



aromaFORUM Newsletter

Jahr 2009, Ausgabe 2

Datum: März 09

aromaFORUM Österreich

Die Sonnen- und die Schattenseiten von Ätherischen Ölen, deren Anwendungsart und Wirkungsweisen?!

Diese Ausgabe unseres Newsletter beschäftigt sich mit zwei sehr gegensätzlichen Facetten der Anwendung von Ätherischen Ölen - der „Raintrop Technik“ und der Heilpflanze des Jahres 2008, dem Lavendel.

In unseren Telefonsprechstunden und per Mail werden wir immer wieder gefragt, was wir von der „Raintrop Methode“ halten.

Da unser Leitgedanke die Vernetzung und Kooperation ist, möchten wir niemanden negatives Nachsagen, dennoch haben wir einige Recherchen zu diesem Thema unternommen und Berichte von erfahrenen Aromatherapeuten gesammelt.

Eine der Hauptaussagen die im Internet zu lesen ist, nehmen wir hier stellvertretend für viele als Beispiel:

„Es ist nachgewiesen, dass in der Rückenmuskulatur viele Parasiten, Viren, Bakterien

und Pilze „schlafend“ liegen. Die Raintrop Methode ist eine einzigartige Methode, daraus entstehende Entzündungen und Verkürzung der Rückenmuskulatur zu behandeln und zu beheben.“

Wenn man eine fundierte Ausbildung gemacht hat, weiß man, wie man diese Äußerung einschätzen soll.

Die bei dieser Methode verwendeten Ätherischen Öle sind ausschließlich Öle der Firma „Young Living Essential Oils“ und haben prinzipiell eine gute Qualität. Sie sind jedoch nicht den EU Richtlinien gemäß gekennzeichnet.

Das zweite Thema dieses Newsletter ist das ätherische Öl des Lavendels - „Wundheiler und Seelentrost“.

Es ist das wichtigste und beliebteste Öl in der Aromapflege, es hilft körperlich ebenso

wie seelisch, Extreme auszugleichen und das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Seit Jahrhunderten gehört diese fliederfarbene blühende Pflanze zu den beliebtesten und vielseitigsten in der Naturheilkunde und Kosmetik.

Die Römer gaben die Blüten des Lavendels zur Parfümierung ins Badewasser und ab dem 16. Jahrhundert wird in der Literatur das Destillieren von Lavendelöl beschrieben.

Aus dieser Zeit stammt auch die erste Darstellung der Anwendungsmöglichkeiten des Öls.

Dagmar Bruckmüller

anhand von Internetrecherchen

Themen in dieser Ausgabe:

- Sonnen und Schattenseiten der ätherischen Öle
- Raintrop Technik
- Heilpflanze des Jahres 2008: Lavendel

Für den Inhalt:
Dagmar Bruckmüller

Layout:
Claudia Arbehthuber

In dieser Ausgabe:

- Raintrop Technik: History 1
- Was sagen...? 2
- Eine Liebeserklärung ... 2
- ...an den Lavendel 3
- Bericht eines Zuhörers 3
- Erfahrungsbericht Lavendel fein 4
- Information 4

Raintrop- Technik: History

Diese Technik wurde in den 80iger Jahren in Amerika von Dr. Gary Young in Zusammenarbeit mit einem Mediziner der Lakota Indianer entwickelt. Es ist eine Kombination aus Aromatherapie, energetisierenden Ritualen der Lakota Indianer, Massage und Wärme.

Die Anwender dieser Technik gehen davon aus, dass sich in der Rückenmuskulatur viele Viren und Bakterien einnisten und sich dadurch Entzündungen bilden, die die Muskulatur verkürzen.

Verwendet werden sieben 100% reine ätherische Öle, die PUR auf die Haut aufgetragen werden.

Die Behandlung beginnt mit einer Fußreflexzonenmassage, dann werden

Oregano, Thymian, Basilikum, Zypresse, Wintergrün, Majoran oder Pfefferminze wie Regentropfen (Raintrop) entlang der Wirbelsäule aufgetropft und durch Massage auf dem Rücken verteilt. Anschließend wird vom Steißbein bis in den Nacken eine feucht-warme Kompresse aufgelegt und der Kunde wird noch in eine Decke eingewickelt. In dieser Wärme soll nun Entspannung eintreten und der Entgiftungsprozess beginnen.

Angewendet wird die Raintrop Technik bei: Verspannungen, zur Energetisierung der Wirbelsäule, bei Beinlängendifferenzen, zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungspap-

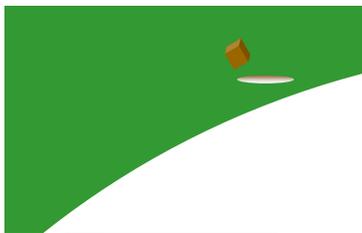
parates, zur Erhöhung der Abwehrkräfte, zur Steigerung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens, zur Reinigung und Entgiftung, um emotionale Zustände zu unterstützen.

Die Raintrop- Technik kann angewendet werden von MasseurInnen, KosmetikerInnen, TherapeutInnen und Laien, die eine 3-4 tägige Ausbildung im Wellnessbereich absolviert haben.

Verwendet werden ausschließlich ätherische Öle von „Young Living Essential Oils“.

Dagmar Bruckmüller

aus Internetrecherchen.



Lavendelblüte

„Viele Texte und Meinungen haben uns erreicht, Leider fehlt hier der nötige Platz um alle Facetten abzudrucken“

Gerne stellen wir Ihnen aber die vollständigen Texte zur Verfügung.



Lavendelfeld

Was sagen konventionelle Aromatherapeuten dazu? Was macht uns Angst?

Das zarte Pflänzchen Aromatherapie/Aromapflege haben wir in vielen Jahren erfolgreich auf den Weg gebracht. Im Laufe der Jahre sind wir mit den Dosierungen mit größtem Erfolg immer weiter heruntergegangen. Die richtige Dosierung entscheidet über den Erfolg einer Behandlung mit ätherischen Ölen und ein Zuviel kann zu erheblichen Nebenwirkungen führen.

Es ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass ätherische Öle in fetten Ölen verdünnt, von den Zellen besser aufgenommen werden und dadurch zahlreiche Regulationsprozesse im Körper aktiviert werden. (vgl. Studien)

Bei der Raintrop Technik wird der Körper regelrecht mit ätherischen Ölen überflutet (bei gleichzeitiger Anwendung von feuchten Wickeln noch verstärkt) - (R. von Braunschweig, 2008). Raintrop ist also keine sanfte,

sondern eine aggressive Behandlung, da hier zwar sehr wirksame, aber in der Anwendung oft auch problematische ätherische Öle wie Thymian, Oregano und Wintergreen mit stark erwärmender durchblutungsfördernder und oft hautreizender Wirkung in größeren Mengen pur auf die Haut aufgetropft werden.

Durch die Erwärmung verstärkt sich die Wirkung ätherischer Öle um bis 100%.

Was passiert mit Kunden, die eine empfindliche Haut haben? Wo bleibt die Verantwortung, wenn man sogar bei Kindern in dieser Form ätherische Öle anwendet? (wenn diese Anwendungen „wegen ihrer Sanftheit“ nicht ausgeschlossen ist?)

Einer der erfahrensten Aromapflegeexperten Frankreichs, Patric Collin, sagt dazu: „Kinder mit diesen hochwirksamen, problematischen ätherischen Ölen zu behandeln ist ein Verbrechen“.

(persönliche Mitteilung, 2008)

Die Erfahrung hat leider gezeigt, wenn es zu Pannen mit ätherischen Ölen kommt – normalerweise durch falsche Anwendung, schlecht ausgebildete Anwender oder schlechte Qualität der Produkte – wird primär die Schuld den ätherischen Ölen zugewiesen.

Durch zu hohe Dosierung wird aus der reizvollen Begegnung mit den ätherischen Ölen eine überaus hautreizende Begegnung mit hohem Allergisierungspotential. Es ist dann nur eine Frage der Zeit, wann ätherische Öle dann tatsächlich verboten, bzw. ihre Anwendung erheblich eingeschränkt wird.

Dagmar Bruckmüller

anhand von Texten, die uns Ruth von Braunschweig und Monika Werner zur Verfügung gestellt haben - die Originale können gerne im Büro eingesehen werden!

Eine Liebeserklärung ...

Reisen Sie doch mal in Gedanken nach Südfrankreich in die Provence. Sonnig-warmes Sommerwetter umschmeichelt Ihre Haut. Vor Ihnen liegen riesige Lavendelfelder – genau genommen sind es Lavandinfelder – mit unzähligen Halbsträuchern, die von zahllosen Blüten übersät sind und unsere Sinne verzaubern. Die Augen genießen die Farbe und Schönheit der Natur, während der krautig-blumige Duft die Nase betört und bereits Generationen begeistert hat. Sein botanischer Name ist *Lavandula officinalis*. Er wird aber auch *Lavandula vera* oder *Lavandula angustifolia* genannt und gehört zur großen Familie der Lippenblütler.

Zwischenzeitlich etwas aus der Mode gekommen, ist Lavendel zum Shutingstar geworden und ist die Heilpflanze des Jahres 2008. Die vielen Heilaussagen sind inzwischen gut dokumentiert.

Bewährt bei den Hexen –

den weisen Frauen

Als Heilpflanze war Lavendel in früheren Zeiten unentbehrlich. Seine große Heilkraft beschreibt der römische Arzt Diokurides erstmals in seiner „Materia Medica“.

Bei den *Hexen* war das Lavendelkraut ein wichtiger Bestandteil ihrer Kräuterapotheke. Das so negativ besetzte Wort Hexen kommt aus dem althochdeutschen *Hagesussen* (Hexen). Es waren die *Weisen Frauen*, die bei den Hecken saßen und als Schamaninnen für das gesundheitliche Wohl der Sippe verantwortlich waren. Sie sahen in den „Zauber- und Heilpflanzen“ die Verkörperung magischer Wesen, die je nach Dosierung helfen oder strafen (d. h. zu Krankheit führen) konnten. In diesem Sinne setzten die Hexen des Mittelalters auch den krautigen Lavendel ein. Seit 16. Jahrhundert wurde aus der Pflanze das hochbegehrte Lavendelöl gewonnen

und medizinisch medizinisch sowie in Parfüms systematisch eingesetzt.

Aber Lavendel ist nicht gleich Lavendel

Der Lavendel wächst im gesamten Mittelmeerraum in den unterschiedlichsten Regionen. So ist es nicht verwunderlich, dass der Lavendel verschiedene Arten hervorgebracht hat, um sich optimal den jeweiligen Lebensbedingungen anzupassen. Wenn wir von „Lavendel“ sprechen, meinen wir normalerweise den „Echten Lavendel“, der auch als „Lavendel fein“ bezeichnet wird. Sein botanischer Name ist *Lavandula vera syn. L. angustifolia syn. L. officinalis*. Das hier beschriebene Lavendelöl sollte nicht mit Lavandin, Speiklavendel oder Schopflavendel verwechselt werden.

Lavendelöl - Säule der Aromatherapie

Das ätherische Öl des Lavendels ist inzwischen eine Säule der Aromatherapie.

... an den Lavendel:

Nachgewiesenermaßen hat es viele gut untersuchte pharmakologische Eigenschaften und ist in seinen Indikationen sehr vielfältig. So lindert Lavendelöl Schlafstörungen, Schmerzen oder seelischer Schiefelage. Es ist aber auch wundheilend, immunstimulierend, hautregenerierend und antimikrobiell.

Aber es gibt kaum einen Duft, der so unterschiedlich beurteilt wurde und wird.

Aber am Duft scheiden sich die Geister.

Hier zeigt sich das vielfältige Spektrum an Reaktionen, die so ein harmloser zarter Duft auslösen kann.

Gehören Sie zu den Menschen, die den Lavendelduft über alles schätzen und lieben? Dann wissen Sie längst, dass der Alltag mit echtem Lavendelöl an Schönheit, Fröhlichkeit, Farbe aber auch an Lebensqualität und Gesundheit gewinnt. Mit Lavendelduft zieht ein wenig sonniger Süden ins Herz, lässt einen lächeln und den Augenblick genießen.

Andererseits sind ausgesprochene Lavendelgegner. Sie verbinden mit ihm z. B. ungeliebte Tanten, die sie gegen ihren Willen an den Busen drückten und küssten. Gerade Männer sind dann oft lavendelgeschädigt. Mit Lavendel verbindet man auch Sauberkeit, Sittsamkeit, gepaart mit Wohlständigkeit und Verklemmtheit. Für Jugendliche ist der Duft alles andere als "heiß". Das ist fatal, das ist verheerend für einen Duft. Liegt es vielleicht daran, dass in fast allen Aromatherapiebüchern die Aussage geistert,

dass der Lavendelduft unerotisch ist und „sauber“ ist? Wie unrecht tut man dieser zauberhaften Pflanze.

Sinnlicher Lavendelduft

Strahlende Sonne, tiefblaue Lavendelfelder und lebenslustige Menschen bilden den Charme der herrlichen Landschaft von Südfrankreich. In dieser Gegend sollen die Lavendelpflanzen einen unerotischen Duft verströmen? Natürlich nicht!

Die zarte, sinnliche Seite der Duftstoffe sollte neben allen wichtigen und hervorragenden medizinischen Eigenschaften nicht vergessen werden.

Aus den Blüten gewinnt man durch Wasserdampfdestillation ein wasserklares bis gelbliches Öl, dessen Duft von wunderbarer Strahlkraft ist. Die zahlreichen Inhaltsstoffe – man vermutet 200 verschiedene Inhaltsstoffe – geben dem Lavendelöl eines der vielfältigsten und schönsten Duftbuketts, die die Natur uns geschenkt hat. So finden sich darin auch exotische Duftstoffe, die einen aphrodisischen Cocktail bilden: der ozeanische Duft von *Galbanulen* ist der Sexuallockstoff einer kleinen einzelligen Alge, der auch in Galbanum vorkommt, daneben *Eugenol*, ein wichtiger Stoff des Nelkenöls. Hier lassen die Gewürzinseln grüßen. Des Weiteren enthalten sind Duftstoffe, wie sie in Sandelholz oder Rose zu finden sind. Aparte Aufsetzer sind *Jasman* und *Methyljasmonat*, wie sie in im Jasmin vorkommen. Der eine ist ein Sexuallockstoff einer Schmetterlingsart, und der andere lässt die orientalische Fruchtfliege

nicht kalt. Sie geben dem Echten Lavendel den zarten, sinnlichen Touch. Die kleinen duftenden Liebesboten verführen nicht nur Insekten, sie lassen auch den Menschen nicht kalt. Sanft fördern sie Sinnlichkeit und zwischenmenschliche Beziehungen. Daneben unterstützen sie kräftig unsere Ausstrahlung und Schönheit. Gibt es etwas Schöneres? Die Natur, diese Alleskönnerin, hat uns mit den Duftstoffen paradiesische Helfer geschenkt, um uns aus seelischen Tiefs oder Alltagsorgen sanft herauszuziehen. Sie gestalten das Leben farbiger und schöner, während wir nebenbei gesunder und widerstandsfähiger werden. und machen das Öl so anpassungsfähig. Es lässt sich problemlos mit anderen ätherischen Ölen von Kräutern, Blumen, Hölzern, Gewürzen oder mit Zitrusölen mischen. Es gibt Naturparfüms Strahlkraft und Wärme.

Noch mal zur Sinnlichkeit: Sir Hugh Plat beschreibt 1609 in "Delights for Ladies" die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten des Lavendels, warnt aber auch vor seinem "heißen und subtilen Geist". Auch heute ist Lavendelöl bei Parfümeuren ein absoluter „Hit“ in vielen guten Parfüms und ein wichtiger Duftstoff in maskulinen Parfüms. Die Herren der Schöpfung wussten und wissen schon, was gut für Sie ist. Dieses faszinierende Quartett: Dufterlebnis gepaart mit zarter Sinnlichkeit, Schönheitspflege und Heilmittel, macht den Umgang mit Lavendelöl so spannend und so reizvoll.

Ruth von Braunschweig



Lavendula angustifolia

„Lavendel, Freude und Hilfe

Lavendel bringt Freude für Auge und Nase als Säckchen im Kasten und Strauß in der Vase.

Lavendel bringt Hilfe bei Nöten und Sorgen man fühlt sich gleich

besser heute und morgen.“

Bericht eines Zuhörers...

Unter dem Titel „Gesunde Gemeinde“ und „Ätherische Öle für die kalte Jahreszeit“ fand im Jänner 2009 in einem Gasthaus in der Nähe von Schärding ein Vortrag (der Teilnehmer bezeichnete dies als „Verkaufsveranstaltung“) statt.

„Der Vortragende stellte Öle der Fa. Young Living Essential Oils vor und hatte zu jedem Öl eine kleine Geschichte wie die Heilung eines Brusttumors oder von Erbkrankheiten. Er behauptete sogar, dass diese Öle die DNA eines Menschen verändern.“ „Auf Fragen aus dem Publikum

wich der Vortragende aus, sagte es gäbe Studien, er hätte sie aber nicht dabei.“

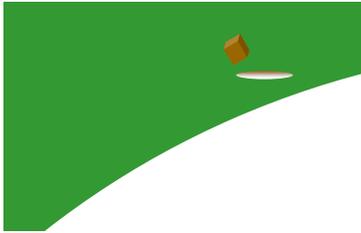
Auf die Frage nach dem eher hohen Preis der Young Living Öle, sagte der Vortragende, „gute Qualität hat eben seinen Preis“ und die Öle anderer Firmen seien größtenteils von schlechter Qualität. Einige anerkannte Firmen wurden bewusst schlecht gemacht und vom Vortragenden namentlich erwähnt.

Viele Laien wurden hier zum Kauf von zum Teil sehr teuren ätherischen Ölen verleitet - ohne deren

Wirkung genau abschätzen zu können.

Der Verfasser dieses Textes möchte ungenannt bleiben. Er und der gesamte Brief aus dem diese Zeilen entnommen wurden sind jedoch dem Vorstand bekannt.

Der Vorstand von aromaFORUM Österreich findet es bedenklich, dass äÖ bei Verkaufsveranstaltungen in dieser Form vertrieben werden. Von der Qualität dieser Öle sind wir zwar überzeugt, unserer Auffassung nach entsprechen sie jedoch nicht den EU Kennzeichnungs- - Richtlinien.



Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

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



Anmeldeschluss
Wohlfühltag: 10.6.2009

TERMINE TERMINE TERMINE

17.April 2009, Linz
Botanik Ätherischöl-Pflanzen I

18.April 2009, Linz
Aromawellness

4.-5.Juni 2009, Linz
äÖ bei Kinder- und Jugendlichen

16.Juni 2009, Linz
TA Coole Sommerdrinks mit äÖ, VA

20.-21. Juni 2009, Linz
Signaturenlehre

25.-26.Juni 2009, Linz
äÖ in der psychiatrischen Pflege

3.7.2009, Linz
Desillationsworkshop

4.7.2009, Linz—Bayern
Fahrt zu den Rottaler Ölen

14.—16.9.2009, Steiermark
WOHLFÜHLTAGE 2009

Unsere Fotos sind Leihgaben von Monika Werner
bzw. eigene Bilder!

Erfahrungsbericht Lavendel fein

Fr. U. war eine Patienten Mitte 60, mit der medizinischen Diagnose ICB .

Sie verstand kaum deutsch, ihre Muttersprache war türkisch. Durch die Angehörigen erfuhren wir etwas über ihre Lebensgeschichte, sie halfen uns auch, eine Liste mit Vokabeln aufzuschreiben, die wir bei Pflegehandlungen einsetzen konnten. Trotz verschiedener Bemühungen war es nicht ersichtlich, wie viel Fr. U. nun wirklich verstand, oder ob sie aufgrund ihrer Gehirnblutung auch Sprachprobleme hatte.

Das Bild, dass Fr. U. zeigte, war alles andere als wünschenswert. Die Atmung war eher flach, sie schwitzte sehr leicht. An den Extremitäten bestand den gesamten Tag über ein erhöhter Muskeltonus, der sich vor allem an den Händen sehr stark bemerkbar machte.

Grundsätzlich machte Fr. U. einen eher ängstlichen Eindruck. Die Muskelspannung nahm beim Betreten des

Raumes zu. Die Atmung wurde schneller und Der Blick unruhig. Die Schlafdauer betrug in etwa 5 Stunden/ 24 h., man hatte das Gefühl sie konnte vor Anspannung nicht schlafen. (besonders einschlafen)

Techniken wie beruhigende Waschung nach basaler Stimulation oder Ausstreichungen der Extremitäten brachten nur kurzzeitigen Erfolg.

Wir benützten bei dieser Patientin eine Waschung mit 2 gtt Lavendel und 1 gtt Basilikum. Diese wurde direkt vor der Waschung zubereitet. Als Emulgator wurde Salz verwendet, da sie auch zu verstärktem Schwitzen neigte. Die Waschung wurde mit dem Konzept der basalen Stimulation verknüpft und jeweils am Vormittag angewandt.

Der Erfolg hat uns sehr überrascht. Bei bereits der ersten Anwendung schlief die Patientin am Schluss der Waschung für ca. 1 Stunde ein.

Insgesamt wirkte sie für ca. 3 Stun-

den auch vom Muskeltonus lockerer.

Nach regelmäßiger Anwendung konnte die Schlafenszeit auf ca. 8 Stunden/24h gesteigert werden. Die Patientin wirkte insgesamt ruhiger und nicht mehr so leicht schreckbar. Sie ließ Berührungen leichter zu und konnte den Pflegehandlungen besser folgen. Abendliche Ausstreichungen der Extremitäten konnte sie zulassen, und die erzeugte Lockerung hielt länger an.

Fr. U. war noch immer in ihrer Wahrnehmung sehr eingeschränkt. Aufgrund ihrer Blutung konnte sie sich nicht so bewegen wie gewohnt, auch das Sprachverständnis, bzw. die Sprachbarriere bestand weiterhin. Wir, die Angehörigen und die Pflegenden hatte jedoch den Eindruck, dass sie nun mit ihrer Situation besser zurechtkam.

Lisa Marenitz