hat, nämlich AUF der Haut. Vermischt mit ätherischen Ölen würden wir schlimmstenfalls bedenkliche Stoffe in die Tiefen einschleusen.

Eliane ZIMMERMANN

Sündenbock gesucht?



Monika WERNER

Es vergeht wahrlich kein (Halb-)Jahr, ohne dass eine neue Tea-Tree-Sau durchs Dorf getrieben wird. Und seien die Quellen noch so diffus und die Angaben noch so ungenau (wie in Beispiel 1) oder noch so wenig aussagekräftig (wie in Beispiel 2) – die Presse greift gierig danach.

Aus England werden Beobachtungen kolportiert, dass ätherisches Teebaumöl (in Haargel) Blutdruckerhöhung bei Kindern hervorrufen kann. Es wurden keine Produkte benannt und auch nicht erläutert ob in den angewendeten Produkten natürliches Teebaumöl enthalten ist.

Die Frage stellt sich zuerst einmal, wodurch in den meisten Fällen Bluthochdruck ausgelöst werden kann. Statistisch gesehen sind dafür in den meisten Fällen (90 %) psychische Belastung und falsche einseitige Ernährung und zu 10 % organische Erkrankungen verantwortlich. Wurden alle diese Faktoren berücksichtigt, bevor das Teebaumöl verantwortlich gemacht wurde? Dessen Inhaltsstoffe liefern jedenfalls keinen Hinweis für eine solche Erkenntnis. Zudem ist die Konzentration in einem Haargel

mit Sicherheit verschwindend gering.

Das New England Journal of Medicine veröffentlicht im Februar 2007 eine „wissenschaftliche“ Arbeit, die zu beweisen versucht, dass die ätherischen Öle von Lavendel und Tea Tree bei drei Buben eine präpubertäre Gynecomastia verursacht habe.

Unter der Gynäkomastie versteht man eine ein- oder beidseitige Vergrößerung der männlichen Brustdrüse. Hormonelle Störungen oder Lipideinlagerung bei Fettsucht werden als häufigste Ursachen genannt. Eine hormonell bedingte Gynäkomastie tritt in der Pubertät auf.

Zuallererst darf hier die Frage gestellt werden, welche Aussagekraft einer Studie mit lediglich drei beobachteten Fällen zugesprochen werden kann. Man stelle sich den Aufschrei der Wissenschaft vor, wenn – sozusagen im Umkehrschluss – drei beobachtete Fälle als Beweis für die Wirksamkeit eines ätherischen Öls angeführt würden.

In allen drei genannten Fällen wurde die präpubertäre Gynäkomastie dem Gebrauch von Hygieneartikeln mit ätherischen Ölen von Lavendel und Tea Tree zugeschrieben. Kein Gedanke wurde darauf verschwendet, wie es um die Ernährungsgewohnheiten der Buben steht. Jeder Besucher der britischen Insel hat sie schon gesehen, die Supermärkte mit endlos langen Reihen von Tiefkühlkost, Fertigprodukten und sonstigen Fast-food-Erzeugnissen – alles Produkte der Nahrungsmittelindustrie, die sich mittlerweile bestens darauf versteht, Lebensmittel zu denaturieren, neu zusammenzusetzen und mit Zusätzen (Aromastoffe, Konservierungsstoffe ...) zu versehen. Es ist ja auch kein Geheimnis, dass bei der Massentierhaltung Hormone und Antibiotika zum Einsatz kommen und diese Fleischprodukte im Supermarkt angeboten werden.

Wem nützt es wohl, wenn man stattdessen die ätherischen Öle als Sündenbock ausmacht, noch dazu, wenn offen geblieben ist, welcher Qualität (naturrein? - synthetisch? verschnitten?) die verwendeten Öle waren.

Monika Werner

„DIE Haut ist unser größtes Organ.“

Pflege der Haut: mit Pflanzenölen und ätherischen Ölen

In diesem Artikel stelle ich einige meiner beruflichen und privaten Erfahrungen in der Hautpflege vor, zu denen ich viele positive Rückmeldungen erhalten habe.

Bei der Haut im Alter haben wir ähnliche Verhältnisse wie bei der Babyhaut, nur mit dem Unterschied, dass sie hier nicht auf-, sondern abgebaut wird. Die Altershaut ist dünn, empfindlich und trocken. Die Hornschichten sind in ihren Funktionen eingeschränkt, ebenso das Immunsystem. Durch eine verlangsamte Zellteilungsrate verzögert sich auch die Wundheilung. Deshalb eignen sich zur

Hautpflege Olivenöl, Mandelöl, Traubenkernöl, Hagebuttensamenöl, Johanniskrautöl aufgrund ihrer Inhaltsstoffe besonders gut.

Wenn die Haut von Mineralölprodukten auf Pflanzenöle umgestellt wird, zeigt sie vermehrt Zellaktivität, was sich durch Schuppung der Haut über einen Zeitraum von 1 – 2 Wochen äußert. Die Hautzellen wachen buchstäblich auf, und Schlacken werden abgebaut. Anschließend wird die Haut weicher, gesünder und sehr viel widerstandsfähiger. (aus „Pflanzenöle“ von Ruth von Braunschweig)



Aromapflege bei seborrhoischem Ekzem

Das seborrhoische Ekzem verursacht einen schuppenden, geröteten Ausschlag, der für die Betroffenen meist sehr belastend ist, weil er besonders häufig im Gesicht auftritt. Etwa ein bis zwei



Erika GÖBNITZER

...Pflege der Haut

Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Es wird häufig durch eine Schwäche des Immunsystems ausgelöst. Auch Schwitzen kann die Entstehung des Ekzems begünstigen.



Erwachsene, die unter dem Ekzem leiden, sind in den meisten Fällen Männer. Bei der leichten Form des Ekzems kommt es zu Kopfschuppen im Bereich der Haare, bei fetter Kopfhaut. Oft treten die Schuppen jedoch auch an anderen Stellen auf. Die schuppenartigen Stellen sind dann scharf rötlich umrandet und entzündlich verändert. Folgende Körperbereiche sind bevorzugt vom seborrhoischen Ekzem betroffen:

- Gesicht
- Nasenflügel
- Wangen
- Kinn
- Stirn
- Brust (Schweissrinne)
- Rücken (Schweissrinne)
- Genitalbereich

Das seborrhoische Ekzem tritt meist in Schüben auf. Durch äußerliche Behandlung des schuppigen Ausschlags verschwindet dieser nach einer Weile. Jedoch kommt es oft zu Rückfällen. Besonders im Winter erscheint das Ekzem häufig wieder. In der frischen Luft und wenn Sonnenschein auf die Haut trifft, verschwindet es wieder.

Wenn die Pflege der betroffenen Körperstellen regelmäßig mit der Waschmilch und dem Körperöl erfolgt, kann dadurch die Körperschuppung weitestgehend vermieden werden.

Waschmilch

2 gtt Lavendel fein, 2 gtt Palmarosa in 5 ml Olivenöl

und 50 ml Milch. Augen mit klarem Wasser waschen. Anschließend Gesicht und Körper mit Waschmischung waschen.

Hautöl:

10 gtt Lavendel fein
10 gtt Palmarosa
10 gtt Rosengeranie
in 100 ml Olivenöl
Die betroffenen Stellen mehrmals täglich einölen.

Aromapflege bei Cellulite

Cellulite ist bei den meisten Frauen ein großes Thema. Auch in meiner Familie war es das, deshalb stellte ich ein Öl zusammen, mit dem Erfolge erzielt wurden. Voraussetzung für den Erfolg bei Cellulite sind aber viele Faktoren. Die wichtigsten davon sind die Ernährung, die Bewegung und die konsequente Massage der betroffenen Körperbereiche mit dem Cellulite - Öl.

Cellulite - Öl

5 gtt Bergamottminze
3 gtt Tonka
9 gtt Grapefruit
1 gtt Karottensamen
4 gtt Wacholder
4 gtt Zypresse
in 50 ml Olivenöl extra nativ.

Eine ausführliche Massage der Problemzonen bei Cellulite bewirkt eine verstärkte Durchblutung-, und damit eine bessere Entschlackung des Gewebes. Das führt zu einer deutlichen Verbesserung der Gewebestruktur. Stellen sie das Massageöl bereit. Sie können die Massage auf dem Boden, auf einem Stuhl oder auf dem Bett sitzend durchführen. Das zu behandelnde Bein stellen sie auf dem Boden auf, beziehungsweise stützen sie es auf einem Stuhl ab.

Geben Sie etwas Massageöl in die Handinnenfläche und verteilen Sie es mit beiden Händen über das gesamte Bein. Streichen Sie auf der Vorderseite von oben nach unten und auf der Rückseite wieder zurück nach oben - so oft, bis Sie das Öl gut verteilt haben. Kneten Sie die Oberschen-

kelaußenseite durch, von der Hüfte abwärts zum Knie - abwechselnd mit beiden Händen, eine nach der anderen, mit kräftigen, knetenden Bewegungen, als würden Sie einen Teig durchwalken. Anschließend streichen Sie mit beiden flachen Händen zur Hüfte aus.

Die Vorderseite des Schenkels und zuletzt die Oberschenkelinnenseite in gleicher Weise durchmassieren und ausstreichen. Legen Sie das Bein mit dem Fußgelenk auf das Knie, massieren Sie die gesamte Wadenmuskulatur mit den gleichen knetenden Bewegungen vom Fuß aufwärts zum Knie. Streichen Sie mit flachen Händen auf dem Schienbein zum Fuß aus.

Jedes Bein sollten Sie mindestens dreimal hintereinander auf diese Weise durcharbeiten.
(aus „Sanfte Massage“ von Monika Werner)

Aromapflege bei Augenfältchen

Nachdem wir Frauen immer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten in der Schönheitspflege sind, kreierte ich ein Lifting-Öl für die Augen. Die Handhabung sollte einfach und schnell sein so wurde daraus ein Augen Roll-on. Die Anwendung soll mehrmals täglich erfolgen.

Meine Schwester diente als Versuchsperson und die Behandlung überzeugte sie sehr, dass im Jahr darauf die meisten Geschenke aus dem Lifting Roll-on bestanden. Wenn auch sie das Rezept ausprobieren wollen, hier ist es:

Lifting Roll-on:

2 gtt Ylang Ylang
1 gtt Neroli
1 gtt Rose damasener

in 5 ml Jojobaöl, 3 ml Arganöl und 2 ml Nachtkerzenöl.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren.

Erika Gößnitzer

NEWS:

Tag des ätherischen Öls NEU!

Samstag, 14.11.2010
Landwirtschaftskammer, Auf der Gugl 3, Linz/OÖ
8.30 bis 17.00

Vorverkauf: 45/60€

Tageskasse: 60/75€

Mit: SCHILCHER - ZIMMERMANN - GUDERNA - TISCH - RUDOLF - FIEBICH - ZAH-LUT



HIGH LIGHTS 2011:

AROMAKÜCHE mit Maria Kettenring

AROMAFRÜHLING in Brixen und in der Steiermark

Ausbildung in OÖ und ST

Ausbildungskurse in Kärnten

Seminarreihe: Mit allen Sinnen Erleben

Hautpflege im Alten - Pflegebereich

Hohe Anforderungen an Pflegeprodukte stellt die Haut alter Menschen. Als alter Mensch zählt, wer mindestens 65 Jahre alt ist. Dies bedeutet auch, dass die Haut dieses Menschen schon Einiges durchgemacht und miterlebt hat. Fehlender Sonnenschutz über viele Jahrzehnte, früher herrschte ein anderer Umgang mit schädlichen Stoffen. Arbeitsschutz und Nachsorge waren Fremdwörter. Über das Thema Hautpflege machte man sich vor 50 Jahren noch keine Gedanken, die Haut war nicht etwas, das gepflegt werden musste, sondern etwas, dessen Gesundheit als Selbstverständlichkeit gesehen wurde. Wunden wurden oftmals unzureichend versorgt- viele Narben am Körper alter Menschen zeugen heute noch davon.

Es ist die Aufgabe der Pflegenden im Altenpflegebereich, dieser oftmals geplagten Haut nun einen Ausgleich zu schaffen, und viele „Sünden“ von früher mitzuversorgen.

Ich kann mich noch gut erinnern an meine ersten Jahre im Altenpflegebereich. Hirschtalg wurde kartonweise gekauft, und morgens, mittags, abends der alte Mensch damit von Kopf bis Fuß versorgt. Wer nicht glänzte wie eine Speckschwarte, dessen Haut war nicht ausreichend versorgt- also alles zurück auf Anfang. Doch die Zeit bringt auch hier Veränderungen. Hautpflegeprodukte wurden leichter in der Textur und angereichert mit vielerlei Zusatzstoffen. Nach der Harnstoffcreme-Phase und der Jojobacreme-Phase gab es bereits vor einigen Jahren ein teilweises Umdenken auf Naturprodukte.

Viele Altenheime begannen zu der Zeit, ihre Bewohner auch mit reinem Olivenöl zu versorgen.

So weit so gut. Die Problematik dahinter: Es hieß auch damals Sparpaket für viele Altenheime. Die Qualität des Öls litt darunter, und was sich in großen Plastikkanistern mit Öl verbarg, kann man sich ausrechnen. 10-Liter-Kanister reines, kaltgepresstes Olivenöl waren in den Lagerräumen zu finden.

Das bedeutet natürlich, dass leider oft auf billige Ware ausgewichen wurde. Auch vergesse ich nicht, wie Kollegen das Öl umso lieber mochten, je farbloser es war. Viele kamen aber schnell wieder davon ab- machte ja schließlich oft Flecken wenn es in rauen Mengen sozusagen über den Menschen gegossen wurde.

Für mich ist heute klar was zählt: die Qualität vor der Quantität. Es ist nicht so wichtig, von der Glatze bis zum großen Zeh eingölt zu sein. Dann lieber an wenigen, exponierten Stellen - mit einem hochwertigen Öl. Viele alte Menschen verstehen nicht, warum es plötzlich nötig sein sollte, die Haut zu pflegen. Sie haben das früher nicht gemacht, und oft kommt auch das Argument von ihnen, es „klebe“ danach die Kleidung am ganzen Körper an. Hier kann Abhilfe geschaffen werden: Ein Ölbad mit hochwertigen Ölmischungen, oder Meersalz, ins Badewasser gegeben. Den Vorgang des „Einschmierens“ kann man doch leicht anders ersetzen.

Nicht zu vergessen hierbei ist die erhöhte Rutschgefahr. Alten Menschen fehlt es an Koordinationsvermögen, sie leiden unter Sehstörungen und vielleicht auch Gleichgewichtsstörungen. Beim Ölbad also peinlich genau darauf achten, dass es nicht zu Stürzen kommt!

Manchmal kann man die Hautpflege auch schmackhafter machen durch die Zugabe ätherischer Öle. Die Duftrichtung kann man den alten Menschen mitbestimmen lassen, und abends das Versorgen der Haut zum Ritual gemacht- wer könnte denn hier nein sagen?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Nase und die Haut alter Menschen sehr unterschiedlich sein können. Viele mögen den Duft ihrer Produkte lieber dezent, und die alte Haut hat mit Dosierungen von 0,5-1% ausreichend Wirkstoffe. Allerdings ist es so, dass der Geruchssinn im Alter

nachlässt, und daher der Duft des persönlichen Pflegeöls vielleicht gar nicht sehr gut wahrgenommen wird. Hier kann man ebenfalls Abhilfe schaffen- indem man ein Fläschchen mit der Grundmischung der ätherischen Öle zubereitet- und an dieser schnuppern lässt. Das Basisöl dann nur entsprechend der oben genannten Dosierung mit den ätherischen Ölen versetzen.

Geeignet für die Haut alter Menschen sind viele der ätherischen und fetten Öle. Bei den ätherischen Ölen sind vor allem Folgende nennenswert:

Öle aus der Gruppe der Monoterpenole und die der Sesquiterpene (unter anderem). Monoterpenole wirken wie ein Reparaturkitt für die Haut, sie wirken stabilisierend auf die Hautzellen und können häufig Abhilfe schaffen bei Pilzkrankungen und kleineren Verletzungen- was ja nicht selten ist beim schlechten Hautzustand sehr vieler alter Menschen.

Lavendel, Rose, Rosengeranie sind beliebte Öle bei Alt und Jung und vielen Menschen ist der Geruch schon seit ihrer Kindheit bekannt. Bei den Sesquiterpenen helfen uns ihre Eigenschaften der Hautfreundlichkeit, die Möglichkeit Juckreiz zu lindern, und auch die Möglichkeit, sehr schonend einwirken zu können. Narde, Vetiver, Manuka und Melisse kommen bei älteren Männern vielfach gut an, der Geruch ist teilweise holzig und somit oft gerne gerochen.

Bei den fetten Ölen ist hier vorrangig das Olivenöl nennenswert. Aber auch Jojobaöl und Mandelöl können als relativ kostenneutrale und doch stark wirksame Alternative dienen.

Als Pflegenden im Altenheim werde ich oft gefragt von Angehörigen, was denn als Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk geeignet sein könnte für den geliebten Elternteil. Wollen sie wirklich sinnvoll schenken, so greifen sie zu einem der genannten Öle, und zwar in



Karottensamen

... Pflege „alter Haut“:

hochwertiger Qualität. Eventuell noch die Beimengung einiger ätherischer Öle- und das persönliche, individuelle Geschenk ist perfekt.

Wie wäre es mit folgender Mischung:

1-2 Tropfen Vetiver
1-2 Tropfen Cistrose

2-3 Tropfen Rosengeranie
5 Tropfen Bergamotte
3 Tropfen Bergamotteminze
vermischt mit 100ml Oliven- oder Jojobaöl.

Diese Mischung zur Hautpflege aufgetragen oder auch als Zusatz im Vollbad berücksichtigt Geruchsvor-

lieben und Hautpflege beim alten Menschen.
Wofür auch immer man sich entscheidet- wichtig ist es vor allem, den Wunsch des alten Menschen zu berücksichtigen.

Ramona DRACK

Ätherische Öle im Einsatz: Angelika (zur Verfügung gestellt von P. Germann)

Zur Ölgewinnung:

Aus 300 kg getrockneter Wurzeln gewinnt man per Wasserdampf 1 kg ätherisches Öl von hellgelber Farbe.

Herz-Basis-Note

Duftprofil:

Geruch: erdig, herb, kraftvoll, durchdringend; die Reaktionen reichen von „herrlich“ bis „na ja, muss nicht sein“.

Mischt sich gut mit folgenden Ölen:

Zur Pflanze



Aussehen:

2 m hohe Pflanze; gerillter, markig-röhriker Stängel; grüne, gefiedert gezackte und glattglänzende Blättchen; gelb-grünlich gefärbte kleine Dolden, die vereint eine große Dolde bilden.

70 - 95% Monoterpene

- 3% Monoterpenole

-2% Ester

-2% Sesquiterpene

Spuren an Cumarinen
u.a.

Wirkung: Altbekannte Magenbitterpflanze regt die Produktion der Verdauungssäfte an. In seiner einzigartigen Zusammensetzung wirkt es:

- durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, schmerzstillend durch leichte Hautreizung Ausschüttung von körpereigenen entzündungshemmenden Botenstoffen (Mediatoren) = Counter-Irritant-Effekt
 - cortisonähnliche Wirkung, stimulierend auf NNR (Doppeleffekt), vermindert allergische Reaktionen
- Geniale Kombination von **Bitterstoffen** in Kombination mit **ausgleichenden** und **beruhigenden Komponenten**
- mild regulierend auf Schleimdrüsen, Stockschnupfen (Nasenöl)
 - positiv auf das vegetative Nervensystem Wirkung auf **glatte Muskulatur** (Atemmuskulatur, Magen-Darm-Trakt)
 - spastische Entercolitis, Meteorismus, Dyspepsie, Gastralgie, Appetitlosigkeit
 - der, wenn auch geringe, Esteranteil wirkt beruhigend und seelisch ausgleichend
 - das Cumarin „Angelicin“ ist für den leicht blutverdünnenden und phototoxischen Effekt verantwortlich.
 - auf der seelischen Ebene gibt es Halt, beruhigt die Nerven, stabilisiert die Psyche, gibt Sicherheit.

Hauptindikationen:

Magen-Darm: Gastritiden, Meteorismus, spastische Kolitiden, Menstruationsstörungen, Angst, Stress, Schlafstörungen

Rezeptur:

Bei Darmgrippe und Viruserkrankungen: 5 Tr. Angelikawurzel in 30 ml Propolistinktur Akut: 2-3 Tr. auf ein Stück Brot, nicht in Honig einnehmen: Normale Dosierung: tgl. 1-3 Tropfen
Rezeptur gegen Ohrgeräusche, vor allem wenn sie sich unter Stress verschlimmern. Einen Wattebausch mit etwas der Ölmischung befeuchten und über Nacht in den Gehörgang legen.

Mischung:

30 ml fettes Johanniskrautöl (beruhigend, schmerzlindernd)
20 ml fettes Sesamöl (wärmend)
8 Tr. ätherisches Angelikawurzelöl (stärkt und kräftigt)
2 Tr. ätherisches Ysopöl (abschwellend, antiviral, reinigt)
3 Tr. ätherisches Basilikumöl (abschwellend, schmerzstillend)

Wichtige Hinweis/e:

Furocumarine wirken unter Sonnenlicht phototoxisch, das heißt, es kann unter Sonneneinstrahlung (Sonnenbank) und höherer Dosierung zu Verbrennungen oder Hautreizungen kommen.

Daher Vorsicht bei Kindern, Schwangere, Allergikern und Menschen mit besonders empfindlicher Haut.

NEWS:

Unser Newsletter wird immer umfangreicher.

Daher möchten wir nun fixe Elemente installieren und bessere Strukturen aufbauen.

Gerne nehmen wir hierfür Ihre Anregungen entgegen.

Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

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

Näheres erfragen Sie bitte im Büro.

Was könnte im nächsten Newsletter stehen?

- Ihre Erfahrungen mit ätherischen Ölen
- Ihre Pflanzenbilder aus Flur und Garten
- Ihre Pflanzenporträts
- Eine Vorstellung Ihrer Einrichtung
- Ihre bewährten Mischungen
- Sehenswerte Ausstellungen
- Lesenswerte Bücher
- Kaufenswerte Leckereien und Produkte rund um Kräuter und ätherische Öle

Naturkosmetik - Natürliches für die Hautpflege



Sabine FORSTER

Die Haut kann nicht nur als Hülle betrachtet werden. Sie ist unser größtes Organ und bietet eine Behandlungsfläche von 2 m². In ihr liegen 2 Mio Drüsen und 50 km feinste Nervenbahnen.

Haut und Psyche sind aus einem Keimblatt entstanden und reagieren aufeinander.

Symbiose: Haut-, Immun- und Nervensystem - sie gehören zusammen!

Daher kann das Hautbild nicht immer gleich sein. Es ist von unseren Zyklen, unseren Befindlichkeiten und Immunsystem abhängig. Je liebevoller wir unsere Haut annehmen, sie gut pflegen und ihr Zeit schenken, desto wohler werden wir uns in ihr fühlen.

Eine gesunde Hautpflege unterstützt die natürlichen Rhythmen und Funktionen der Haut.

Die Haut unserer "Schutzschild", kann ihre Abwehrkraft nur voll entfalten, wenn sie gesund ist.

Sie ist sehr komplex von Mutter Natur aufgebaut. Jede Zelle hilft der anderen und gibt wichtige Informationen weiter.

Mir ist es auch wichtig, die klaren Unterschiede der Wirkungsweise auf der Haut zwischen konventioneller Kosmetik und reiner Naturkosmetik und deren Inhaltsstoffe aufzuzeigen. Eine gute Naturkosmetik zeichnet sich aus, dass jeder einzelne Inhaltsstoff ein Wirkstoff ist, der die Haut hilft wieder in ihr Gleichgewicht zu kommen oder zu erhalten. Die natürlichen Zyklen werden gewahrt und unterstützt. Die herkömmliche Kosmetik mit deren unphysiologischen Stoffen wie z.B. Mineralölen,

Paraffine, Vaseline,.. stören das System. Der Hautstoffwechsel wird nicht unterstützt.

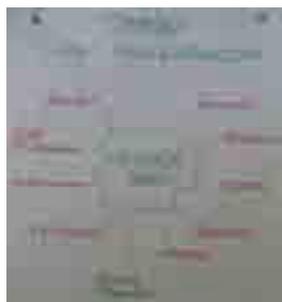
Gerne gebe ich Ihnen auch praktische Tipps für eine natürliche Haut- und Gesichtspflege im Alltag: milde Reinigung, Peeling, Masken, ganzheitliche Körperpflege und Haarpflege. Die Umstellung auf eine natürliche gesunde Hautpflege in der Praxis wie z.B. Hydrolate, wertvolle Pflanzenöle- u. fette, Reispuder,.. Eine bewußte Hautpflege in sensiblen Lebensphasen und der natürlichen Umgang mit der Sonne. Eine gesunde Haut wird von vielen Faktoren beeinflusst - je nach Lebensphase kann jeder persönlich viel dazu beitragen.

Sabine Forster

Naturkosmetik-
siegel



www.natrue.de



Das geht unter die Haut - auch beim Tier: Hund und Pferd

Das wohl am häufigsten verwendete Organ zur Anwendung von ätherischen Ölen und Hydrolaten ist die Haut. Es ist jedoch der Geruchssinn der bei beiden Tierarten eine große Rolle spielt. Tiere entscheiden über das Riechen welche Öle ihnen helfen können. Diese Eigenschaft nutzt man, um mit Hilfe ätherischer Öle und Hydrolate auf das Wohlbefinden der Tiere Einfluss zu nehmen. Ätherische Öle und Hydrolate haben eine positive Wirkung auf das Befinden unserer vierbeinigen Freunde. Die Öle und Hydrolate können uns bei der täglichen, aber auch bei der speziellen Pflege unserer Tiere helfen. Doch gibt es einige Regeln die man in der Anwendung dieser Essenzen wissen muss. Das Interesse

beider Tierarten an den Ölen muss da sein, damit man das Wohlbefinden steigern kann. Ätherische Öle und Hydrolate sind wunderbare Helfer. Die aufgezeigten Möglichkeiten ersetzen aber nicht den Tierarzt, Sie können unterstützen und sollten im Zweifelsfall immer mit dem Tierarzt abgesprochen werden.

Das Pferd

Vor jeder Anwendung eines neuen Öles sollte man das Pferd riechen lassen, es wird durch Flehmen das für sich richtige Öl herausfinden.

Einsatz bei Pferden: Desinfektion kleiner Wunden, Insektenabwehr, Mauke, Muskelbeschwerden, Sommerexzem, Wundsalbe, Hufpflege

Der Hund

In der Hautpflege bei Hunden bieten sich Hydrolate sehr gut an, da diese nicht so intensiv duften wie die ätherischen Öle. Jedoch sollten diese, wenn es möglich ist, ohne Alkohol sein. Auch bei Hunden ist es wichtig, sie an den Ölen riechen zu lassen. Der Hund wird sein Interesse bekunden oder es ablehnen. Bei Haushunden dürfen auch die im Haus lebenden Menschen nicht vergessen werden.

Wichtig: Handelt es sich um einen Einzelhund oder Hund aus einem Rudel.

Einsatz bei Hunden: Pfotenpflege, Fellpflege, Zeckenabwehr, Ohrenpflege

Birgit GOLL

Birgit GOLL



Ätherische Öle mit Rebellenwirkung:

Oder: der nächste Sommer kommt bestimmt!

Repellents sind Präparate zum Auftragen auf die Haut, die Insekten davon abhalten sollen, zu beißen oder zu stechen.

Naturstoffe mit Rebellenwirkung:

Anisöl, Muskatöl, **Bergamotteöl**, **Nelkenöl**, Birkenholztee, Orangenblütenöl, Campher, Pennyroyalöl, **Citronellöl**, Thymianöl, **Eukalytusöl**, Zedernöl, Geraniumöl, Zimtöl, Kiefernöl, Kokosnussöl, **Pfefferminzöl**, **Lavendelöl**, **Melissenöl**

Die fettgedruckten Öle werden hauptsächlich verwendet

Bergamotteöl erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Es sollte nie vor dem Sonnenbaden verwendet werden. Nach dem Auftragen auf die Haut mindestens zwei Stunden warten, bevor man in die Sonne geht. Ansonsten können weiße Flecken eine mögliche Folge sein.

Haut und Psyche - erste Gedanken

Es ist zum Aus der Haut fahren, vor Scham erröten, vor Angst erblassen – einige wenige Beispiele die zeigen, wie sehr sich unser Befinden auf unserer Haut widerspiegelt. Nicht umsonst bezeichnet man ja auch die Haut als den Spiegel der Seele.

Wie lästig das sein kann, bemerken wir spätestens beim ersten Date mit unserer „Neueroberung“ und dem obligatorischen Riesenpickel auf der Nase, oder noch schlimmer – der Fieberblase auf der Lippe.

Haut und Nervensystem entstehen beim wachsenden Embryo aus derselben Keimschicht. Andererseits beinhaltet die Haut auch Immunzellen, die wiederum auf chronischen Stress oder anderen Umweltfaktoren reagieren.

Diese Eigenschaft des Bergamotteöls macht es für eine Anwendung im Sommer unbrauchbar, bzw. schränkt die Anwendung auf die Nacht- und Abendstunden ein.

Campher ist durchblutungsfördernd und kann zu Hautschädigungen führen.

Er darf auf schon vorgeschädigte Haut nicht aufgetragen werden.

Citronellöl sollte wie andere ätherische Öle nicht pur auf die Haut aufgetragen werden. In starker Verdünnung ist es jedoch unbedenklich und nicht nur in Repellents sondern auch in manchen Deodorants zu finden.

Eukalytusöl schränkt bei einer Überdosierung die Flimmerhärchen der Bronchien in ihrer Beweglichkeit ein. Bei Kindern unter sechs Jahren aus diesem Grunde nicht anwenden.

Pfefferminzöl sollte ebenfalls bei Kindern unter sechs Jahren nicht verwendet werden, da das darin enthaltene

Menthol die Augen reizen kann.

Geranium wird in der Mischung mit Lavendel zur Hautpflege und zur Wundheilung eingesetzt. Es wirkt in Cremes bei jedem Hauttyp pflegend, da es gleichzeitig auf die Talgproduktion wirkt.

Auch Lavendelöl alleine wird für die Hautpflege eingesetzt. Es kann bei Verbrennungen pur aufgetragen werden und hilft bei Tierbissen. Lavendel ist schmerzstillend und auch zur Narbenbehandlung einsetzbar.

Insektenstichöl

10 ml Jojobaöl + 3 Tr. Zedernholz + 3 Tr. Zirbelkiefer + 5 Tr. Lemongras + 3 Tr. Lavendel + 2 Tr. Geranie + 2 Tr. Sanddornfruchtfleischöl in einen Deoroller füllen. Direkt auf den Stich auftragen.

Zur Insektenabwehr: Die obigen ätherischen Ölen mit 30ml Jojobaöl und ohne Sanddorn mischen, evt. 1 Tr. Nelke hinzufügen

Peter GERMANN

Phytoaro Heilpflanzenschule

munikation, wirken über das limbische System auch auf unsere Psyche ein und unterstützen so unser Wohlbefinden. Gleichzeitig wirken sie auch direkt auf unsere Zellen ein, stabilisieren die Zellmembran und lindern Juckreiz, Entzündungszeichen und Rötungen.

Die Pflege empfindlicher „Häute“ setzt nicht nur das Fachwissen um ätherische und fette Öle voraus, sondern auch Geduld und Empathie. Oft ist ein längerer Zeitraum notwendig um die Haut zu stabilisieren und zu stärken. Nicht selten werden dabei auch Veränderungen im Leben des Betroffenen in Gang gesetzt, die dann in der Betreuung weiter berücksichtigt werden. Insofern unterstützt die Aromapflege nicht nur die körperlichen Symptome, sondern begleitet als Partner durch das ganze Leben.

Lisa MARENITZ

NEWS:

Seit dem 10.9.2010 gibt es 8 **Kleingruppen** in denen Mitglieder aktiv am Vereinsgeschehen mitwirken können.

Jede Gruppe findet sich auf der Homepage wieder und hat einen Gruppensprecher - die Mitarbeit ist jedoch freiwillig und nicht auf einzelne Gruppen beschränkt.

Alles ist im Fluss!

Nächstes Treffen
Kleingruppen:

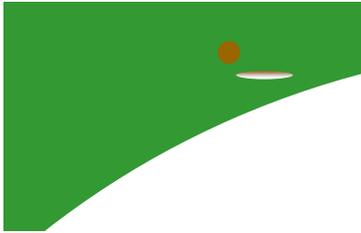
**Samstag, 4. Dez.
2010
9.00 Uhr**

Seniorenzentrum
Keferfeld-Oed

„Wer ist aFÖ? Was
will aFÖ? Was
möchte ich von
aFÖ?“



Lisa MARENITZ



Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

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



www.aromaforum-oesterreich.at
www.aromaforum-österreich.at

TERMINE:

Kleingruppentreffen, 4.12.2010, ab 9.00 Uhr, Seniorenzentrum Keferfeld-Oed - zugänglich für alle Interessierten

A11 30.9.-1.10., Linz, „Praxis Aromapflege“, MONIKA WERNER

A12 2.10., Linz, Workshop: Implementierung und Recht

TA 2.10., 18.00, Linz, „Süße Köstlichkeiten“ - - Jahreshauptversammlung 2010

W8 11.10., 9.00, Linz „ätherische Öle und Konstitutionstypen“, RUTH v. BRAUNSCHWEIG

A13 12.-13.10., Linz, „Haut-HAutprobleme - Allergien“, RUTH v. BRAUNSCHWEIG

K10 11.-12.11., Kolloquium 2010

TdäÖ 13.11., Auf der Gugl 3, Linz

TA 4 30.11., „Duftende Geschenke“

NEWS:

Unsere Ausbildung wird nun auch in der Steiermark angeboten -

Näheres im Büro.

VORSCHAU Tag des ätherischen Öls 2010

Samstag, 13. November 2010, von 8.30 bis 17.00 Uhr

in der Landwirtschaftskammer, Auf der Gugl 3, Linz/OÖ

Das Programm:

Begrüßung und Verleihung der Zertifikate

Astrid Fiebich - "Die Spiralität der Pflanzen"

Prof. Schilcher - Neues aus Wissenschaft und Forschung

Mag. Zahlut Ursula - Aromapflegemischungen

Eliane Zimmermann - Eine differenzierte Sichtweise

Mag. Robert Guderna - Recht und Unrecht in der Welt der Aromen
Christine Tisch - Implementierung der Aromapflege

Georg Effner - Pflanzenanbau und Gewinnung ätherischer Öle

Regula Rudolf von Rohr - Aromapflege/therapie in der Schweiz

Und was gibt es noch...

Zum ersten Mal sind wir nun in der Landwirtschaftskammer in Linz, mit angeschlossenem Selbstbedienungsrestaurant und einem Seminarhotel.

Es stehen über 200 Parkplätze direkt vor Ort und gratis zur Verfügung.

Zum ersten Mal bieten wir Ihnen auch im Jahr 2010 eine Aromabar

mit Köstlichkeiten aus ätherischen Ölen:

Aromatisierter Kaffee
Desserts
Brötchen
Aromadrinks

Auch haben wir diesmal für alle Teilnehmer ein kleines Dankeschön vorbereitet.

Begleitet wird die Fachtagung wie in den Jahren zuvor durch eine Fachaussstellung und einen Bücherstand.

Wir freuen uns über Ihr Kommen und verbleiben mit den besten Wünschen.

Claudia Arbeithuber

Teilnahmegebühr: 45/60€ im Vorverkauf, 60/75€ an der Tageskasse

Gruppenermäßigungen bitte im Büro erfragen!