

Newsletter

aromaFORUM

Österreich

Jahr 2012 | Ausgabe 10.12 | Datum: März 2012



aromaFORUM Österreich

Stolz dürfen wir ihnen heute den 2. Newsletter in neuem Gewand präsentieren. Wir konnten „Justland“ nun als fixen Partner in der Newsletter Gestaltung gewinnen – und nach Beschluss bei der heurigen Vorstandsklausur, auch leisten.

Neu ab diesem Newsletter ist auch die Serie von Sandra Vielmetti, Kräuterpädagogin, die uns nun mit ihrem Wissen um die Kräuter tatkräftig zur Seite stehen wird. Sie vervollständigt auch unser Angebot an Seminaren mit Kräuterwanderungen – Termine sind auf der Homepage unter „Exkursionen“ zu finden. Isabel Tampe – unsere Expertin in Sachen Kinder, wird uns ab nun auch mit einer kleinen Artikelserie begleiten und mit uns ihre große Leidenschaft „Bücher“ teilen.

Aber auch so befindet sich in diesem Jahr wieder vieles im Wandel – nicht nur im Newsletter.

Die Kleingruppensitzung im Februar hat uns wieder einmal verdeutlicht, dass wir uns auf die wesentlichen Ziele konzentrieren müssen. Wir werden daher für die kommende Zeit unsere Aufmerksamkeit auf das Naheliegende lenken und weniger in die Ferne schweifen. Dies bedeutet auch eine Reduktion unserer Seminarorte. In diesen Fällen möchten wir die Organisationen vor Ort nur noch als Partner unterstützen, die Kurse bewerben und Referenten organisieren, aber nicht mehr als Veranstalter auftreten.

Im Vorstand hat sich seit dem letzten Jahr auch vieles getan und die Aufgaben müssen neu verteilt werden. Ramona Drack hat sich

aus der Redaktion zurückgezogen, wird uns aber immer wieder mit kleineren Beiträgen unterstützen. Die Stelle als Redaktionsleitung wäre also momentan noch offen.

Das Büro ist weiterhin auf der Suche nach Unterstützung. Wir bieten entweder eine fixe Anstellung für 6 Wochenstunden oder im freien Werkvertrag bzw. als Praktikumsstelle für Studenten/Schüler.

Wir hoffen auf viele Rückmeldungen zum neuen Layout und freuen uns ihre Anregungen. Aber nun viel Spaß beim Schmökern.

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

Orange – Mediterraner Reichtum

Die Verwendung des Orangenöls in der Aromatherapie ist so etwas wie die Essenz der Sonne zu verstehen, ihre Lebensfreude und Energie.

Es existieren 2 unterschiedliche Arten der Orangenöle, das süße Orangenöl und das Bitterorangenöl.

Beide werden durch Kaltpressung der Schale gewonnen. Die Inhaltsstoffe der beiden Öle sind fast identisch und finden deshalb auch sehr ähnliche Anwendungsmethoden.

Die süße Orange wird als Nahrungsmittel verwendet sowie zur Gewinnung des ätherischen Öles. Die Bitterorange wird weniger als Nahrungsmittel verwendet, aus der Pflanze werden jedoch 3 verschiedene ätherische Öle gewonnen: von der Fruchtschale

stammt das Bitterorangenöl, von den frischen Blättern und kleinen Zweigen wird das Petitgrainöl destilliert und aus der Wasserdampfdestillation der Blüten erhält man das blumig duftende Neroliöl.

Das Orangenöl wird vielfach in der Kosmetikindustrie verwendet und kommt bei Parfümeuren sowie in der Nahrungsmittelindustrie zum Einsatz.

In der Aromapflege und in der Aromatherapie ist die Verwendung des süßen ätherischen Orangenöles ein bisschen mit der Strahlkraft und Energie der Sonne zu vergleichen. Es ist hilfreich in Momenten depressiver Verstimmung, vermindert Angst und Stresssituationen, unterstützt das seelische Gleichgewicht, beru-

higt, bringt Freude und Fröhlichkeit ins Haus und nicht zuletzt besitzt die Orange leicht aphrodisierende Eigenschaften.

Auf den Körper aufgetragen regt es die Durchblutung an, wirkt gegen Fettleibigkeit und unterstützt Zellulitisbehandlungen. Außerdem hat es eine positive Wirkung auf viele Störungen des Verdauungsapparates, wie Übersäuerung und Gastritis. Orangenöl besitzt eine schleimlösende und harntreibende Wirkung.

Empfehlung für ein wohltuendes und entspannendes Vollbad mit den zauberhaften Düften der ätherischen Öle: 5 Tropfen Orangenöl, 3 Tropfen Ylang-Ylang und 1 Tropfen Nelkenöl in einer Schale mit Sahne mischen und unter das laufende Wasser geben.

Themen:

Orange – Mediterraner Reichtum

Rechtliche Aspekte in der Aromatherapie/Aromapflege in Österreich – Teil II

Meine ersten Anwendungen der Aromapflege

Kräuter und Geist

3 käsehoch – Aromapflege für und mit Kindern kinderleicht gemacht!

Natur pur, Anwendungen mit Aromaölen

Psycho-emotionale Beobachtungen nach einer Geruchsanwendung mit dem Lavandula angustifolia M.

Alpenkosmetik

Die jungen Wilden

Sapientia

Zeigt her Eure Zähne – Aromapflege für kleine Mäusezähne

Ätherische Öle – von der Basisanwendung zur professionellen Pflegeanwendung: Haut – Hautpflege – Stomapflege

Termine

NEWS aus dem Verein

AROMAFRÜHLING

Samstag,

14. April 2012

Hotel Stoiser, Therme
Loipersdorf| 9.00 Uhr
Begrüßung und Mo-
deration: Christine
Tisch| 9.15 Uhr
Vorstellung Therme
Loipersdorf
Ölmühle Fandler
Pflanzenporträts| 10.30 - 11.00 Uhr
PAUSE (Bar Stoiser -
Selbstzahler)| 11.00 Uhr
Gerhard Krawinkler:
Melisse Maria M.
Kettenring: Aroma-
wellness| 12.30 - 13.30 Uhr
MITTAG| 13.30 Uhr
Erika Gößnitzer:
Klangschalen – Klang
und DuftAngela Pfleger (Joan-
neum): röm. Kamille
– aktuelle Projekte
und Untersuchungen
Iris Berg: Aurum Ma-
nus – Heilsteinmas-
sage mit ätherischen
Ölen| 15.30 - 16.00 Uhr
BUFFET aFÖ| 16.00 Uhr
Petra Timischl: Stei-
rasul
Pflanzenporträts| 17.00 Uhr
Lisa Marenitz: Duft
und Psyche| 18.00 Uhr
ENDE

Für beide Orangenöle, süß und bitter wie auch für alle Öle die aus Zitrusfrüchten gewonnen werden sollte beachtet werden, dass nach dem Auftragen auf die Haut für mehrere Stunden

direkte Sonneneinstrahlung oder Solarium vermieden werden soll. Diese Öle enthalten Furocumarine und können deshalb fotosensibilisierend wirken und eventuell Pigmentflecken verursachen.

Josef Mair
Ausbildungslehrgang
Aromapflege Brixen/Italien
www.maitreya-natura.com

Rechtliche Aspekte in der Aromatherapie/Aromapflege in Österreich – Teil II

Herstellen, Inverkehrbringen, Anwenden, Verabreichen sowie weiterführende (rechtliche) Literatur und Gesetzesausgaben

In einem früheren Aufsatz (Newsletter 8.11) wurden bereits einige allgemeine Fragen angesprochen: | Unterscheidung Aromatherapie – Aromapflege

| Lebensmittel, Arzneimittel, kosmetische Mittel

Im vorliegenden Artikel sollen einige weitere rechtliche Aspekte behandelt werden. Wie bereits in Teil I ausgeführt, bezieht sich der vorliegende Aufsatz lediglich auf die **ÖSTERREICHISCHE RECHTSORDNUNG**. Auch wenn sich der nationale Gesetzgeber in immer größerem Maße an legislative Vorgaben der Europäischen Union (EU) zu halten hat – oder sogar oftmals in „vorausseilendem Gehorsam“ glaubt, daran zu halten – so sind doch nach wie vor nationale Unterschiede vorhanden und entscheiden insbesondere die Gerichte nach wie vor selbstständig und unabhängig von den Gerichten der anderen Länder.

Wie schon der erste Teil behandelt der Artikel lediglich **JURISTISCHE Gesichtspunkte**. Auf die praktische Umsetzung bzw. Umsetzbarkeit wird nicht eingegangen.

Zum Thema dieses Artikels sei vorab angemerkt, dass es sich um eine ungemein komplexe Materie handelt und ist eine auch nur ansatzweise erschöpfende Darstellung hier nicht möglich bzw. auch gar nicht zielführend, da beispielsweise ein **Herstellen** in aller Regel durch Apotheken, pharmazeutische Unternehmen und dergleichen erfolgen wird bzw. auf der Station gar nicht erfolgen kann. Primäre Absicht dieses Aufsatzes ist es daher, den Blick auf einige **Knackpunkte** zu richten und juristische Probleme

bzw. Gefahren aufzuzeigen.

Allgemein wird unter **HERSTELLEN** ein Vorgang verstanden, bei welchem aus verschiedenen Ausgangsstoffen durch eine wie auch immer geartete Manipulation ein Endprodukt entsteht, welches in seinen Eigenschaften von den Ausgangsprodukten verschieden ist und umfasst dieser Prozess sämtliche Arbeitsschritte einschließlich des Verpackens und des Kennzeichnens. Für jede Produktkategorie (Lebensmittel, Arzneimittel, kosmetische Mittel) existieren unterschiedliche umfangreiche gesetzliche Detailregelungen.

Dies hat zur Konsequenz, dass beispielsweise für ein und dieselbe Aromamischung – je nachdem ob sie in der Pflege, der Therapie oder aber auch als Lebensmittel eingesetzt wird – bei ihrer Herstellung unterschiedliche gesetzliche Vorschriften zu beachten sind.

Das MISCHEN VON AROMAÖLEN zu medizinischen und pflegerischen Zwecken (Aromatherapie, Aromapflege) ist zweifellos ein Herstellungsschritt nach arzneimittelrechtlichen Vorschriften (Herstellen von Arzneimitteln). Diese Tätigkeit ist grs öffentlichen Apotheken bzw. Anstaltsapotheken oder pharmazeutischen Unternehmen vorbehalten und darf nicht durch Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege vorgenommen werden! (BMGF 9.1.1987, 21251/0041-III/B/10/2006). Diese Ansicht des Ministeriums ist meines Erachtens jedoch etwas zu eng gegriffen: Ein Mischen auf der Station ist bei Einhaltung sämtlicher rechtlicher Vorschriften grundsätzlich möglich, doch wird dies in der Praxis auf Grund der extrem hohen Anforderungen aus praktischen Grün-

den nicht möglich sein. Besonders hinzuweisen ist in diesem Zusammenhang auf allfällige Haftungsfragen, „wenn einmal was schief geht“ bzw. die entsprechenden (arbeitsrechtlichen, strafrechtlichen, zivilrechtlichen) Konsequenzen für die jeweiligen Pflegekräfte.

Unter **INVERKEHRBRINGEN** versteht man jede Art des Be-reithaltens einschließlich des Anbietens, egal ob entgeltlich oder unentgeltlich. § 18 LMSVG (= Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz; Nachfolgegesetz des alten Lebensmittelgesetzes) normiert das Verbot des Inverkehrbringens von kosmetischen Mitteln, die gesundheitsschädlich sind oder deren bestimmungsgemäße Verwendbarkeit nicht gewährleistet ist. Für die Praxis bedeutet dies, dass beim Bezug von Aromaölen bzw. Aromamischungen dafür Sorge getragen werden muss, dass die gekauften Produkte diese Voraussetzungen erfüllen und kann beim Bezug von Apotheken bzw. Pharmaunternehmen davon ausgegangen werden, dass die Voraussetzungen erfüllt sind.

Die **VERABREICHUNG EINES EINZELNEN AROMAÖLES** zB in einer Duftlampe oder als Badezusatz ist zweifellos ein **Anwenden** iSd Gesetzes (und schon begrifflich kein **Herstellen**).

Wie ist nun der Fall zu behandeln, dass beispielsweise mehrere einzelne Öle in einem Bad oder einer Duftlampe gemeinsam angewendet werden?

Analog zur Situation beim Verabreichen von Arzneimitteln im Rahmen des mitverantwortlichen Tätigkeitsbereiches bei dem die **Zubereitung** von Arzneimitteln – beispielsweise in Form des Einspritzens von Zusätzen in die Infusionslösung oder das Mischen

von Injektionen – nicht als **Herstellung**, sondern als **Aufbereitung** der Arzneimittel im Rahmen der für die Verabreichung notwendigen Handgriffe als Anwendung gemäß § 2 (1) AMG gewertet wird, gilt dieser Grundsatz auch für die Pflege.

Für die Unterscheidung zwischen **Herstellen** und **Anwenden/Verabreichen** kommt es darauf an, ob aus verschiedenen Produkten etwas Neues entsteht (und das neue Produkt vorrätig gehalten wird), oder ob bereits fertige Produkte lediglich gemeinsam verabreicht werden (keine Vorratshaltung).

Das bedeutet, dass ein Mischen verschiedener Einzelöle im Rahmen der jeweiligen Anwendung (!) kein Herstellen iSd Gesetzes ist und daher auch durch die – selbstverständlich entsprechend geschulte – DGKS erfolgen darf.

In diesem Zusammenhang wird der Haftungsmaßstab des § 1299 ABGB (**Sachverständigenhaftung**) nochmals in Erinnerung gerufen:

Wer sich zu einem Amte, zu einer Kunst (...) bekennt oder wer ohne Not ein Geschäft übernimmt, dessen Ausführung eigene Kunstkenntnisse (...) erfordert, gibt dadurch zu erkennen, dass er sich (...) die erforderlichen,

nicht gewöhnlichen, Kenntnisse zutraue; er muss daher den Mangel derselben vertreten. (...)

Dieser Haftungsmaßstab gilt selbstverständlich auch, wenn die Verabreichung der Aromale im Rahmen einer selbstständigen Tätigkeit oder auch nur im Bekanntenkreis (auch unentgeltlich) erfolgt! Die entsprechenden gewerberechtlichen Bestimmungen sind einzuhalten und sollte immer abgeklärt werden, ob eine entsprechende Haftpflichtversicherung besteht.

Weiterführende Literatur, Gesetzesausgaben:

Aigner ua, Handbuch Medizinrecht für die Praxis, Manz

| Hierbei handelt es sich um eine mehrbändige Loseblattsammlung, welche extrem detailliert Auskunft über die diversen Bereiche gibt.

Weiss-Faßbinder: Lust, Gesundheits- und Krankenpflegegesetz6, Manz, 2010

| Kommentar zum GuKG

| Kurz, prägnant, übersichtlich

| Judikaturhinweise

Weiss-Faßbinder: Lust, GuKG Verordnungen, Manz 2006 (mit Ergänzungsband 2009)

| Kommentar zu den verschiede-

nen Durchführungsverordnungen zum GuKG

Emberger, Wallner, Ärztegesetz mit Kommentar2, Verlagshaus der Ärzte, 2009

Haas: Plank, Arzneimittelgesetz Kommentar, Verlag Österreich, 2009

| Über 900 Seiten, 109,- €

| Umfassende Darstellung von Rechtsprechung und Literatur

Preiswerte (allerdings unkommentierte) Ausgaben praktisch sämtlicher österreichischer Gesetze erscheinen in der „Kodex“ Reihe des Verlages Lexis Nexis (Orak)

| Vorteil gegenüber dem Herunterladen im RIS: in einem einzigen Buch werden die verschiedenen einen einzelnen Rechtsbereich betreffenden Gesetze bzw Verordnungen gemeinsam abgedruckt.

| z.B. der Band „Lebensmittelrecht“ in welchem eine Vielzahl von Rechtsvorschriften betreffend Lebensmittel, Kosmetika, Hygiene, der amtlichen Kontrolle sowie europarechtliche Vorschriften enthalten sind.

**Mag. Robert Guderna
Jurist
Salzburg/Österreich
r.guderna@gmx.at**

Wir suchen eine Bürohilfe für 6 Wochenstunden. Mit fixem Dienstvertrag und Sozialversicherung. Hauptdienstort ist Neuzug, Nähe Steyr/OÖ sowie das Seniorenzentrum Keferfeld-Oed 4 mal jährlich bei unseren Themenabenden.

Bewerbungen und Informationen über unser Büro.

Meine ersten Anwendungen der Aromapflege

Als ich im Jänner 2010 mit der Ausbildung zur Aromatologin begonnen hatte war ich sozusagen absolut unwissend. Dennoch faszinierte mich die Vorstellung, dass so kleine Mengen an fetten und/oder an ätherischen Ölen etwas bewirken können.

Es bot sich mir im Heim die Möglichkeit die ersten **Gehversuche** mit Aromapflege zu machen.

Frau R., eine Bewohnerin mit Morbus Typ Alzheimer, sie ist Diabetikerin und seit mehr als 15 Jahren immobil. Sie spricht nicht und ihr Befinden muss an ihrem Gesichtsausdruck und **Abwehrreaktionen** interpretiert werden. Ernährt wird Frau R. mittels einer Magen-Sonde. Das für mich vorrangige Pflegeproblem war ein Handtellergroßer Hautdefekt am Kopf. Laut ärztlicher Diagnose

handelte es sich um Psoriasis welcher über **viele Jahre** mit Cortisonsalben und sogar Wundbenzin behandelt wurde.

Nach Rücksprache mit dem Hausarzt und dem Leiter der Wohngruppe wurde Frau R. einmal pro Woche eine **Ölhaube** über Nacht gemacht. Am nächsten Tag wurden die Haare dann mit einem milden Shampoo, welches extra für sie gemischt wurde, gewaschen. An den Tagen dazwischen wurden die schuppigen Stellen leicht mit dem Öl, welches auch für die Ölhaube verwendet wurde, gepflegt.

Es dauerte zwar einige Wochen, aber die Umstellung der Pflegeprodukte hat sich auf jeden Fall gelohnt. Ich wage sogar zu behaupten, dass die Absetzung der Pharmaprodukte für Frau R. vom

ersten Tag der Umstellung eine Verbesserung war. Am viel entspannteren Muskeltonus bei den Pflegemaßnahmen, und deutlich weniger Reiben des Kopfes am Kissen erkannten wir dass sich Frau R's Wohlbefinden gebessert hatte.

Rezepte:

Ölhaube: 50 ml Olivenöl
10 ml Nachtkerzenöl

Shampoo: 80 ml Shampoobasis
10 ml Honig
8 ml Mandelöl süß
2 gtt Rosengeranie
2 gtt Rosenholz

**Rosemarie Lindinger
Aromatologin aF, DGKS
Oberösterreich**

Vergleichsbilder
Vorher - Nachher



1. Bild: Frau R., 20.03.2010
© Rosemarie Lindinger



2. Bild: Frau R., 28.06.2010
© Rosemarie Lindinger



Aufstrich-Häppchen mit jungen Gierschblättern
© Sandra Vielmetti

Kräuter und Geist

Vor ca. 5 Jahren hat mich das „Kräuterfieber“ gepackt... es ist mir sprichwörtlich in die Glieder gefahren. Seitdem kann ich nicht mehr stillsitzen, sobald sich draußen etwas „Grünes“ regt und die ersten Frühlingsblüher ihr Köpfchen dem Frühling und den ersten Sonnenstrahlen entgegenstrecken.

Ja, ein neuer Name hier im Newsletter bei Aroma Forum Österreich – Sandra Vielmetti – momentane Azubi-Aromatologin in Linz. Als zertifizierte Kräuterpädagogin möchte ich nun auch tiefer in die Welt der ätherischen Öle vordringen und diese genauer erforschen. Es passen plötzlich viele Puzzleteile zusammen und es lässt die Pflanze als „Ganzes“ erscheinen. Eine Pflanze besteht aus mehreren sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die ätherischen Öle sind ein Teil davon – oder wie man sie auch manchmal liebevoll nennt... die „Seele der Pflanze“. Wenn wir die Pflanze als „Ganzes“ im Sinne der „Signaturenlehre“ betrachten, bekommen wir sehr gute Hinweise, wofür sie uns Menschen nützlich sein könnte. Wo wächst sie? Wie duftet sie? Wie sehen Ihre Blätter, ... aus? Wie ist ihre Vegetationsperiode?

Wieso erscheinen bei manchen Frühlingsblüher (Huflattich,

Schlehdorn, ...) die Blüten, bevor noch ein einziges Blatt sichtbar ist? Fragen über Fragen, die ich gerne auf meinen Kräuterwanderungen beantworten werde.

Termine unter:
www.kraeuterundgeist.at

Danke Claudia, dass du mich eingeladen hast, hierzu ein paar Zeilen zu schreiben:

Kräuter und Geist ist der Name, der alles zusammenfasst, was ich gerne vermitteln möchte: **Kräuter-Geistige-Genüsse**, Kräuter mit Wirkung auf den Geist und Kräuter in Geist – das ist eine gelungene Kombination.

Ich möchte keine Lebensweise neu erfinden! Vielmehr möchte ich vergessenes Wissen über „Un“-Kräuter und deren Heilwirkung sowie auch die Lebensfreude und die Nachhaltigkeit im Umgang mit der Natur und die damit verbundene „Wert-Schätzung“, auch unseren Mitmenschen gegenüber, vermitteln.

In einer Zeit von „burn-out“ und weiterer zahlreicher **Stress-Krankheiten** ist gerade das „nichts tun“ die Kunst, die wir verlernt haben. (leider kann ich mich da selbst gar nicht ausnehmen).

Als Mutter von 2 Kindern (10 u. 7 Jahre) weiß ich, dass man oft

nur sehr kurze Zeitfenster hat, um sich selbst eine **Auszeit** zu gönnen.

Daher ist es für uns alle – nicht nur für unsere Kinder – sehr, sehr wichtig, viel frische Luft zu tanken und wenn auch nur ein paar Minuten – aber dafür täglich **raus in die Natur!**

Es werden unsere Sinne geschärft und so manches riesige Problem ist für kurze Zeit ganz weit weg! Für unsere Abwehrkräfte ist die Auszeit in der Natur eine regelrechte „Energie-Tankstelle“ und es bietet zugleich auch die Möglichkeit ein paar Frühlingsblüher für einen Wildkräutersalat zu sammeln.

Selbstverständlich muss nicht der komplette Salat aus Wildkräutern bestehen, man kann ja auch normalen „Kopfsalat“ mit ein paar Gänseblümchen oder ein paar frischen Löwenzahn-, Spitzwegerich-, Bibernel- oder Gierschblättern aufpeppen und somit ist auch schon unser Immunsystem sowie der Verdauungs-Apparat und in weiterer Folge auch die Ausscheidung der Gifte optimal angeregt.

Sandra Vielmetti
Kräuterpädagogin
Oberösterreich
www.kraeuterundgeist.at

3 käsehoch

Aromapflege für und mit Kindern kinderleicht gemacht!

Liebe Aromafreunde...

einige von Euch werden mich schon aus dem Kurs „Ätherische Öle im Kindes- und Jugendlichenalter“ kennen.

Mein Name ist Isabel Tampe und neben meinem Hauptberuf als Kinderkrankenschwester (Intensivbereich, mobile Kinderkranknappflege – zur Zeit pausiert), sind meine große Passion natürlich die ätherischen Öle und die Aromapflege, die Babymassage, das Nähen von großen und kleinen Kostbarkeiten für kleine und große **3 käsehochs** und das Malen – einfach alles wobei ich meine Kreativität austoben kann und meinen Ideen und Vorstellungen Raum und Gestalt geben kann!

Und, sofern es die Zeit neben meinen zwei „Unschlagbaren“ Henrik und Finnja (2008/2011) noch zulässt, Bücher, Bücher und fast hätt ich's vergessen ... Bücher ;-)

Zur Zeit bin ich dabei, meinen großen Traum vom eigenen Online-Laden mit dem dazugehörigen Label **3 käsehoch** in die Tat umzusetzen und das vorläufige Ergebnis möchte ich Euch hier gerne vorstellen!

Was könnt ihr bei 3 käsehoch alles finden:

| Ausgefallene, witzige, farbenfrohe und personalisierte Shirts

für Babys, Kinder und demnächst auch für Erwachsene

| Schöne Dinge für Mamas und alle die es bald werden (trendige Bauchbänder – übrigens auch für Nicht-Schwangere ein



Isabel Tampe



tolles Accessoire! Individualisierte Jackeneinsätze zur Vergrößerung deiner Jacke, dass du auch mit Babybauch oder deinem Baby in der Bauchtrage deine Lieblingsjacke weiterverwenden kannst; traumhafte Mutterpasshüllen für Jungs und Mädels,...

Wunderschöne Spielsachen und Babyausstattung (Spucktücher, Knistertücher, Rasseln, Babydecken, Wickelunterlagen, Schnullerketten, Startersets für Babys – ideal als Geschenk zur Geburt, ...)

Kultige Taschen, die garantiert nicht jeder hat (Kindergarten-taschen, Handtaschen, Schultertaschen, Windeltaschen, Kosmetiktaschen und Taschen für sonstigen „Kram“ aller Art – gerne auch in deinen persönlichen Wunschmaßen, ...)



Originelle Lesezeichen aus traumhaften bunten Stoffen oder mit witzigen Texten bedruckt

Coole Schlüsselanhänger mit tollen Städte-Webbändern (Wien, Hamburg, Berlin, ...)

Besonderes Herzstück meiner 3 käsehoch-Kollektion sollen die textilen Wortspielereien (der „UNSCHLAGBÄR“ und Co. auf den Shirts) ...

... und das umfangreiche Zubehör für die Aromapflege sein (gemütliche Aromakissen, schicke Aroma-Armbänder, bunte Wickelsets und Wickelumschlagtücher (hier wartet der „UMSCHLAGBÄR“ auf Euch!)), praktische Notfallstäschchen für die wichtigsten ätherischen Öle oder auch Globuli für unterwegs, ...

Vor allem Kinder sollen durch meine genähten Schätze angesprochen werden, sodass

sie gerne bereit sind, sich Aromapflege gefallen zu lassen!

Unschlagbären gehören zu der Spezies der super „Monsterverjäger“ und alle die dieses Shirt tragen, sind einfach unschlagbar! Wer dieses Shirt trägt, darf nie gehauen werden und tut dies selber auch nur im äußersten Notfall – wenn mal einer das Lieblingsspielzeug klauen will – sonst nie. ;-)

Umschlagbären sind nahe Verwandte des Unschlagbären und gehören zu der Spezies der super „Krankseinsverjäger“ und der Umschlagbär-Wickel macht Unschlagbären jeden Alters schnell wieder gesund!



Meine angebotenen Artikel sind mehrfach von Experten getestet: von meinem kleinen Betonmischerfahrer und meiner kleinen Ritterin und von vielen anderen kleinen Prinzessinnen, Piraten und Raubrittern aus unserem Freundes- und Bekanntenkreis. Alle Teile sind natürlich Einzelstücke, die mit viel Liebe zum Detail von mir allein gefertigt werden. Bei der Auswahl der Materialien lege ich sehr großen Wert auf gute Qualität und verwende gerne hochwertige Stoffe von namhaften Herstellern, wie z.B.: Hilco, Stenzo, Znok, Farbenmix, Hamburger Liebe, Robert Kaufmann und meiner neuesten Entdeckung Kokka – einer japanischen Marke, die Stoffe in traumhaften Farben und Mustern anbietet – beziehe den Stoff direkt aus Hong Kong.

Da mein Laden sich gerade noch im Aufbau befindet und ich noch sehr viele nicht umgesetzte Projekte habe und auch ständig auf der Suche nach neuen, witzigen Ideen bin, lohnt es sich, immer wieder mal reinzuschauen – denn 3 käsehoch soll noch viel größer werden.

Außerdem sind natürlich alle

Dinge, die ihr bei 3 käsehoch finden könnt, nach euren speziellen Wünschen und Vorstellungen beliebig in der Farb-, Motiv-, Material und Größenwahl variabel. Zögert bitte nicht, mich danach zu fragen!

Auf www.3kaesehoch.at soll in den nächsten Wochen/Monaten meine eigene Homepage entstehen, wo ihr Fotos meiner sämtlichen gesammelten Werke bestaunen könnt. Momentan werdet ihr unter dieser Adresse noch direkt zu meinem 3 käsehoch-Laden bei Dawanda (eine Plattform ähnlich wie ebay, nur speziell für Kunsthandwerk und Selbstgemachtes aller Art) umgeleitet.

Wenn ihr also ein persönliches, außergewöhnliches und einzigartiges Geschenk für euch, euer Baby, euer Patenkind, euren Partner oder Partnerin, eure Oma, für einen guten Freund oder für wen auch immer sucht, sei es zur Geburt, zum Geburtstag, zur Taufe oder zu einem sonstigen Anlass, seid ihr bei mir genau richtig!

Willst du einen lieben Menschen beschenken und dir fällt nichts Passendes ein? Schreib mir doch einfach, gerne berate ich dich und helfe dir bei der Suche nach dem idealen Geschenk!

Für alle Bestellungen, die bis zum 31. Mai 2012 bei mir einlangen, bekommt ihr einen einmaligen Rabatt von 5 %! Einfach beim Bestellvorgang bei Dawanda oder auch bei Bestellung per email direkt bei mir als Kennwort „aromaForum Österreich“ angeben.

Außerdem zahlt ihr bei mir ab 60,- Euro Einkaufswert innerhalb Österreichs keine Versandkosten und nach Deutschland nur die Hälfte der anfallenden Versandkosten.

Ich freue mich darauf, Euch in meinem Laden begrüßen zu dürfen!

Viel Spaß beim Stöbern und Shoppen!

Isabel Tampe
DGKKS, Aromatologin
Niederösterreich
i.tampe@wien.moki.at
www.3kaesehoch.at

Natur pur, Anwendungen mit Aromaölen

... zum „Loslassen“ in der **Therme Loipersdorf**. Ein kleiner Vorgeschmack auf den Aromaführer 2012 in der **Therme Loipersdorf**



**Neu in der Therme Loipersdorf
„DAS STEIRASUL“**

Das ursprüngliche Rasulbad stammt aus dem Orient und ist eine Kombination aus einer Ganzkörperschlammbehandlung mit milder Überwärmung und Inhalation von Aromaölen.

Das „Steirasul“ wurde in der **Therme Loipersdorf** entwickelt und besteht aus reinen Naturprodukten. Während der Anwendung wird die Aromakabine mit reinen ätherischen Saunaaufgussölen beduftet. Nachdem die Poren geöffnet sind, stehen Ihnen

noch verschiedene Körperlotionen aus reinen ätherischen Ölen zur Verfügung, die ein angenehmes Hautgefühl verleihen.

Aromaölmassagen

Stress, Hektik und emotionale Unruhe mindern unsere Lebensqualität. Wohlbefinden erlangen wir, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Naturreine Ätherische Öle können beim Loslassen und Wohlfühlen eine große Rolle spielen. Bei der Aromaölmassage massieren wir das Gesicht, den Rücken, die Hände und die Füße mit speziell abgestimmten Aromaölmischungen, wobei der Kopfbereich mit einem Orangenblütenwasser behandelt wird. Eine Massage mit Aromaölen pflegt die Haut und streichelt gleichzeitig die Seele.

Kräuterstempel

Entspannung auf Steirisch
Mit einem vorgewärmten Kräutersäckchen, gefüllt mit heimi-

schen Heilkräutern, wird der Rücken in kreisenden Bewegungen leicht massiert.

Unser Sommer Kick mit Ätherischen Ölen



© Therme Loipersdorf

GLETSCHERMASSE

Loslassen durch die Kunst der Massage, Stärken durch die Kraft der Minze und ein frisches Erlebnis zum Abschluss!

Genießen Sie die Frische und Kühle der Minze kombiniert mit klassischen Massagegriffen.

Petra Dampf
Therme Loipersdorf
www.therme.at

Psycho-emotionale Beobachtungen nach einer Geruchsanwendung mit dem *Lavandula angustifolia* M.

Es ist hinlänglich bekannt, dass das ätherische Öl des *Lavandula angustifolia* zu den wichtigsten und am meist erforschten Düften zählt.

Das Wissen über die entspannende Wirkung des Lavendelduftes ist in unseren Breitengraden in der Bevölkerung bekannt und wird auch traditionell angewandt.

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer und sein Team widmete 1991 eine Studie dem Thema „Evidence for Sedative Effects of the Essential Oil of Lavender after Inhalation“ (Hinweise auf sedierende Wirkung des äther. Öls des Lavendel fein/Lavandula angustifolia M. nach der Inhalation).

Eine durch Koffeininjektion, ausgelösten Hyperaktivität bei Mäusen konnte mittels Linalool und Linalylacetat als Geruchsanwendung vollständig gehemmt werden.

Eine weitere Beobachtung machte er in einer Volksschule 3. Klasse. Einzelne Kinder mussten, ein-

mal mit Lavendel fein und einmal ohne Duft eine Stundenwiederholung machen. Auffallend war, dass bei aufgeweckten Kindern kein signifikanter Unterschied zu beobachten war. Die ruhigen, eher schüchternen Kinder profitierten sehr. Sie konnten mit dem Lavendelduft deutlich mehr wiedergeben als ohne.

Beobachtungen der Pflege im klinischen Bereich

Aufwachraum – Dufterlebnis

Diese Beobachtungen machten wir uns im Aufwachraum in der Klinik zu Nutze.

Generell wird bei uns im AWR nicht beduftet, dennoch wird punktuell bei Bedarf ein „Duftfleckchen“ mit 1 - 2 Tropfen Lavendel fein angeboten.

Mein erstes „Aha-Erlebnis“ machte ich bei einer Patientin mit Schenkelhalsbruch.

Sie kam postoperativ um 17 Uhr zu mir in den Aufwachraum. Die Spinalanästhesie saß noch „hoch“, dadurch hatte die Pati-

entin keine Schmerzen. Blutdruck, Puls und Sauerstoffsättigung waren in der Norm.

Trotzdem zitterte sie am ganzen Körper und „sprach wie aufgezogen“. Ich wärmte sie mit vorgewärmten Tüchern und dem Warm-Touch-Gerät. Beruhigend und ermutigend sprach ich auf sie ein und legte auf ihren Wunsch eine CD ein (Bach für die Seele).

Nach neun Stunden Dienst war ich schon etwas abgespannt. Die Logorrhoe der Patientin empfand ich als sehr mühsam. Da fiel mir der Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*) ein. In diesem Fall ging ich direkt andächtig zu meinem Medikamentenschrank und holte das Flascherl mit dem ätherischen Öl heraus. Währenddessen wunderte sich die Patientin noch immer wortreich über ihr postoperatives Shivering. Nach ihrem Einverständnis tropfte ich 2 Tropfen Lavendel fein auf ein Vlies und gab es ihr zum Riechen. Der Duft gefiel ihr. Strahlend erzählte sie mir über vergangene Zeiten,

von den Lavendelverkäuferinnen und ihren Liedern über den Lavendel in Wien. Nach 10 Minuten verstummen ihre Worte und sie schlief ohne zittern ein.

Mir fällt auf, dass vor allem Patienten mit Schenkelhalsfraktur, obwohl wir sie intraoperativ wärmen, im Aufwachzimmer shivern. Aus meiner Erfahrung muss man bei dieser Patientengruppe noch einen wesentlichen Stressfaktor mit berechnen. Durch ihren Sturz werden sie mitten aus dem Leben gerissen. Soweit es möglich ist, liegen sie ein paar Stunden später auf dem OP-Tisch, mit kreisenden Gedanken im Kopf, die noch nicht aufgearbeitet sind.

Seitdem wir die Duftanwendung mit dem *Lavandula angustifolia* machen, können wir diese Phase auf 10 Minuten reduzieren.

Motiviert durch die positive Erfahrung versuchten wir diese Geruchsanwendung nach bestimmten gynäkologischen Operationen, da gerade die „Gyn-Patientinnen“ psychisch sehr labil sind. Hier ist das Pflegeproblem, dass so manche Patientin trotz bester Schmerzbetreuung, sie gibt Schmerzfremde an, in eine sogenannte „Heulphase“ kommt. Sie wundert sich über

ihre emotionalen Gefühlsausbrüche, kann diese aber nicht begründen.

Dem Linalool und Linalylacetat im Lavendel fein wird eine entspannende, beruhigende Wirkung zugesprochen, die wir uns bei diesen nervösen Beschwerden zunutze machen.

Das Duftvlies hilft unseren Patientinnen die Spannung abzubauen. Dankend nehmen sie den Duft mit in ihr Zimmer auf die gynäkologische Station und eine angenehme Erinnerung mit nach Hause. Im Klinikalltag wird der Lavendel fein gerne mit der Orange rot als Einschlafhilfe oder zum trösten angeboten. Soweit es die klinische Routine zulässt, gibt es bei uns im Haus, auch eine Handmassage mit einer 1% Mischung als Einschlafhilfe.

Für die an Demenz erkrankten Menschen heißt das, angenommen werden, Vertrauen, Liebe und Geborgenheit, Wärme und Mitgefühl. Sie werden ruhiger und oft für ein bis zwei Stunden heller. Eine für das Pflegepersonal sehr belastende Form der Demenz ist die vom Typ Alzheimer im fortgeschrittenen Stadium. Viele bekommen durch den gestörten Tag-Nachtrhythmus abends, wenn das Personal re-

duziert ist, den „Wandertrip“ und sind Zusehens auch oft noch aggressiv. Wenn der Patient in der Initialphase eine 10 minütige Handmassage mit einem 1 %-igen Lavendel-Pflegeöl bekommt, kann dies wahre Wunder bewirken. Hier profitieren der zu Betreuende und die diensthabende Schwester.

Das Einzige was wir beachten müssen, das dies ein Angebot bleibt und nicht zur Zwangsbeglückung wird. Denn wie wir wissen, werden Düfte und Erinnerungen gemeinsam abgespeichert. Wenn der Duft z.B. mit einer unangenehmen olfaktorischen Erinnerung abgespeichert wurde, wird man sich gegen ihn wehren und er kann seine vorteilhafte Wirkung nicht voll entfalten. Anders ist es wiederum bei „Alzheimer-Patienten“. Sie haben durchwegs eine Anosmie (Geruchsverlust). Dennoch ist es sinnvoll mit Aroma-Pflegeprodukten zu arbeiten denn hier spielt die Haut als Penetrationsorgan eine wichtige Rolle. Die Verteilung erfolgt über das Blut zum zentralen Nervensystem wo, wie in diesem Fall, das Linalylacetat im Zusammenspiel mit anderen Inhaltsstoffen die entspannende Wirkung entfalten kann.

Literaturnachweis:

| Vortrags-Mitschrift von Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

| Werner Monika
Ruth von Braunschweig
2006 Praxis Aromatherapie

| Karl F. Haug Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH
& Co. KG

Christa Schönggrundner
DGKS, Aromakologin
Niederösterreich
0664 39 200 69

aromapflege.christa@aon.at



Lavandula angustifolia © Christa Schönggrundner

Alpenkosmetik

Haut, Haar und Körper – alles soll top aussehen. Durch selbst gemachte Pflegemittel aus den besten biologischen Zutaten kann Frau/Mann sich jede Menge industriell produzierte Kosmetik sparen. Man braucht kein Profi zu sein, um das, was man zum Waschen und Verwöhnen

braucht, selbst zu zaubern. Naturbelassene Stoffe aus Pflanzen, eine kleine Kochstelle und küchenübliches Handwerkszeug reichen. Was herauskommt ist gut für Haut und Haar, reduziert CO₂, spart noch dazu Geld und macht schön.

Rühren und kochen passiert doch in der kälteren Jahreszeit öfter als im Sommer. Vor allem vor Weihnachten, denn selbstgemachte Geschenke werden immer beliebter. Mein Buch kann Anleitung für eine natürliche Gesichtspflege und Körperpflege sein. Durch die Beschreibungen der Pflanzen-

Schon der Aufbruch in die Natur, kann äußerst heilsam sein, vom Rückenzucken und verspannten Schultern befreien... aber vor allem eins... den Geist beflügeln...

Claudia Arbeithuber



© Walheide Tisch

inhaltsstoffe und der anderen Rohstoffe auch Anregung seine ganz persönliche Kosmetik zu entwickeln und auszuprobieren. Wichtig erscheint mir, das alles immer pflanzlicher, mineralischer wird und wir die Synthetik nicht mehr brauchen und auch keine „nachgebauten“ Stoffe mehr.

Erstrebenswert für jeden ist auch die Beschäftigung mit den Pflanzen, da entstehen dann die tollsten, persönlichen, hochwertigen Fertigprodukte, die man immer wieder seinen momentanen Zustand anpassen kann, innerlich wie äußerlich. Für die langen Winterabende kreieren Sie Ihr persönliches Lebenselixier aus Beeren, Pflanzen und vor allem Wurzeln, die eine unglaubliche

Kraft und Regenerationspotenzial haben.

Lassen sie sich von meinem Buch anregen und inspirieren.

Das Buch ist nicht nur ein Führer zu den besten Rezepten für makelloses Aussehen, es zeigt auch die Besonderheiten der Kärntner Landschaft, in der die Autorin lebt und arbeitet. In verschwiegenen Tälern und auf sonnigen Bergmatten wachsen „besondere“ Alpenpflanzen. Die Kraft der Bergkräuter wandert in Essenzen, Hydrolate und Ölauszüge. Wie das geschieht, wird erklärt. Das Buch ist auch Anregung, die Kräuter der eigenen Umgebung zu erkunden und zu Schönheitsmitteln zu verarbeiten. Ausgewählt wurden die effektivsten

und wirksamsten Mittel. Rezepte für alle Bereiche: Babyhaut, Altershaut, empfindliche Haut, Falten, Sonnenschutz, Körperpflege, Waschlotionen, Haarpackungen, Masken und Peelings, aufbauende Cremen, Hand- und Fußpflege, Lippenbalsame, Gesichtssessig u.v.m.

Stichwortregister und reich bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen das Creme-Rühren zu einem schnell zu erledigenden Vergnügen zwischen Arbeit und Freizeit.

Walheide Tisch
Kräuterpädagogin, Autorin
Kärnten, Österreich
info@naturschoenheit.at

Die jungen Wilden

Hier finden Sie den Start einer neuen Artikelserie. Sandra Vielmetti wird Sie in den kommenden Newslettern über einzelne Kräuterpflanzen informieren und so eine Brücke schlagen, zwischen unserem Fachgebiet der ätherischen Öle und dem Fachgebiet der Natur- und Heilkräuterkunde. (C. Arbeithuber)

Eine Pflanze ist ganz anders als wir. Sie hört nie auf zu wachsen, bis sie stirbt. Sie kann nicht flüchten und hat deshalb ganz andere Selbstverteidigungsmechanismen entwickelt als bewegliche Vielzeller. Pflanzen sind die erfolgreichsten Produkte der Evolution, zumindest, was ihre Masse anbelangt, sie stellen nämlich etwa 99 Prozent der Biosphäre.

Sie sind genügsam, mehr als Licht, Luft, Wasser und ein paar Mineralien brauchen sie nicht zum Wachsen. Und nicht zuletzt leben wir Menschen von Pflanzen und atmen den Sauerstoff, den sie produzieren.

Das Wesen der Pflanzen wird oft erwähnt. Doch was steckt dahinter? In Urtinkturen soll es erhalten bleiben und uns zugute kommen. Urtinkturen sollen die beste Möglichkeit darstellen, die Gesamtheit des Wesens der Pflanze nutzen zu können.

Nicht der Sonnenuntergang und das heilige Feuer inspirieren die Seelen, sondern die Bilder von TV und Computer bestürmen uns Abend für Abend, Tag für Tag.

| Wer nimmt heute noch den Boden unter seinen Füßen wahr?
| Wer lauscht noch den Pflanzen?

Uns Menschen ist durch unseren Geist und unsere Vorstellungskraft die Macht gegeben, die Pflanzenwesen wieder ins Dasein zu rufen – wenn wir es wollen! Jede Pflanze ist Ausdruck einer göttlichen Persönlichkeit.

Wildkräuter: man muss nicht zuerst aussäen um sie zu ernten...

Wenn die Bauerngärten oder Gemüsegärten rund um die Häuser noch leer sind, sprießen schon die ersten Wildkräuter für uns „Frischefans“ aus der Erde.

Während man heute beim Anblick von Löwenzahn & Co eher an ein Sträußchen für die Vase denkt, hieß dieses frühlinghafte Sprießen einst das glückliche Ende einer schier endlos langen Winterzeit voller Entbehrungen.

Die inneren Werte von
| Gundermann und
| Giersch

Bringen den Stoffwechsel auf Trab und Abwechslung auf den Teller.

Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Fam. Doldenblütler, Apiaceae



Quelle: <http://www.helicotherapie.at/giersch.htm>

Besondere Merkmale:

dreikantiger Stängel, die Achsen der Blätter teilen sich in drei Teile, von denen jeder Teil abermals drei Blätter trägt. Blattunterseite ist behaart, Oberseite kahl und glatt. Beim Zerreiben der Blätter duftet er nach Petersilie

Achtung: Verwechslungsgefahr mit anderen Doldenblütler möglich „Wasserschierling“ – giftig!

Sammelzeit: März bis September

Inhaltsstoffe: viel Vitamin C, Karotin, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium, äth. Öl

Eigenschaften: entgiftend, blutreinigend, harnsäuretreibend

Volksnamen: Erdholler, Geißfuß, Zipperleinkraut

Neben der Brennnessel ist Giersch einer unserer ältesten Wildgemü-

„Den Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume, den Betrübten jede Blume ein Unkraut.“

Finnisches Sprichwort

„Glaube mir, denn ich habe es erfahren, Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden Dich lehren, was Du von keinem Lehrmeister hörst.“

Bernhard von Clairvaux (1090 - 1153)

se. Wer ihn aber im Garten hat, wird ihn sicher kennen und vielleicht froh sein, ein paar Tipps zur wertvollen Verarbeitung zu bekommen. Ausrotten lässt er sich nämlich nicht, da er sich durch seine Wurzelausläufer stark vermehrt. Aber man kann lernen, ihn anzunehmen und ihn als Wildkraut zu schätzen.

Vielleicht stammt sogar von ihm das Sprichwort: „Unkraut vergeht nicht“? Will man den Giersch wieder loswerden, hilft meist nur wegziehen.



© Sandra Vielmetti

Statt sich also über den Giersch zu ärgern, sollte man lieber die wunderbare, grüne, unverwüstliche Lebenskraft dieser Pflanze für seine eigene Gesundheit nutzen! Der Giersch ist nämlich ein absolut gesundes Grünfutter mit viel Vitamin C und Karotin. Er schmeckt hervorragend im frischen Salat ebenso wie als Gemüse zubereitet und gehört auch in die „Gründonnerstags-Suppe“, die aus 9erlei Kräutern besteht. Da er der Giersch oder auch „Erdholler“ genannt, nach Petersilie riecht, kann er auch genau dort überall eingesetzt werden. Als frisches Kraut kann man in das ganze Jahr über ernten und braucht somit keinen Trockenvorrat anzulegen. Als Frischkräuter-Kur zur Entschlackung und Entgiftung im Frühling erweist Giersch hier besondere Dienste.



Quelle: http://www.nymphensittichseite.de/futterpflanzen/seite_Giersch.html

Aber nicht nur in der Küche ist der Giersch mit den Jahren in Vergessenheit geraten, sondern auch als Heilpflanze wird er kaum noch beachtet. Dabei wurde er über viele Jahrtausende hinweg als wirksames Mittel gegen Gicht und Rheuma eingesetzt. Ein Teeaufguss soll auch als Sitzbad gegen Hämorrhoiden gut helfen.

Der lateinische Artname „podagra“ bedeutet: „das Podagra (Gicht) heilend“. In England heißt der Giersch „goutweed“ (Gichtkraut) und in Frankreich nennt man ihn „podagraire“ (Gichtheiler).

Übersetzt man aus dem Griechischen „aigos“, so erhält man das Wort Ziege. „Podion“ steht für Füßchen. Dieser Teil des Ausdrucks gibt auch hier einen Hinweis auf die Anwendung. In der Heilkunde nennt man die rot angeschwollene und schrecklich schmerzende Zehe bei einem Gichtanfall: Podagra.

Quelle: „Die Kräuter in meinem Garten“, Freya Verlag
www.heilfastenkur.de
www.kerstin-pumm.de

Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)

Fam. Lippenblütler, Lamiaceae



© Sandra Vielmetti

Besondere Merkmale:

Blätter sind nierenförmig, kriechende Ausläufer, die Blüten sind blau-violett. Der Kelch ist röhrig und „glockenförmig“ verwachsen.

Sammelzeit:

= Blütezeit, ca. April bis Juni (bevorzugt feuchte, schattige Standorte)

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Vitamin C, Kalium, Saponine, und der bislang unerforschte Bitterstoff „Glechomin“

Eigenschaften: schleimlösend, steinlösend, heilend, harnsäurelösend, lungenwirksam, magenwirksam

Volksnamen: Gundermann, Erdefeu, Donnerrebe, Katzenminze

Dem Gundermann werden wärmende Heilkräfte zugesprochen. Er besitzt soviel Eigenwärme, dass seine Blätter auch im Winter unter der Schneedecke grün bleiben. Die Blätter und Blüten haben vor allem anregende und ausgleichende Wirkung auf den Stoffwechsel, deshalb sind sie dann richtig, wenn eine langwierige oder eine mit Eiter (Eiter = Gund) verbundenen Krankheit vorhanden ist. Vor allem im Mittelalter glaubte man, stark duftende Kräuter haben Zauberkräfte.

Blaublühende Frühlingskräuter wie der Gundermann waren dem Donnergott Donar geweiht und sollten vor Blitzeinschlägen schützen.

Gundelrebe hat – wie alle Lippenblütler (Lamiaceae) – einen hohen Anteil an ätherischem Öl. Dieses kann auch selbst in einem Ölauszug aus der Pflanze gezogen werden. Der Geruch und Geschmack wird als harzig-aromatisch, minzeähnlich, herb-balsamisch und lakritzartig beschrieben.

Zur Behandlung von eitrigen Wunden, Narben, Geschwüren und Verletzungen eignet sich am besten das Öl aus den Blättern. Wenn man die Blätter etwas zwischen den Fingern zerreibt, kann man spüren, dass sie Öl enthalten.

Gundelreben-Öl:

1 Schraubglas mit frischer Gundelrebe füllen (mit Nudelholz vorher etwas anquetschen, damit die äth. Öle besser verfügbar sind), mit kalt gepresstem Öl übergießen und 2 bis 3 Wochen in die Sonne stellen.

Tipp: Die Gundelrebe soll möglichst sauber gepflückt werden, damit sie nicht gewaschen werden muss. Wenn das Kraut nämlich feucht eingefüllt wird, kann das Öl leicht schimmelig werden.

Das ätherische Öl der Pflanze macht sich positiv auf Schleimhäuten bemerkbar und regt diese stark zur Regeneration an. Dieses ätherische Öl ist auch in o.g. Ölauszug enthalten. Es kann als Wundöl und als Pflegemittel für geschädigte Haut eingesetzt

TAG DES ÄTHERISCHEN ÖLS 2012

Samstag,
24. November 2012

Landwirtschafts-
kammer Linz/OÖ

| Christine Tisch:
INTRO – Impressio-
nen aus vielen Jahren
Studienfahrt

| Leopold Jirovetz
– Aktuelle wissen-
schaftliche Studien

| Ariana Dupal
– Duft Schule

| Ingeborg Stadel-
mann – Aromapflege
und EU

| Ingrid Karner
– Aromapflege in
selbstständiger Praxis

| Susanne Mild
– Ergebnisse einer
Studienrecherche
„Demenz und
ätherische Öle“

| Inge Lore Ebbersfeld
– Duft Düfte

werden, vor allem bei eiternden Wunden oder Brandverletzungen. Beim Abschminken wirkt es „hautklärend“ und bekämpft Hautunreinheiten.



© Sandra Vielmetti

Dieses Gundelreben-Öl kann auch einem Vollbad (oder Waschwasser in der Pflege) zugegeben werden. Es stärkt so die Nerven und ist bei allen o.g. Indikationen eine Unterstützung über die Haut.

Innerlich eingenommen wird das Gundelreben-Öl (oder auch der Frischpflanzen-Saft) aufgrund seiner Signaturenlehre „nierenförmige Blätter“ in der Volksheilkunde bei Blasen- u. Nierenentzündungen sowie eitrigem Harn angewendet.

Gundelrebeentee leitet auch Gifte aus, vor allem Blei, und ist gut bei Nierenleiden. Sie galt schon bei den Indianern als Nierenpflanze.

Hildegard von Bingen widmet der Gundelrebe eines ihrer längsten Kapitel und empfiehlt sie vor allem bei Lungen- und Halskrankheiten sowie bei Rauschen in den Ohren. Sie empfahl das Gundermann-Kraut heiß zu überbrühen und bei Kopfschmerzen und Ohrentzündungen oder bei

Ohrensausen warm in ein Tuch gelegt auf das betroffene Ohr aufzulegen.

Vor der Kultivierung des Hopfens wurde der Gundermann aufgrund seiner Bitterstoffe zur Konservierung des Bieres genutzt – darum auch Gartenhopfen oder Erdhopfen.

Der Gundermann galt von jeher als heilsichtig und wach machende Pflanze. Sie ist der Göttin Freya geweiht. Die Pflanze wurde gegen Verhexung des Viehs eingesetzt. Er wurde in die Kränze zu Walpurgis geflochten (lässt Hexen erkennen). Pflanze der Heilmännchen. Sie verbindet mit der Erde.



© Sandra Vielmetti

In der Wildkräuter-Küche wird Gundelrebe in der Gründonnerstags-Suppe eingesetzt, wo 9erlei Kräuter zusammen gekocht werden. Des Weiteren eignen sich die an Efeu erinnernden Blättchen aufgrund des hohen Vitamin C Gehalts sehr gut für alle Salate sowie Kräuteraufstriche.

Rezeptvorschlag für eine „wilde Kräuterbutter“:

In ca. 250 g weiche Butter werden 2 Handvoll Wildkräuter und

Gewürzkräuter fein gehackt (Gundermann, Spitzwegerich, Petersilie, Majoran, Knoblauchrauke, junge Schafgarbenblätter, Löwenzahnblätter, Giersch, ...) untergerührt, mit 1 Knoblauchzehe und Kräutersalz würzen, ca. 1 h in den Kühlschrank stellen.

Tipp: die Kräuterbutter kann in weichem Zustand in kleine Silikon-Pralinenförmchen gestrichen werden, dann hat man nette Butterherzen – oder je nach Motiv andere ansprechende Butterstücke zum Auftakt der Grillsaison bereit. Diese können dann aber auch tiefgekühlt und portionsweise entnommen werden.

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt, Laotse.

In diesem Sinn, habe ich nun meinen „ersten Schritt“ gesetzt und hoffe, ein paar neue Ideen in euren Geist gepflanzt zu haben und vielleicht sieht der eine oder andere diese „Un-Kräuter“ nun mit ein bisschen anderen Augen? Und wenn sie nur ein Lächeln auf deine Lippen zaubern, wenn du ihnen beim nächsten Mal begegnest, dann haben meine „Kräuterweisenheiten“ schon ihr Ziel erreicht!

Quelle: „Die Kräuter in meinem Garten“, Freya Verlag
<http://www.lebensharmonie.ch/gundermann.php>

Sandra Vielmetti
Kräuterpädagogin
Oberösterreich
www.kraeuterundgeist.at

Sapientia

... steht für Einsicht, Klugheit, Verstand, Wissen, Weisheit

Neues von LOME – Meli und Lothar Stadler, die sich mit viel Engagement und Liebe ihr Hobby zur Berufung gemacht haben. LOME steht für Kräuter, Kräutergitter, Kräuterkuscheltiere und viel sozialem Engagement.

Neunkräutersuppe (Gründonnerstagsuppe):

Mache Dich fit mit einer Frühling-Kräutersuppe, voller natürlicher Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen! Eine fein gehackte Zwiebel und Brotwürfel (1 Scheibe altes Bau-

ernbrot) in Butter anrösten, mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen, mit dem Mixstab pürieren.

Zuletzt neunerlei fein geschnittene Frühlingskräuter (z.B.: Taubnessel, Bärlauch, Löwenzahn, Schafgarbe, Brennnessel, Spitzwegerich, Vogelmiere, Brunnenkresse, Giersch) und etwas Schlagobers dazugeben und mit dem Mixstab nochmals pürieren. Die Suppe abschmecken und mit Bärlauch-Croutons (Brotwürfel und fein gehackter Bärlauch in Butter geröstet) servieren.

Die gleiche Suppe kann auch nur mit Bärlauch oder Brennnessel zubereitet werden. Anstelle von

Brot kann man auch Kartoffeln verwenden oder eine Einbrenn machen.

Rezept von Erika Rokita, weitergeleitet von Maria Miksche. Vielen Dank!

Auf die beiden wartet ein aufregendes Jahr 2012, auch ihre Homepage findet sich in neuem Kleid. Alle Ausstellungstermine und die neuen Kräuter-Kuscheltiere 2012 finden sich auf www.lome.at.

Meli & Lothar Stadler
Kräuterkuscheltiere, Neu-
hofen a.d. Krems
www.lome.at

Zeigt her Eure Zähnchen – Aromapflege für kleine Mäusezähne



gut – am Besten etwas gekühlt (nicht zu kalt oder gar gefroren!).



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 tatsächlich 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 herzerzerrend 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!

| Beißbringe zum Draufbeißen tun

| 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 lin-

dernde 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

An dieser Stelle möchten wir heute etwas Werbung für ein tolles Projekt außerhalb unseres Vereins machen:

7summits for animals

Ab Pfingsten 2012 möchte ich die 7 summits Austria (höchste Gipfel aller Bundesländer) bezwingen und die dazwischenliegenden Strecke mit einem Fahrrad samt Anhänger zurücklegen. Mit dem Start auf den Piz Buin werde ich erst an Ort und Stelle die Route mit Hilfe der jeweils ansässigen Bevölkerung weiterplanen.

Nicht der Wettkampf oder die Schnelligkeit, sondern die landschaftliche Schönheit und Vielfalt der Reise werden mein Ziel sein.

Mit der Erfüllung dieses Traumes möchte ich so viele Spender wie möglich gewinnen, um Tierheime und die „Vier Pfoten“ damit zu unterstützen. Der Auslöser meiner Initiative lässt sich auf ein persönliches Erlebnis zurückführen...

Jetzt ist für mich der Zeitpunkt gekommen um etwas weiterzugeben, das Nichtstuns zu beenden.

Bitte unterstützen Sie mich:

Christian Thalhammer

Traundorferstraße 113
4030 Linz
ct@ruecken-fit.at
0650 32 01 480

<http://de-de.facebook.com/pages/7-Summits-for-Animals/288631527828028>



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 „Aromanasen“ 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!

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 Zahnen 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% einge-

setzt 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 miteinbeziehen 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 Zahnen.

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 Zahnungspflegeöl 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 Nelkenknochenöl 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 zahnt 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 Nelkenknochenöl ausgekommen. Meiner Meinung nach gibt es so viele andere ätherische Öle und Möglichkeiten, um das Zahnen zu erleichtern, die weitaus unproblematischer in ihrer Anwendung sind, dass es wirklich nicht nötig ist, auf ein derart kritisches Öl zuzugreifen!

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 schlech-

ten 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 abzuschirmen. 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
(Kinderkrankenschwester,
Aromaexpertin, Babymassage-
kursleiterin)



Isabel Tampe

Ätherische Öle – von der Basisanwendung zur professionellen Pflegeanwendung: Haut – Hautpflege - Stomapflege

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 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 symptomorien-

tiert 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.

„Jeder spinnt auf seine Weise, der eine laut der andre leise.“

Lange schon arbeitet die Gesundheits- und Krankenpflege bereits mit Aromen und Wohlgerüchen. Selbst in alten Pflegeschriften 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 diesem bewährten Thema. Wir sind nun in der Lage vorhandenes Wissen fachkompetent aufzubereiten und Ändern 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 Pri-

mavera) bereits eine einheitliche §64 Weiterbildung anzubieten. Diese ist in allen genannten Bundesländern ident und aufgrund ihrer Stundenanzahl im deutschsprachigen Raum Vorreiter.

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

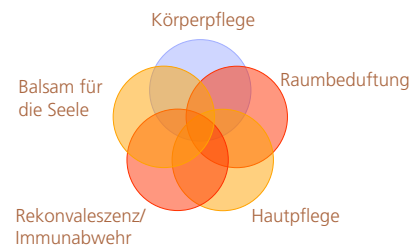
Aromapflege wirkt. Aromapflege ist ein anerkanntes Pflegeinstrument. Und zudem eine überaus willkommene Bereicherung des Pflegealltags für Patient wie Personal.

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 notwendigen 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.

Wohlfühlpflege:

(Tropfen auf 100 ml) 10 gtt auf 100 ml; 0,5 %; Anzahl der verwendeten äÖ: beliebig

Allgem. Pflege:

(Tropfen auf 100 ml) 20 gtt auf



Claudia Arreithuber

100 ml; 1 %; Anzahl der verwendeten äÖ: beliebig.

CAVE: ätherische Öle niemals pur anwenden!

Die Haut und ihre Pflege mit ätherischen Ölen:

Die Haut stellt in ihrer Größe und ihrem umfangreichen Funktionsgebiet eines der bedeutendsten Organe unseres Körpers dar. Nachdem die Grundlagen des Aufbaus und der Physiologie allen bekannt sein werden bzw. sich viele namhafte Bücher mit diesem Thema auseinander setzen, möchte ich diesen Bereich dennoch ausklammern.

Um „die richtige Hautpflege“, „das richtige Waschen“ und die Vorgehensweise bei der Reinigung der Haut gibt es viele unterschiedliche Ansätze. Es gibt viele Meinungen, viele Richtlinien, aber auch viel Diskussion darüber. Selbst Fachleute sind sich hier nicht einig! Seit zunehmender Emanzipation der Pflege im eigenverantwortlichen Bereich und die Übernahme von komplementären Pflegemethoden in den Stationsalltag, ist diese Diskussion nun auch in unserer Berufsgruppe heiß umkämpft.

So gibt es auch um die Grundlagen der Aromapflege - ätherische Öle und Emulgatoren (v.a. fette Öle, Salz, Milch, Honig und Sahne) unterschiedlichste Meinungen. Das aromaFORUM Österreich vertritt hier die von Dr. Ruth v. Braunschweig (siehe Bilder rechts) unterstützte Meinung, dass Mineralölprodukte nicht mit natürlichen Trägerstoffen oder ätherischen Ölen kombiniert werden dürfen. Beide – Mineralöle und Pflanzenöle – haben sowohl Vor- als auch Nachteile in der Anwendung (siehe auch Graphik unten). Grundlage einer ganzheitlichen Hautpflege sollten aber immer Pflanzenölprodukte sein.

Eine biologische oder ganzheitliche Pflege:

- | reguliert und stärkt das System der Haut
- | moduliert das epidermale Immunsystem
- | schützt Membranen und Hornschichtbarrieren
- | beinhaltet Naturprodukte
- | kennt der Organismus seit Millionen von Jahren

Der größte Anteil der gängigen Pflege- und Kosmetikprodukte enthält als Grundlage einen hohen Gehalt an Mineralöl. Ihr

Nachteil ist, dass die Mineralöle unphysiologische Fette sind, sie die Haut bei ihren Aufgaben nicht unterstützen können und im Gegensatz zu Pflanzenölen auf der Haut aufliegen.

Letztere durchdringen die Haut und gelangen so in den oberen Teil der Hornschicht der Epidermis, wo sie die hauteigenen Funktionen unterstützen und regenerierend wirken können (v.a. Fettsäuren wie Linolsäure und Fettbegleitstoffe).

Hautpflegemaßnahmen:

Die Pflege arbeitet hier vor allem mit Mischungen aus ätherischen Öl und Pflanzenöl, Salbengrundlagen mit ätherischen Ölen, reinen Pflanzenölen, Reispuder und Hydrolaten.

- | Waschungen und Bäder
- | Hautreinigung, (Wundrand)reinigung = Entfettung
- | Hautpflege

Je nach gewählten ätherischen Ölen und fetten Ölen kann man unterschiedlichste Effekte in der Hautpflege erzielen. Dies erfordert jedoch ein hohes Maß an Wissen in der Pflege, der Anatomie und Physiologie der Haut und fachliche Kenntnis der Wirkungsweise jedes einzelnen angewendeten ätherischen Öls. Je nach verwendetem Pflanzenöl kann man stark nachfettende bis rasch absorbierende Effekte erzielen. Generell empfiehlt es sich jedoch nicht fette Öle oder Mischungen mit fetten Ölen sowie Salben unter Pflastern anzuwenden, da die Klebeeigenschaften nicht mehr zur Gänze gegeben sind.

Hydrolate sind ein „Nebenprodukt“ der Destillation und werden mit Alkohol versetzt (Haltbarkeit) im Handel angeboten. Sie enthalten einige wenige ätherischen Öle und ein hohes Maß an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Sie eignen sich hervorragend zur Hautreinigung und milden Pflege. Auch können sie ohne weitere Verdünnung bei Kindern angewandt werden. Ein Nachteil sind die stark wechselnde Zusammensetzung der Inhaltsstoffe – je nach Produktionsverfahren und Pflanzenausbeute, und die rasche Verkeimung. Dennoch werden sie ob ihrer hervorragenden Eigenschaften und dem raschen, unkomplizierten Zugang immer noch zu selten eingesetzt.

Schleimhautpflege:

Ein großes Thema ist hier vor allem die Mundpflege. Aus der Erfahrung und tausenden von Patientenbereichen wissen wir, dass handelsübliche Produkte zumeist:

- | übel schmecken
- | ein Gefühl des Austrocknens vermitteln

Ätherische Öle – unter Bedacht eines geeigneten Emulgators (Pflanzenöle schmecken hier nicht jedermann!) – können hier problemlos in die tgl. Pflege integriert werden.

Stomapflege:

Generell bedarf ein Stoma, sobald es bland und abgeheilt ist, keiner weiteren Pflegeprodukte. Auch ist unter Fachpersonen hier ganz klar, dass Aromapflege nur bei dauerhaften Stomas und unter Einbezug des selbstverantwortlichen Patienten Anwendung finden sollte.

Dennoch bieten sich hier viele verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung:

- | Waschung, Körperpflege: Badezusatz
- | Reinigung, Entfettung: Reispuder oder Hydrolat
- | Hautschutz: Hydrolat, Salbe
- | Hautpflege: Mischung mit Pflanzenöl
- | Raumluftfrischung: Raum-spray, Duftlampe
- | vorbereitende Hautpflege (vor der Stoma-OP): Mischung mit Pflanzenöl
- | psychische Stabilisierung: Duftlampe (Angst, Unsicherheit, Unruhe, Non-Compliance, ...)

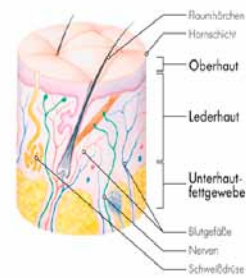
Angewendet werden vor allem:

- | Niaouli | Sanddornöl
- | Karottensamen | Mandelöl
- | Lavendel fein | Traubenkernöl
- | Geranie

Vieles gebe es hier noch zu berichten, für einen ersten Einblick ist es aber mehr als ausreichend. Ich stehe mit meinem Wissen aber gerne für Fragen und Anregungen zur Verfügung. Auch vermittele ich gerne den Kontakt zu Fachpersonen aus der Stomapflege, die bereits ätherische Öle in ihrem Alltag anwenden.

Meine Erfahrungen und Berichte in diesem Artikel beziehen sich auf meine Arbeit an den Landeskrankenhäusern OÖ. sowie meine freie Pflegepraxis. Mischungen und Rezepturen stammen von erfahrenen Stomaschwestern.

Wo wirken ätherische Öle und Pflanzenöle/fette?
Haut als Aufnahmorgan



- **Ätherische Öle und Fettsäuren penetrieren durch alle Schichten der Haut bis in die Subcutis**

- Sie beeinflussen die Zellmembranen, extrazelluläre Matrix mit dem Immun- und Informationssystem, Nerven-, Blut- und Lymphsystem

Pflanzenöle/fette physiologische Fette

- **Fette/Öle (Glycerin + 3 Fettsäuren)**
- werden **absorbiert**
- reaktionsfreudig, oxidierbar
- stoffwechselaktiv
- unterstützen Hautfunktionen positiv
- **Sanieren Hautflora!**
- unterstützen Barrierefunktionen
- Trainieren Immunsystem
- helfen der Haut zur Selbsthilfe
- Hautirritationen möglich
- teuer, wenig haltbar
- **Fettbegleitstoffe (natürliche, wertvolle Wirkstoffe)!!!**

Mineralöle unphysiologische Fette

- **Alkane gesätt. Kohlenwasserstoffe**
- werden **adsorbiert**, liegen auf
- sehr reaktionsträge, kaum oxid.
- nicht stoffwechselaktiv
- unterstützen Hautfunktionen nicht
- **Schädigen Hautflora!**
- schädigen Barrierefunktionen
- Immunsystem unterdrückt
- keine Hilfe zur Selbsthilfe
- praktisch keine Hautirritationen
- preiswert, sehr haltbar
- **keine Wirkstoffe! Wirkstoffe werden zugesetzt**

Ruth von Braunschweig

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

AF12* Aromafrühling 2012	14.04.2012 09:00 - 18:00	Thermenregion LOI- PERSDORF	div.
A07-12-OÖ	27.04.2012 / 28.04.2012 Zubereitung	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Günther Lohninger
A08-12-OÖ	29.04.2012 Aromawellness	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Waltraud Lohninger
W05-12-OÖ	05.05.2012 / 06.05.2012 äÖ im Coaching	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Inge-Lore Andres
A09-12-OÖ	22.05.2012 Alter – alt werden – alt sein	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Dagmar Bruckmüller
A10-12-OÖ	23.05.2012 Palliativpflege und äÖ	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Erika Gößnitzer
TA02-12-OÖ	23.05.2012 / 18.00 - 20.30 „Schule“*	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Ariana Dupal
A11-12-OÖ	27.06.2012 / 28.06.2012 Kinder und Jugendliche	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Isabel Tampe
A12-12-OÖ	29.06.2012 / 30.06.2012 Destillation	Wurmannsquick St. Marienkirchen	Georg Effner Günther Lohninger
W11-12-OÖ	06.07.2012 / 07.07.2012 Eintauchen ins Reich der Heilpflanzen	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Astrid Fiebich
W12-12-OÖ	08.07.2012 / 09.00 - 17.00 Pflanzenbetrachtungen: Fotoworkshop im Bot. Garten	Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz/OÖ	Astrid Fiebich
W07-12-NÖ	Aromakräuter – einst und jetzt	16.05.2012 Gesundheits- und Kran- kenpflegeschule Tulln/NÖ	Christine Tisch
W10-12-NÖ	Signaturenlehre	16.06.2012 / 07.06.2012 Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln/NÖ	Barbara Bammer
W13-12-NÖ	Aurum Manus Schnupperkurs – Sanfte Massage – Aufbaukurs	02.07.2012 / 03.07.2012 Gesundheits- und Kran- kenpflegeschule Tulln/NÖ	Christine Tisch Claudia Arbeithuber
W23-12-NÖ	Aromapflege – Basale Stimulation	06.09.2012 Gesundheits- und Kran- kenpflegeschule Tulln/NÖ	Brigitte Rest
W19-12-NÖ	AROMAPFOTE	13.10.2012 / 14.10.2012 Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln/NÖ	Gabriele Sievers

NEWS aus dem Verein:

Wir freuen uns sehr in der Therme Loipersdorf einen Partner für unseren diesjährigen Aromafrühling gefunden zu haben. Das therapeutische Team der Therme verfügt über einen großen Erfahrungsschatz und auch die gastronomischen Betriebe vor Ort sind sehr bemüht ein ganzheitliches Konzept nach dem Leitmotiv „Loslassen – Erleben – Stärken“ umzusetzen. Ätherische Öle und die Welt der Aromen finden in vielen, sehr unterschiedlichen Bereichen Einzug.

Lassen Sie sich am AF 2012 von der Vielfalt der angebotenen Anwendungen überraschen und auch zu der einen oder anderen „Selbsterfahrung“ hinreißen. Auch das Programm für den Tag des ätherischen Öls 2012 sowie für das Dreiländersymposium steht bereits – wir freuen uns, über viele weitere Anregungen, Referentenwünsche oder Themenvorschläge und hoffen, unsere heurige Auswahl entspricht ihren Erwartungen.

NEWS: Wir haben die 200 Marke durchbrochen und aktuell 222 Mitglieder!

Claudia Arbeithuber
Schriftführerin, Büro

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