Newsletter Frühjahr 2014

aromaFORUM
Österreich

Jahr 2014 | Ausgabe 16.14 | Datum: April 2014

Themen:

- Selbstständigkeit Fluch oder Segen
- Ein Weg verführt und begleitet vom Duft der Pflanzen
- Düfte und ihre kreativen Wege in der Gesundheitspraxis
- Selbstständig mit den Kräuterschätzen von SONNENTOR
- Der Nase nach in die Freiberuflichkeit
- Johanniskrautölmazerat
- Selbstständig mit äth. Ölen
- Aromapflege
- Von einer, die auszog, um sich selbstständig zu machen!
- Aroma-Schmuck und Frische-Kosmetik
- Wie aus LOME ein Erfolg wurde
- Aromapflege - die Mischung machts!
- Selbstständigkeit mit Kräutern...
- Kräuter & Geist
- Latschenölbrennerei Eschgfeller
- Termine 2014
- NEWS aus dem Verein

Selbstständigkeit – Fluch oder Segen

Wer von uns möchte nicht gerne sein eigener Herr sein? Wer möchte nicht seine Leidenschaft zum Beruf machen und sorglos nebenher Geld verdienen? Aber ist es so einfach? Was hindert mich daran es zu tun? Wie soll ich's tun? Wann soll ich beginnen? Wird es klappen? Oder bleib ich doch beim alt Bekannten, beim „sicheren Weg"?

Diese oder ähnliche Fragen haben sich viele von uns schon gestellt. Was gebe es doch nichts Schöneres, als mit der Verbundenheit zur Natur und dem Thema Gesundheit seinen beruflichen Traum umzusetzen?! Es einfach wagen, die nächsten Ideen umsetzen, ohne weitere Gedanken Richtung Verlust, Geschäft, Profit, … Und genau das ist der Schlüssel! Wer sich lange fragt, ob und wie er es machen könnte, wird wohl nie den entscheidenden ersten Schritt machen. Wer zaudert, verliert – heißt es. Und in diesem Falle verliert man wahrscheinlich den Mut. Daher möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe etwas MUT machen. Mut und aber auch LUST darauf, die eigene LEIDENSCHAFT zu nützen und die eine oder andere Idee in eine Geschäftsidee zu verwandeln.

Ob sie den Umstieg in die Selbstständigkeit Schritt für Schritt wagen, um sich abzusichern und ein „Hintertürchen" frei zu halten. Oder, ob sie es von heute auf morgen umsetzen, bleibt natürlich ihnen überlassen. Aber hören sie demnächst auf ihr Bauchgefühl. Achten sie auf ihre Gedanken und ertappen sie sich ruhig dabei, ZU PLANEN!

Lesen sie von den verschiedenen unterschiedlichen Wegen unserer Gastautoren in die Selbstständigkeit und lassen sie sich mit deren Freude anstecken. Denn eines ist sicher, es kann nie genug von diesen Pionieren geben.

Und es ist für JEDEN, wirklich JEDEN von uns genügend Platz zum Arbeiten und Geld verdienen vorhanden. Solange man nicht die erstbeste Idee eines anderen kopiert oder durch Negativwerbung versucht seinen Platz zu behaupten, wird es keine Probleme geben.

Viel Spaß bei der 16. Ausgabe unseres Newsletters.

Claudia Arbeithuber
Redaktion
aromaforum.buero@gmail.com

Ein Weg verführt und begleitet vom Duft der Pflanzen

Man stelle sich vor inmitten von Hektik und Stress von Problemen im Alltag und Verpflichtungen öffnet sich ein sonniger Weg den man an einem warmen Frühlingstag entlang spaziert, begrenzt mit Blümchen, Sträuchern, Bäumen, Wildpflanzen....man nimmt sich Zeit sie mit Muße zu betrachten, der Blick weitet sich und unterscheidet grün vom grün, man erblickt die Vollkommenheit und Schönheit der Natur und plötzlich ist man fähig sein Herz zu öffnen, bewusst zu atmen und Freude zu empfinden, ihre Sprache zu verstehen und dann – ihre Namen leise flüsternd, sie berührernd ohne sie zu pflücken – kommt man dem tiefen geheimnisvollen, verborgenen und vergessenen Wissen ihrer Heilkräfte nahe. Man erkennt sich wieder als Teil der wunderbaren, vollkommenen Schöpfung und man spürt tief in sich seine eigene Bestimmung und gelangt zu tiefer Verbundenheit mit dem ganzen Universum – Energie, Freude, Liebe und die Bereitschaft all dies zu schützen machen sich im Herzen, Geist und Seele breit! Als meine Freundschaft mit den Pflanzen begann war ich eigentlich noch ein Kind, so wie das bei vielen Frauen und auch einigen Männern der Fall ist, über meine Oma und meine Mutter, die beide viel mit Kräutern, Tees und Früchten Essen und Getränke zubereiteten, bunte Sträußchen zusammenstellten oder wenn nötig Heilungen bewirkten. Viel davon bleibt an einem Hängen ohne jegliche Anstrengung, denn die Pflanzen werden sich immer einen Weg ins Unterbewusstsein bahnen und so war es auch bei mir, ich lernte Blumen und Kräuter mühelos kennen, wusste welche Beeren giftig sind und auch das Reich der Pilze war mir allzu bekannt, vergaß dann allerdings dies alles für eine längere Zeit wieder, in der viele andere Ereignisse und Interessen vorrangig waren und mich ablenkten. Erst viel später, als ich Josef, meinen Lebensgefährten, kennenlernte, der ein begeisterter Liebhaber der Natur und fleißiger Verwender von ätherischen Ölen war und immer noch ist, wurde meine Neugier wieder geweckt und ich begann mich ausgiebig und täglich mit ätherischen Ölen zu beschäftigen, die mich bis heute noch faszinieren und durch welche ich einen interessanten und aufschlussreichen, sowie vielfältigen Lebensweg begann. Von den ätherischen Ölen ging es zu dem direkten Kontakt zu Pflanzen über, zu

Josef Mair und Eleonora Sparer

REZEPTE REZEPTE

Duftmischung ENERGIE tanken

4 Tr. Mandarine rot
2 Tr. Weißtanne
1 Tr. Zirbelkiefer
1 Tr. Zeder

Duftmischung RAUMfrisch

4 Tr. Fichtennadeln
2 Tr. Latschenkiefer
2 Tr. Weißtanne
1 Tr. Salbei

Massageöl FRÜHLINGSfit

6 Tr. Grapefruit
2 Tr. Myrte Anden
2 Tr. Wacholderbeere
in 30 ml Mandelöl

der Herstellung von Bachblüten bis zu Tinkturen, Heilsalben, Gesichtscremen, sowie Verreibungen mit Heilerde und Kursen bei aussergewöhnlichen Lehrmeisterinnen: Josef begann eine sehr professionelle und vielseitige Ausbildung bei Claudia Arbeithuber und ich in der mit Liebe und großem Wissen geführten italienischen Naturheilpraktikerschule in Bozen bei Gisella Cannarsa und Pino Vinella bis zu den gemeinsamen wunderbaren Kursen mit Susanne Fischer Rizzi. Wir haben uns beide sehr bewusst und tief eingelassen bei der Beschäftigung mit Pflanzen und Kräutern insbesondere mit dem Thema Aromatherapie und dies ist bis heute immer noch so geblieben. Dieser Weg hat uns weit geführt bis zu der Entscheidung in einem idyllischen Ort in Mittelitalien ein altes Steinhaus vom 17. Jhd. zu renovieren, welches inmitten von unberührter Natur liegt, umgeben von alten Hecken, Kräutern, Blumen und wilden Tieren. Dort führen wir jetzt ein Bed&Breakfast welches besonders

jene Menschen anzieht die weit weg von Hektik, Stress und Lärm, ein Stückchen Romantik, Freiheit und Natur zurück wollen. Es ist ein Ort, wo die Menschen noch nicht Hand anlegten, wo die Grenzen zwischen Natur und Mensch noch nicht gelegt wurden, deshalb heisst dieser wunderbare Ort „La Pace“ (der Frieden)und ist zu finden unter: www.la-pace.it. Gleichzeitig bieten wir all den Aromainteressierten die Qualität beanspruchen 100% reine, natürliche und biologische fette Pflanzenöle, sowie ätherische Öle und Naturkosmetik ohne Schadstoffe, sowie Workshops an. Diese findet man auch in unserem Online Shop unter: www.maitreya-natura.com

Eleonora Sparer
www.maitreya-natura.com

Düfte und ihre kreativen Wege in der Gesundheitspraxis

Tina Böhm

„Wir können nicht morgen riechen, auch nicht gestern, das was wir riechen ist nahe bei uns“

Philipe Mailhebiau

© Tina Böhm

Auf meinem beruflichen Weg haben mich die Arbeiten und Schriften des französischen Naturwissenschaftlers Philippe Mailhebiau über Jahre begleitet. Er entwickelte die „neue Aromatherapie“, in der er die Biochemie der Pflanzen mit den Charakteren der Menschen verbindet. So gab er dem Duft und der Pflanze einen Charakter, welches er in seinem Buch „Portrait in Oils“ beschreibt.

Der Geruch ist das Abbild dessen, was wir sind oder was wir im gegenwärtigen Augenblick aufnehmen. So sagte Philipe Mailhebiau: „Wir können nicht morgen riechen, auch nicht gestern, das was wir riechen ist nahe bei uns“.

Der Weg der Düfte ins menschliche Gehirn

Den Duftreiz nehmen wir über den Geruchsnerv wahr, der eine direkte Verbindung mit dem Limbischen System in unserem Gehirn hat. Das Limbische System ist eine funktionelle Einheit im Gehirn, zu dem der Mandelkern, Hypocampus und der Hypothalamus gehören. Zu seinen Funktionen gehören unter anderem die Erkennung, Verarbeitung, Regulierung und Weiterleitung von Emotionen. Außerdem ist es ein wesentlicher Bestandteil des „Belohnungssystems“, das heißt die Steuerung der Glückshormone. Und hier entsteht das Triebverhalten, also die Steuerung der Leidenschaft.

Könnte man nun sagen, dass das Limbische System eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden spielt? Ich sage „JA“, denn all unsere Gedanken und inneren Einstellungen beginnen im Kopf.

Wohlbewusstsein

Wohlbefinden: was bedeutet das?

Wohlbefinden heißt im englischen „well-being“, wörtlich übersetzt, well = gut schön und being = sein oder Dasein. Das Dasein vom Guten. Von guten Gedanken, von guten Gefühlen oder guten Leuten umgeben. Alles Gute lässt uns Wohlfühlen und macht uns zufrieden und steigert unsere Lebensqualität und damit auch unsere Gesundheit.

Wie kann man das Wohlbefinden / Wohlbewusstsein beeinflussen?

Düfte tragen zur Genesung bei und beeinflussen auch das Wohlbewusstsein. Wohlbewusstsein, d.h. ich werde mir bewusst was mein Körper braucht um sich gut zu fühlen.

Ich nehme mein Wohlbefinden selbst in die Hand und bin achtsam. Ich weiß, was ich für mein Wohlbefinden brauche und kann auf diese Ressourcen jederzeit zurückgreifen. Düfte wecken in uns Emotionen, Reaktionen und Erinnerungen. So können wir angenehme Düfte für unser Wohlbefinden nutzen.

Gerüche und Gefühle haben etwas gemeinsam: Sie sind an Wärme gebunden. In der Sonne riechen die Pflanzen besonders intensiv. Wir können uns an warmen Sonnentagen den Blütendüften nicht entziehen. Düfte begleiten uns durch den Alltag und wir können ihnen nicht ausweichen. Wir können weghören oder wegsehen, doch können wir nicht „wegriechen“.

© Tina Böhm

Angenehme Düfte verbinden wir mit Liebe, Wärme und Geborgenheit. Mit unangenehmen Düften verbinden wir hingegen Ekel, Abneigung, sogar Hass.

So verändert sich unser Körpergeruch nicht nur entsprechend dem, was wir gegessen haben, sondern auch danach, wie wir uns fühlen. Der unangenehme Geruch zum Beispiel stört, geniert und wir fühlen uns schlecht. Der angenehme Geruch hingegen bewirkt das Gegenteil. Dabei ist das Geruchs-Erinnerungsvermögen nicht kreativ, sondern reaktiv.

Der Mensch und seine Nase

Intuitiven und kreativen Menschen wird nachgesagt, sie hätten eine „feine Nase“ für etwas.

Wer gelernt hat seine Sinneswahrnehmung zu gebrauchen und auch zu interpretieren versteht, verfügt über ein wertvolles Instrument im Umgang mit Menschen.

Die Intuition wird auch oft als Intelligenz des Herzens bezeichnet. Diese Definition lässt sich auch teilweise auf den Geruchssinn übertragen.

Die Qualität und die Natur der Düfte und Gerüche, die wir lieben oder die wir ausströmen spiegeln die verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit wider. So auch unsere Wünsche und Instinkte, genauso wie unsere Ideale und Seelenzustände.

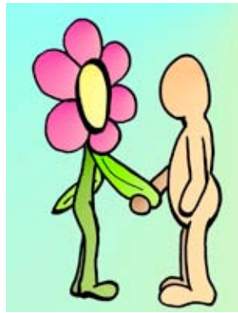
Doch was die Ausstrahlung eines Menschen bestimmt, hängt von mehreren Faktoren ab. Wie sieht er oder sie aus, wie bewegt er sich und wie riecht er?

An diesen genannten Kriterien kann man schon viel über das Wohlbefinden eines Menschen erfahren. Fühlt sich jemand unwohl oder ist seine Ausstrahlung nicht stimmig, so spiegelt sich das auch gegenüber seinen Mitmenschen wider. Besonders unangenehme Gerüche von Menschen führen dazu, dass man sie sprichwörtlich „nicht riechen“ kann. Dadurch kann ein Teufelskreis entstehen. Der Mensch fühlt sich nicht wohl, seine Mitmenschen mögen ihn deshalb nicht riechen und die Lebensqualität gerät immer mehr aus dem Gleichgewicht. Er fühlt sich isoliert usw..

Verbindung zwischen Mensch und Pflanze

Auch das Wohlbefinden der Pflanze hängt von verschiedenen Kriterien hab. So sind das Klima, die Beschaffenheit des Bodens und die Umweltfaktoren, ähnlich wie bei dem Menschen, von Bedeutung.

Deshalb spielt die Biochemie der ätherischen Öle eine wichtige Rolle bei der Verbindung zwischen Pflanze und Mensch in den Arbeiten von Philippe Mailhebiau. Ziel ist es, den psychischen Zustand mit Hilfe von ätherischen Ölen bewusst werden zu lassen und zu stabilisieren.



© Tina Böhm

Unterschied zwischen Pathogenese und Salutogenese

Im Gegensatz zur Pathologie die sich mit der Lehre der Krankheiten beschäftigt, beschäftigen wir uns in der Gesundheitspraxis mit der Salutogenese, der Lehre der Gesundheit. Es geht darum, das gesund zu erhalten, was gesund ist und nicht darum, zu heilen.

Die Salutogenese wurde von dem Soziologen Aaron Antonovsky (1924 - 1994) erforscht. Er ging davon aus, dass jeder Mensch zur Gesunderhaltung auf Ressourcen zurückgreifen kann um eine sogenanntes Stimmigkeitsgefühl (Kohärenzgefühl) zu schaffen.

Dazu bedarf es drei Grundhaltungen:

Verstehbarkeit – Wahrnehmen das etwas nicht stimmt und etwas verändert werden kann, um ein Wohlbefinden zu erreichen.

Handhabbarkeit – Auf sich zu vertrauen und motivieren etwas zu verändern um die eigene Lebensqualität zu steigern.

Sinnhaftigkeit – Die Bedeutsamkeit und den Sinn der Lebensziele erfahren und zu festigen.

Wenn diese Grundhaltungen verinnerlicht sind, führt das zu dem Kohärenzsinn oder -gefühl welches das Wohlbefinden und somit die Lebensqualität erhöht.

Zur Unterstützung auf den verschiedenen Ebenen der Grundhaltungen können die ätherischen Öle Brücken zum Stimmigkeitsgefühl (Kohärenzgefühl) herstellen. Also können Widerstände im Ich-Bereich (Physisch, Emotional und Mental), Beziehungs-Bereich (zu Menschen, zur Arbeit und zu anderen Dingen) gelöst und der Weg zu Lebenszielen / Perspetiven (Wünsche, Träume, Ziele und Hoffnungen) unterstützt werden.

Die Aroma-Gesundheitspraxis

Der Aromaexperte, -pfleger oder -praktiker hat nun die Möglichkeit, mit einem für den Klienten passenden Duft zu leiten und begleiten. Dabei geht es nicht darum, auf Symptome oder Leiden einzugehen. Vielmehr sehen wir den Klienten als Ganzes und lehren ihn, selbst die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Deswegen ist auch die Kommunikation ein Schwerpunkt in meiner Arbeit mit den ätherischen Ölen.

In der Aroma-Gesundheitspraxis geht es also nicht darum, dem Klienten zu sagen, was er tun muss. Vielmehr geht es darum, dass er für sich einen Duft findet, mit dem er sich bewusst beschäftigt und der ihn auf dem Weg seiner Persönlichkeitsentwicklung begleitet. Zusammen mit der dazugehörigen systemischen Beratung werden gemeinsam Wege gefunden die den Klienten zum gewünschten Ziel führen.

Aus dem Wissen, dass jedes Gefühl einen Geruch besitzt, ist es möglich, durch einen entsprechenden Duft ein entsprechendes Gefühl zu erwecken.

© Tina Böhm

In meiner Aromaphilosophie, eine Konzeption die sich auf Aromakultur und Aromapsychologie sowie Berufserfahrung aufbaut, arbeite ich mit unterschiedlichen Methoden.

Zum einen mit dem direkten Körperkontakt (Aromamassagen), wobei es sich nicht um eine medizinische Massage handelt, sondern einzig und allein um eine Entspannungsmassage.

Zum anderen binde ich die ätherischen Öle in der dialogischen aktiven Imagination oder in kreativen Arbeiten mit ein. Durch die Bilder, die dabei entstehen, entwickelt sich ein Gespräch, das den Klienten zu seinem Ziel führt. Wichtig ist dabei, dass der Klient den Weg und das Tempo bestimmt. Denn das persönliche Wohlbefinden des Klienten steht an oberster Stelle.

Tina Böhm
Gesundheitspraktikerin,
Psychologische Beraterin
www.aromapraxis.net

Buchempfehlung

Grüne Kosmetik
Pflege, die mir schmeckt

ISBN:978-3-99025-094-5
Format: 22 x 17 cm
Flexocover, 256 Seiten
Autorin: Nedoma Gabriela
Preis: 19,90 Euro

Cleopatra badete in Milch und pflegte ihre Haut mit Honig. Im antiken Griechenland wurden edle Salben mit Rosen und Hyazinthen zubereitet. Der römische Dichter Ovid kannte Mohnpeelings und Lotionen aus Lupinenmehl. Hildegard von Bingen empfahl Quitten oder Veilchen bei Hautproblemen. Und Kaiserin Sisi erfrischte ihr Gesicht mit Erdbeeren und ließ nur Naturpflege an ihre Haut. Alles überholt? Im Gegenteil, es ist naheliegend, mit frischen Zutaten auch unsere Haut wertzuschätzen! Denn das, was uns von innen nährt, nährt auch unsere Haut.

Wie von Zauberhand entstehen aus frischen Pflanzen und guten Lebensmitteln raffinierte Hautcremen, vitale Haut-Smoothies, aromatische Deos oder pflegende Seifen. Aus Sanddorn wird Sonnenschutzsalbe, aus Himbeeren Lippenpflege, aus Kastanien Waschlotion und aus Knospen Zahnpasta. Alles ist frisch, und auch für Kinder geeignet. Schnell gemischt und noch lebendig.

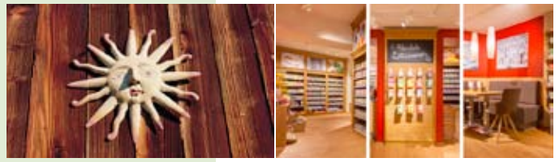
© Nedoma Gabriela

Doris Winkler

Selbstständig mit den Kräuterschätzen von SONNENTOR

Seit vielen Jahrtausenden wissen Kräuterkundige um die verborgenen Schätze der Natur Bescheid.

Zunehmend besinnen wir uns auf das alte Wissen, das von Generation zu Generation überliefert wurde und uns in vielen Lebenssituationen wertvolle Unterstützung bieten kann. Kräuterpädagoginnen sind heute die Hüter dieses Wissens, die sowohl über das praktische als auch über das theoretische Know-How verfügen, um Kräuterwanderungen abzuhalten, Kräuterzubereitungen herzustellen und Kräuterkosmetik zuzubereiten.



Gerade für Kräuterpädagoginnen ist ein SONNENTOR Franchise-Geschäft eine wunderbare Möglichkeit in der Selbstständigkeit das Wissen unter dem Dach einer starken Marke weiterzugeben. So hat es auch die Franchisenehmerin in der Linzer Herrenstraße Doris Winkler getan. Seit dieser Entscheidung wächst bei ihr die Freude und den Kundinnen der Linzer Herrenstraße die Freude: „Ich freue mich jeden Tag aufs Neue, wenn ich den Gestaltungsspielraum meiner Selbstständigkeit nutzen kann, um gemeinsam mit meinen Mitarbeitern das Geschäft erfolgreich zu machen."

Der Waldviertler Bio-Pionier Johannes Gutmann – Gründer und Geschäftsführer von SONNENTOR – ist seiner Überzeugung immer treu geblieben: Nachhaltigkeit, regionale Entwicklung und wirtschaftlicher Erfolg sind Werte, die sich ausgezeichnet miteinander verbinden lassen. Die lachende Sonne steht daher seit 25 Jahren für eine starke Unternehmenskultur, die sich durch gelebte Regionalität, Kreativität, Tradition und Innovation auszeichnet.

SONNENTOR Geschäfte bieten das gesamte SONNENTOR Produktsortiment unter einem Dach – von den erfolgreichen Bio-Tees, den zahlreichen Kräuterschätzen und der Kaffee-Linie, Wiener Verführung, über Bio-Gewürze und Aromaölen bis hin zur beliebten Kinder-Linie Bio-Bengelchen und einer Vielzahl von kreativen Geschenkideen für Groß und Klein. Bio-Produkte von ausgewählten Partnerunternehmen ergänzen das vielseitige Sortiment. Durch eine Verkostung lässt es sich auch gleich vor Ort in die faszinierende Welt des Geschmacks und der Gerüche eintauchen. Das Ladenbaukonzept – eine gelungene Verbindung aus modernem Design und traditionellen Elementen – macht die SONNENTOR Welt erlebbar und das Erfolgsrezept sichtbar: Eine Symbiose aus dem überlieferten Kräuterwissen vorangegangener Generationen und innovativen Produktkonzepten.

SONNENTOR

Da wächst die Freude.

Über SONNENTOR:

Die SONNENTOR Kräuterhandels GmbH wurde 1988 von Johannes Gutmann im Waldviertel gegründet. Ausgangsidee war, bäuerliche Bio-Spezialitäten zu sammeln und unter dem Logo der lachenden Sonne überregional und international zu vermarkten. Faire Bezahlung, der wertschätzende Umgang mit allen Partnern und der Schutz des natürlichen Kreislaufs des Lebens sind gelebte Firmenphilosophie.

Heute hat das Unternehmen mit Sitz in Sprögnitz bei Zwettl 225 Mitarbeiter in Österreich und 80 in Tschechien. Derzeit gehören mehr als 150 Bauern zur SONNENTOR Familie.

Weitere Informationen:
www.sonnentor.com

Marlene Eberle

Der Nase nach in die Freiberuflichkeit

Ich heiße Marlene Eberle, bin 41 Jahre, habe zwei Kinder und lebe meine Vision von einem selbstbestimmten Leben mit der Gesundheits- und Aromapflege. Neben Seminaren und Beratungen leite ich die Initiative NATURBERÜHRT, eine wachsende Organisation mit derzeit 100 Unternehmerlinnen, die ihr Hobby zum Neben- bzw. Hauptberuf gemacht haben. Netzwerkerin zu sein ist für mich eine gute Ergänzung zur Aromapflege und eine wunderbare (neue!) Chance für uns Frauen und Mütter.

Mein beruflicher Weg war nicht geplant, sondern immer der Nase nach. Ich habe Entscheidungen mit dem Bauch getroffen: bei welchen Menschen fühle ich mich wohl, welche Pflegemethode/Körperarbeit fühlt sich für mich gut an, welche Referenten und ethischen Unternehmen berühren mein Herz, was wirkt und ist für viele Menschen einfach umsetzbar, wie geht es meinen Kindern dabei? Ich habe auch nie vergessen, warum ich mich für den Pflegeberuf entschieden hatte… ich wollte mit Menschen arbeiten und die Welt ein bisschen besser machen.

Als Wassermann-Frau war ich verrückt genug, immer Möglichkeiten zu sehen, obwohl vieles dagegen sprach: es mangelte an Geld (Krankenhaus), an Unterstützung und Bedarf (von der Pflegedienstleitung, Apotheke) und an Bewusstsein für Naturprodukte. Aber der innere Wunsch von mir und vielen Pflegenden nach mehr Eigenverantwortung, nach sinnvollen Pflegeprodukten und mehr Berührungspflege ließen uns hartnäckig sein. Mit guten Argumenten, praxisorientierten Schulungen, Teamwork und Fleiß führten wir 1999 im Krankenhaus Bregenz auf 20 Stationen die Aromapflege ein und ich engagierte mich über 6 Jahre für das, was ich für wichtig hielt (auch für die erfolgreiche Selbstständigkeit ist Kontinuität essentiell).

Mit dem Freiberuflerschein als DGKS begann meine Seminartätigkeit für Vereine, Elternberatungen, Altenheim, Krankenhäuser und Mütter im deutschsprachigen Raum. Ich lernte Honorare zu verlangen und fand kompetente Beratung zu den Themen Finanzamt und Steuern. Bald reduzierte ich mein Dienstverhältnis auf der Kinderstation. Ich vertiefte die Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Manufaktur Arte Verde, die dann unsere bewährten Aromapflege-Rezepturen für die Institutionen herstellte. Mit Forum Essenzia e. V. und später mit dem Studienkreis Arte Verde organisierte ich viele Jahre Aromapflege-Seminare, Stammtische und die Weiterbildung Komplementäre Pflege/Aromapflege nach § 64 GuKG in Vorarlberg.

Ich spezialisierte mich auf die sanfte Kinderpflege und natürliche Hautpflege und genau dort setze ich nach sieben Jahren Familienzeit wieder meinen Fokus. Ich beginne die Aromapflege der breiten Öffentlichkeit, den Familien möglich zu machen und konzentriere mich auf Abendvorträge, Wohlfühl-Workshops und die Beratung in Einzelgesprächen. Nicht jeder kann ein Seminar besuchen oder sich mit Rohstoffen eindecken. Die Menschen sind dankbar für gute Empfehlungen für ein Wohlfühlöl, natürlichen Sonnenschutz oder eine sanfte Seife.

Die Zeit ist reif für Nachhaltigkeit, Bio, ehrliche Pflegeprodukte und natürliche Ernährung. Ein Umdenken ist spürbar, die Menschen beginnen sich mit Inhaltsstoffen zu befassen. Täglich erscheinen neue Medienberichte wie „gefährliche Kosmetik", Akte Aluminium" oder Bücher wie „Giftcocktail Körperpflege (von Marion Schimmelpfennig)". Auch unser erweitertes *„Aromapflege-Handbuch"* (zusammen mit Evelyn Deutsch & Bärbl Buchmayr, Neuauflage 2013) zeigt ein neues Selbstbewusstsein in der Aromapflege und Argumente, warum es zur Natur keine Alternative gibt.

Seit 2012 kombiniere ich die Aromapflege mit den Naturprodukten der steirischen Manufaktur Ringana und ich habe mich in diese Symbiose richtig verliebt! Ringana bietet für uns Beratende ein ethisches Partnerprogramm und sendet auf Empfehlung frisch gerührte vegane Hautpflege-Produkte direkt zu den Menschen nach Hause (hochwertige Pflanzenauszüge, ohne Konservierung, daher nur 6 Monate haltbar). Ich schätze die tolle Wirkung, die Einfachheit, die vielen heimischen Pflanzen, sinnvollen Synergien, die gute Verträglichkeit und die sanften Düfte. Die Kräuterextrakte sind für mich die Aromapflege von innen.

Meine daraus entstandene Initiative *NATURBERÜHRT* möchte Menschen berühren, informieren und für das Natürliche begeistern. Wir pflegen nicht nur eine gemeinsame Vision, sondern auch Austausch und Schulungen zu den Themen Hautpflege, Aromapflege, Wohlfühlbehandlungen, gesunde Ernährung (natürliche Vitalstoffe, grüne Smoothies, Heilpflanzenextrakte), Business mit Herz, bieten Begleitung beim Start in die Selbstständigkeit und stellen Unterlagen für Aroma- und Hautpflege-Workshops zur Verfügung.

Ich war grad letzte Woche bei einem älteren Mann in einem Altenheim und auch bei einem dreimonatigen Mädchen zur Hautberatung. Beide hatten dieselben Cremes in Anwendung und ich war richtig traurig, welche unphysiologischen Pflegeprodukte bei uns plötzlich Alltag geworden sind, von Kinderärzten sogar empfohlen werden. Ja es gibt noch so viel zu tun. Ich freue mich auf alle, die Lust haben, sich mit mir auszutauschen oder sich für eine mögliche Zusammenarbeit interessieren.

Ich bin sehr dankbar für meine Nase, die guten Düfte, die mich leiten und die Chance mit besonderen Menschen etwas zu bewegen!

Marlene Eberle
Freiberufliche DGKS,
Initiative naturberührt
Tel. 0676 3104185
marlene.eberle@vol.at
www.marlene-eberle.com
naturberuehrt.com

Johanniskrautölmazerat, eine Trägersubstanz „per excellence"

Für den aromapraktischen Einsatz mit Rezepturbeispielen abgeleitet von der Signatur des Hypericum perforatum

Mazeratbeschreibung

Unter dem Begriff Mazeration (Mazerat: lat.: maceratio, macerare heißt ein-, aufweichen) versteht man in der Biologie/Chemie die „Gewinnung von Drogenextrakten durch Ziehenlassen von Pflanzenteilen in Wasser oder Alkohol bei Normaltemperatur" (www.Duden.de), ein sogenannter Kaltwasserauszug, Kaltauszug oder Kaltansatz. Wird während dieses Vorgangs Wärme zugeführt beschreibt man diesen Prozess als Digerieren. Für das Auslaugen von Kräutern können je nach Gebrauch unterschiedliche Flüssigkeiten wie z.B. Wasser, Alkohol, Wein, Essig, Öl oder Milch verwendet werden.

Beim Johanniskrautölmazerat handelt es sich um einen Kaltauszug, fast immer mit Olivenöl (olea europaea), in den die fettlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe der Heilpflanze Hypericum perforatum (echtes Johanniskraut, Tüpfel-Johanniskraut, durchlöchertes Johanniskraut, Hartheu) extrahiert werden. Somit profitiert man in der Anwendung sowohl von den Wirkweisen des verwendeten fetten Pflanzenöls (in diesem Beispiel vom Olivenöl), als auch von den fettlöslichen Wirkstoffen des echten Johanniskrauts (Hypericum perforatum). Gerbstoffe gehen nicht oder nur sehr gering ins Mazerat über.

Die Farbe des öligen Auszugs aus Johanniskrautblüten erinnert mich sehr an das tiefrote Fruchtfleisch des Granatapfels oder an die Farbnuancen der Edelsteine Karneol, Granat oder Rubin. Die Färbung variiert von braunrot/Karneol über blut-hellrot/Rubin bis hin zu dunkelrot/Granat. Die rote Färbung entsteht durch Abbauprodukte des Hypericins. Der Duft ist intensiv-krautig, warm, herb, würzig und repräsentiert Sommer, Licht, Wärme, Lebendigkeit und Sonne. Die Haltbarkeit ist ca. ein Jahr.

Herstellung von Johanniskrautölmazerat

- die Blüten von der Sommersonnenwende 21. Juni oder ab 24. Juni, dem Johannitag bis September, also genau in der Jahreszeit des Sommers, an sonnigen warmen Tagen sammeln
- ein sauberes Glas z.B. ein Einmachglas (vorher kochend heiß ausgespült) gut zwei Drittel mit angestößelten Johanniskrautblüten füllen

Buchempfehlung

Aromapflege Handbuch
Leitfaden für den Einsatz ätherischer Öle in Gesundheits-, Krankenpflege- und Sozialberufen

Über 300 Seiten
Autoren: Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle
Preis: 34,90 Euro

Die jahrelange berufliche Erfahrung der drei Autorinnen als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern in den unterschiedlichsten pflegerischen Tätigkeitsbereichen, gepaart mit deren umfangreichen Fachwissen zum Thema Aromapflege, haben ein Lehrbuch entstehen lassen, das Ihnen aufzeigen wird, wie Sie die Aromapflege effizient, verantwortungsvoll und sicher als komplementäre Pflegemethode zum Wohl Ihrer Klienten in Ihren Pflegealltag integrieren können. Mit dieser erweiterten Neuauflage des Aromapflege Handbuches haben die Autorinnen ein Standardwerk geschaffen, das einen Bogen von der täglichen Pflegepraxis bis hin zur Wissenschaft spannt. Sie haben umfangreiches Fachwissen und beeindruckende Erfahrungsberichte aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammengetragen, um den Anteil beweisgestützter Anwendungen im Bereich Aromapflege aufzuzeigen.

© Nedoma Gabriela

REZEPTE REZEPTE REZEPTE REZEPTE REZEPTE

AROMAKÜCHE

Lavendel Mousse

3 Blatt Gelatine
100 ml Wasser
100 g Zucker
500 ml Obers
3 TL Lavendelblüten

Wasser und Zucker in einen Topf, Gelatine darin einweichen, danach gemeinsam erhitzen, den Lavendel in die heiße, nicht kochende Masse geben – ca. 5 - 7 Minuten abkühlen/ziehen lassen, anschließend Lavendelblüten abseihen.

Sahne steif schlagen, Sahne nach und nach in Lavendelmischung einrühren, dabei 1 Tr. ätherisches Öl Lavendel mit Sahne einrühren.

Masse 2h kalt stellen. Vor dem Servieren mit Lavendelblüten bestreuen!

4 Stück Schokoladenkuchen

200 g Schokolade
60 g Butter
60 g Zucker
2 EL Mehl
2 Eier

Schokolade grob hacken, mit Butter im Wasserbad erweichen – Eier, Mehl, Zucker dazugeben, mit dem Mixer verrühren, Teigmasse in Muffin Förmchen füllen und jeweils ein Stück Schokolade in den Teig drücken.

Im vorgeheizten Rohr 15 Minuten bei 150°C Umluft backen.

| das Glas, wenn möglich mit bestem Olivenöl (natives Olivenöl extra kbA) auffüllen, so dass die Blüten vollkommen mit dem Öl bedeckt sind, und verschließen

| bei Zimmertemperatur ca. 4 - 6 Wochen *an einen dunklen Ort stellen, da das Hyperforin an der Sonne zerstört wird*, wer die Sonnenenergie möchte, kann das Mazerat ab und zu in die Morgensonne stellen, wenn die Temperaturen ähnlich der Raumtemperatur sind (so handhabe ich es).

| ab und zu durchschütteln

| nach 4 - 6 Wochen filtern bzw. fein absieben

| durch einen Trichter in dunkle Flaschen füllen (beim Umgießen des Rotöls an eine Unterlage denken)

| Flaschen verschließen, etikettieren und mit Namen des Inhaltes und Abfülldatum beschriften

| Das Johanniskrautöl ist nicht photosensibilisierend! (Schempp et al 2002)

© Maria Hoch

Zum Herstellen vom Ölmazerat aus Johanniskrautblüten können auch andere Öle wie z.B. Sonnenblumen-, Sesamöl oder ein fettes Öl Ihrer Region verarbeitet werden.

Dieses Rotöl ist nicht zu verwechseln mit dem ätherischen Öl des Hypericum perforatum.

Johanniskraut wurde 1995 vom Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands (Verband wurde 2004 aufgelöst) zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Es ist eine von der Wissenschaft, Schulmedizin und Pharmaindustrie anerkannte Heilpflanze.

Das Rotöl ist der „Allrounder" unter den Mazeraten. Es kann sowohl als alleiniges Mittel, wie auch als universelle Trägersubstanz seperat oder gemischt mit anderen Basisölen verwendet werden. Johanniskrautölmazerat ist bei vielen Beschwerden d.h. universell einsetzbar.

Anwendungsmöglichkeiten von Johanniskrautölmazerat abgeleitet von der Signatur des Hypericum perforatum

Von Paracelsus stammt der Lehrsatz: *»Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, so von ihr ausgeht, zu dem, dazu es gut ist. Darum, wenn man erfahren will, was die Natur gekennzeichnet hat, so soll man's an den Zeichen erkennen, was Tugend in selbiger ist«*. Die Pflanze wird intensiv bezüglich ihrer äußeren und inneren Erkennungszeichen beobachtet d.h. Farbe und Formen der Blüten und Blätter, der Duft, Geschmack, Verhalten, Gesellschaft, Standorte, Name, Konsistenz, Fortpflanzung, Rhythmus und die Lebensdauer.

Der Synergieeffekt der ätherischen Öle in den Mischungen wird genutzt. Die Abkürzung der Tropfen = Tr.. Das Johanniskrautölmazerat wird nachfolgend als Johanniskrautöl bezeichnet.

Die strahlend gelbe Farbe der Blüten des Johanniskrauts wird nach uralten Überlieferungen den Organen Leber und Galle zugeordnet d.h. anzuwenden zur Unterstützung bei Leber- und Gallenbeschwerden.

© Maria Hoch

Wirkweise: fördert die Gallensekretion, unterstützt die Leberentgiftung bei leberbelastenden Behandlungen und Fastenkuren

Mischung zur Unterstützung der Leberfunktion beim Fasten:

| 50 ml Johanniskrautöl

ätherische Öle:

| 10 Tr. Rosmarin (Rosmarin officinalis L. CT Verbenon kbA)

Anwendung: einmal täglich eine Ölauflage auf die Leberregion (rechter Oberbauch), einen Eßlöffel dieser Mischung auf eine Mullkompresse oder Taschentuch geben, das Tuch mit einer Folie abdecken und auf einer Wärmflasche erwärmen, die Folie abnehmen, das erwärmte Tuch auf die Leberregion platzieren, mit einem Handtuch und der Wärmflasche zudecken und ca. 20 Minuten belassen. Die Auflagen erfolgen während des Fastens.

Die goldgelben Blüten leuchten wie die Sonne und ihre Staubgefäße verkörpern die Sonnenstrahlen d. h. sehr erhellend, bringt Licht ins Dunkle

© Maria Hoch

Wirkweise: stimmungsaufhellend, ausgleichend, leicht antidepressiv

Mischung:

| 50 ml Johanniskrautöl

ätherische Öle:

| 5 Tr. Bergamotte (Citrus aurantium var. bergamia) kbA

| 2 Tr. Angelikawurzel (Angelika archangelika)

| 2 Tr. Neroli (Citrus aurantium L. ssp.amara)

| 1 Tr. Rose (Rosa damaszena)

Anwendung: morgens nach dem Aufwachen den Bauch im Uhrzeigersinn mit der Mischung sanft einmassieren, maximal drei Wochen anwenden.

Zerreibt oder zerquetscht man die Blüten und Blätter, tritt roter Saft aus deren Sekretbehältern aus. Es ist der rote Farbstoff Hypericin, der auf die Beziehung zum Blut hinweist.

Anwendung: der Tee der Pflanze wird bei Blutungsneigungen empfohlen.

Betrachtet man die Laubblätter, entdeckt man schwarze und durchsichtige Punkte, die wie Löcher oder Perforationen aussehen. Diese durchlöcherten Blätter stellen den Bezug zu Schuss- und Stichverletzungen dar.

© Wikipedia

»Wenn man die Blätter des Hartheus durch das Licht ansieht, gewahrt man viele helle Punkte, welche davon herrühren, weil der Teufel, erbost über die Macht der Pflanze, alle ihre Blätter mit Nadeln durchstach« (Ritter von Perger, 1864).

Die Linien in den Blättern stellen die Signatur zu Nerven und Sehnen her.

»Die Adern in den Blättern sind ein Zeichen, dass Perforata alle Phantasma austreibt« (Paracelsus III/630).

© Maria Hoch

Wirkweisen: schmerzlindernd, muskelentspannend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, antidepressiv, nervenstärkend, beruhigend, besonders gut einzusetzen bei Rheumatismus, Arthritis, Ischialgien, Muskelverspannungen, -zerrungen und -verhärtungen, Herpes Zoster, Neuralgien, Mundschleimhautentzündung

Eine schmerzlindernde Mischung für den Abend vor dem Schlafen gehen

Mischung:

| 40 ml Johanniskrautöl

| 10 ml Callophyllumöl

ätherische Öle:

| 5 Tr. Eukalyptus citriodora

| 5 Tr. Lavendel fein (Lavandula officinalis)

| 5 Tr. Majoran (Oreganum majorana)

| 3 Tr. Melisse (Melissa officinalis)

| 5 Tr. Petit grain Mandarine (Citrus reticulata blanco)

Anwendung: Die schmerzenden oder verspannten Hautareale mit der Mischung vor dem Schlafen gehen einreiben.

Der harte manchmal verholzte harte Stängel bezeichnet die Signatur des Bindegewebes und gibt Stabilität.

Einzusetzen bei Verhärtungen wie z.B. Narben, Dammschnittpflege oder zur Kräftigung der Venen

Mischung zur Narbenpflege:

Mischung:

| 25 ml Johanniskrautöl

| 25 ml Hagebuttensamenöl (Rosa rubiginosa, Rosa moschata)

| 5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl (Hyppophae rhamnoides)

ätherische Öle:

| 5 Tr. Lavendel fein (Lavandula officinalis)

| 2 Tr. Karottensamen (Daucus carota)

| 2 Tr. Kamille blau (Matricaria recutita)

| 3 Tr. Rosengeranie (Pelargonium graveolens)

Anwendung: Die Narbe mit der Mischung dreimal täglich einreiben. Es ist darauf zu achten, dass Sanddornfruchtfleischöl die Wäsche orange färbt.

Beim Verblühen der Blüten, fauliger Anblick ist die Signatur mit der bräunlich gelben Substanz eines Wundsekretes zu vergleichen.

Das Johanniskrautmazerat ist sehr bekannt mit der heilungsfördernden, entzündungshemmenden Eigenschaft als Wundöl.

Johanniskraut blüht im Sommer unter größter Hitzeeinwirkung. Deshalb kann das Rotöl auch sehr gut bei Verbrennungen angewendet werden. Es wächst an trockenen, sonnigen Standorten.

Mischung für die Hautpflege bei Sonnenbrand 1. Grades

| 50 ml Johanniskrautöl

| 5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl (Hyppophae rhamnoides)

ätherische Öle:

| 10 Tr. Lavendel fein (Lavandula officinalis)

| 2 Tr. Pfefferminze (Mentha piperita)

Anwendung: Die geröteten Hautareale mit der Mischung dreimal täglich einreiben, bis die Beschwerden abgeklungen sind.

Der leicht bittere, trockene Geschmack weist auf die stoffwechselanregenden Wirkweisen hin. Auf der Zunge spürt man die zusammenziehenden Eigenschaften des Johanniskrautes.

Es könnten noch sehr viele Anwendungsmöglichkeiten benannt werden, denn überall findet man eine Indikation für die Verwendung dieses wertvollen Mazerates besonders in der Aromatherapie und -pflege. Dies ist aber eine exemplarische Darstellung für die gesundheitsfördernde Selbstpflege, die das exzellente Johanniskrautöl zu bieten hat. Wenn irgendwie möglich sollten Öle bester Qualität aus kontrolliert biologischem- oder Demeter Anbau verwendet werden. Mittlerweile gibt es von verschiedenen Firmen schon fertige Aromapflegeöl-Mischungen, die für die Aromatherapie und -pflege angeboten werden.

Wichtig ist mir noch zu erwähnen, dass diese Anwendungsmöglichkeiten keinen Arzt- oder Heilpraktikerbesuch ersetzen.

Mit freundlicher Genehmigung von dem gemeinnützigen Verein Aroma Forum International e.V.

Maria Hoch
Aromaexpertin
Allgäuer Wildkräuterführerin
Phytotherapie
(Natura Naturans)
Präsidentin Aroma Forum
International e.V.

© Wikipedia

Literatur:

v. Braunschweig, Ruth: Pflanzenöle, Stadelmann Verlag 2010 | Krämer, Klaus: ABC des Johanniskrauts, Peter Erd München,1998 | Rippe, Olaf/ Madejski, Magret: Die Kräutermedizin des Paracelsus, AT-Verlag 2006 | Schempp CM, Pelz K, Wittmer A, Schöpf E, Simon K. Antibacterial activity of hyperforin from St. John's wort, against multiresistant Staphylococcus aureus and gram-positive bacteria. Lancet 1999 | Schempp C, Wölfle U: Hyperforin – ein Multitalent für die Haut. HAUT 2010 | Schempp C.M., Hezel S., Simon J.C. Behandlung der subakuten atopischen Dermatitis mit Johanniskraut-Creme, Eine randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudie im Halbseitendesign, Hautarzt 2003 | Schulz, Volker: Ölmazerat aus Johanniskraut-Blüten fördert Wundheilung nach Sectio. Ergebnisse einer kontrollierten Studie mit 144 Patienten, Zeitschrift für Phytotherapie 1.2011, Haug Verlag | Wabner, Dietrich/Beier, Christiane: Aromatherapie, Elsevier GmbH, München, Urban&Fischer 2009 | Vonarburg, Bruno: Energetisierte Heilpflanzen, AT-Verlag 2010 | Werner, Monika / von Braunschweig Ruth: Praxis Aromatherapie, Haug Verlag 2009

Internet:

www.de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia
www.duden.de
www.heilkräuter.de
www.kräuter-verzeichnis.de
www.naturheilkunde21.com

Maria Hoch

Buchempfehlung

Pflanzen und Elemente
Erde, Feuer, Wasser, Luft
– Pflanzenbetrachtung

ISBN:978-3-99025-090-7
Format: 22 x 17 cm
Flexocover, 208 Seiten
Autorin: Ingrid
Kleindienst-John

Die 4 Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Aus ihnen entstand die 4-Säfte-Lehre, die Tausende Jahre lang die Heilkunst beeinflusste und aus der man die vier Temperamente des Menschen ableitete, den Melancholiker (Erde), den Sanguiniker (Luft), den Phlegmatiker (Wasser) und den Choleriker (Feuer).

Die verschiedenen Heilpflanzen werden seit altersher einem der 4 Elemente zugeordnet.

In diesem Buch werden annähernd 100 Heilpflanzen genau betrachtet und ihre Eigenschaften nach der 4-Elemente-Lehre erläutert.

© Kleindienst-John Ingrid

Selbstständig mit ätherischen Ölen

Aromapflege, Aromatherapie und AromaWellness / Kultur lehren

Wer bin ich?

Ich bin Krankenschwester, Pflegemanagerin, Präsidentin von Aroma Forum International e.V., Aromaexpertin, Ausbilderin für Aromatherapeuten, Aromapraktiker/innen und Seminarleiterin im Aromacampus.

Seit 1987 setzte ich ätherische Öle im Gesundheitswesen und privaten Bereich ein.

Von 1995 - 2011 führte ich als Pflegedirektorin die klinische Aromapflege als Pflegeschwerpunkt ein. Aromapflegestandards wurden entwickelt, erprobt, eingeführt und überwacht. In dieser Zeit ließ ich mich 2003 zur Aromaexpertin mit den Schwerpunkten Aromapflege und Aroma-Wellness-Kultur ausbilden.

Gemeinsam mit „Profi's der Aromaszene" organisiere ich nach wie vor Aromasymposien und -kongresse. Im In- und Ausland leite ich Seminare und präsentiere Vorträge zum Thema Aromapflege/-therapie und Aromakultur.

2011 entstand der Aromacampus d.h. ich arbeite bis heute selbstständig als Organisatorin, Referentin und Ausbilderin rund um die Aromakunde.

Mit anderen Aromabegeisterten gründete ich 2008 den gemeinnützigen Verein Aroma Forum International e.V. und bin seit dieser Zeit dessen Präsidentin.

Das Feld der Aromapflege erweiterte sich rasch um die Organisation von Aromasymposien, Leitung von Aromaseminaren und Erarbeitung von Vorträgen zum Thema Aromapflege und Aromatherapie, Aromawellness und -kultur und Ausbildung.

Seit 2011 biete ich ebenso Inhouseschulungen zu allen Bereichen der Aromapflege in stationären und ambulanten Pflegebereichen an, um Interessenten ein möglichst flexibles Lehrangebot bereitzustellen.

Es folgten 2012 die Ausbildung Phytotherapie (Natura naturans) und 2013 die Ausbildung zur Allgäuer Wildkräuterführerin. Momentan nehme ich bei Aroma Forum International e.V. an der Ausbildung in der Osmologie/ Duftkreisarbeit mit Martin Henglein teil.

Mein Tätigkeitsfeld – damals und heute

Wie aus der Vita zu sehen ist, arbeite ich seit über 27 Jahren in der klinischen Aromapflege und damals gab es niemand, mit dem ich mich austauschen konnte. Als Stationsleitung in der Urologie und HNO im Klinikum Großhadern, ein Klinikum der Ludwig Maximilian Universität München. Dort nahm ich an einer Fortbildung über naturheilkundliche Pflege teil, in der die Aromatherapie Themeninhalt war. Diese faszinierte mich so, dass ich sofort elektrische Duftlampen kaufte und begann, die Station mit ätherischen Ölen zu beduften. Die Begeisterung bei Mitarbeitern und Patienten war groß. Des Weiteren massierte ich Patienten mit Tinnitus mit Aromapflegeölen und beduftete die Patientenzimmer mit ätherischen Ölen von Lavendel fein - Lavandula angustifolia, die entspannende Wirkung trat sofort ein. Ich ließ Patienten inhalieren, gurgeln, bei Fieber wurden sie mit fiebersenkenden Ölen wie Pfefferminzöl gewaschen und all diese Arbeit war sehr erfolgreich. Es war mir damals aber schon sehr wichtig, nicht von Aromatherapie, sondern von Aromapflege zu sprechen.

Dann wechselte ich 1995 meine Arbeitsstelle und Funktion in die Klinik Augustinum München. Als Pflegemanagerin integrierte ich von Anfang an die ätherischen Öle in die Pflege und die Aromapflege nahm Einzug in unser Haus. Mit Unterstützung einer Aromatologin stellten wir die ersten Schulungsinhalte für die Mitarbeiter zusammen. Nach und nach entwickelten wir die Inhalte für ein dreitägiges Basisseminar: „Einsatz ätherischer Öle in der Pflege". Es konnten auch Pflegende aus anderen Häusern daran teilnehmen und das Interesse war groß.

Gleichzeitig wurde ein Arbeitskreis Aromapflege gegründet, Aromapflegestandards entwickelt. Es dauerte nicht allzu lange, da folgte ein dreitägiger Aufbaukurs und alle Mitarbeiter im Pflegebereich wurden geschult. Die Arbeit war motivierend und später wurden in der Klinik die Ausbildung zum/zur Aromapraktiker/in und Kongresse angeboten. Bis Ende 2011 sind in der Klink 25 Aromapflegestandards routiniert in allen Pflegebereichen eingeführt und umgesetzt und auf jeder Station und in der Innerbetrieblichen Fortbildung eine qualifizierte Aromapraktikerin tätig. Das brachte eine sehr gute Qualität in die aromapraktische Pflege. So konnte ich an dem erfolgreichen Einsatz der Aromapflege von über 100.000 Patienten teilhaben und mitteilen, dass bei korrekter Anwendung keine einzige Allergie aufgetreten ist.

Die Arbeit mit ätherischen Ölen hat mich so begeistert, dass ich mich vor über zwei Jahren entschieden habe, mich ausschließlich dem Thema Aromapflege, Aromatherapie und AromaWellness/kultur zu widmen.

Es entstand der Aromacampus, eine sogenannte „Aromaschule". An erster Stelle steht die jährliche Ausbildung, d.h. korrekt die Qualifizierung zum/zur Aromapraktiker/in bzw. Aromatherapeut/in in Kooperation mit der Bayerischen Pflegeakademie für Menschen aus Gesundheitsfachberufen. Diese findet über einen Zeitraum von einem Jahr in sieben Modulen mit jeweils drei Tagen statt. Ferner biete ich seit Jahren einmal jährlich für Aromaerfahrene ein zweitägiges Intensivseminar, den Aromarefresher, an. Daneben kann man im Aromacampus auch das Seifensieden mit ätherischen Ölen erlernen. Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen bzgl. der ätherischen und fetten Öle und Hydrolaten werden angeboten und gehalten.

Außerdem schule ich viele Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und andere Mitarbeiter von Gesundheitsfachberufen. Besonders gefragt sind Inhouseschulungen vor allem in Kliniken und Altenheimen wie z.B. Basis- und Aufbauseminare zum Thema klinische, ambulante und stationäre Aromapflege, Aromapflege bei Menschen mit dementiellen Symptomen, Aromapflege als komplementäre Pflegemethode im multidisziplinären Schmerzmanagement und zu allen anderen Themen spezieller Pflegebereiche wie Sterbebegleitung im Hospiz, Palliativpflege ect.. Mittlerweile bin ich als Referentin in ganz Deutschland, aber auch im Ausland unterwegs.

Dazu kommen einzelne Vorträge bei Aromakongressen, -symposien, Demenzkongressen und eine besondere Ehre ist die Teilnahme am PHYT'AROMkongresss (11.-13.04.2014) in Grasse. Wir vertreten den Verein Aroma Forum International e.V. gleich mit drei Personen d.h. Monika Werner (Initiatorin), Monika Furtner-Keil und ich. Wir sind alle schon sehr gespannt darauf.

Aromaberatungen und Veröffentlichungen zu diesem Themenbereich runden das gesamte Themenspektrum der Selbstständigkeit mit ätherischen Ölen ab.

Zusätzlich engagiere ich mich als Präsidentin/1. Vorsitzende im Verein Aroma Forum International e.V., der die länderübergreifende Förderung, Verbreitung und Schutz von Traditionen und Naturwissenschaften im Bereich der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur zum Ziel hat.

Es bringt mir viel Freude und Spaß, dieses erfahrene Wissen weiter zu geben und andere Menschen dafür zu begeistern.

Wir sind außerdem im Zeitalter der Selbsthilfe angekommen und dazu leisten die ätherischen und fetten Pflanzenöle sowie die Hydrolate ebenso einen wichtigen Beitrag.

Mit respektvoller Haltung gegenüber der Schöpfung und sorgfältiger Anwendung ätherischer und fetter Pflanzenöle nutzen wir dankbar die Geschenke der Natur.

Maria Hoch
info@aromacampus.de
www.aromacampus.de

© Maria Hoch

„Ein Tag
ohne Wohlgerüche
ist ein verlorener Tag."

Altägyptische Weisheit

AROMAPFLEGE

Aromapflege – eine komplementäre Pflegemethode in der professionellen Gesundheitspflege

Aromapflege fügt Tradition, alte Überlieferungen, Erfahrungen und aktuelle Forschungen harmonisch zusammen. Sie ist Teil der Pflanzenheilkunde und eine nach dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz anerkannte komplementäre Pflegemethode. Durch die Aromapflege rückt die Gesundheitspflege, als Teil des Berufsbildes des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege, immer mehr in den Vordergrund. Die PatientInnen stehen im Sinne der Ganzheitlichkeit als Menschen im Mittelpunkt des pflegerischen Handels. Professionelle Pflege ist bedürfnis- und problemorientiert, persönlich und individuell.

In der Aromapflege arbeitet die diplomierte Pflegeperson im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich weisungsfrei (§ 14 GuKG). Die Tätigkeit wird, orientiert am Pflegeprozess eingeschätzt, geplant, ausgeführt und evaluiert. Aromapflege fällt in die Gesundheitsförderung (§ 14 Abs 2 Z 6 GuKG). Diplomierte Pflegepersonen, die eine einschlägige Weiterbildung zur „Aromapflege" oder „Komplementären Pflege" (Aromapflege ist Teil davon) absolviert haben, können aromapflegerische Maßnahmen anordnen und durchführen.

Die Ansätze der Aromapflege sind vielfältig. Die Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität fördert in weiterer Folge die Gesundheit bzw. die gesunden Anteile der betreuten Menschen. Indirekt erfolgt eine positive Beeinflussung des Genesungsverlaufes. Selbstheilungskräfte werden gestärkt und die Immunabwehr verbessert. Die Hautfunktionen können durch eine naturgemäße Hautpflege erhalten und verbessert werden.

In der Aromapflege finden qualitativ hochwertige ätherische Öle, fette Öle und Aromapflegeprodukte Anwendung. Nur die natürliche Zusammensetzung aller Inhaltsstoffe und deren Synergien sichern den bestmöglichen Erfolg. Die ätherischen Öle müssen genuin (unverändert) und authentisch (von einer definierten Pflanzenart) sein, sowie aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung stammen.

Die Wirkung ätherischer Öle erfolgt über den Geruchsinn und die intakte Haut. Die aromapflegerischen Anwendungen werden in pflegerische und prophylaktische Maßnahmen sinnvoll integriert. Die Duftmoleküle ätherischer Öle wirken direkt auf das limbische System. So können Stimmungen und Befindlichkeiten wie Unruhezustände, Ängste, Schlafstörungen und Stresssymptome positiv beeinflusst werden. Voraussetzungen dafür sind eine umfassende Pflegeanamnese und die Zustimmung der zu Pflegenden.

Raumbeduftung, Waschungen, Einreibungen oder temperierte Ölkompressen können in der professionellen Gesundheitspflege eingesetzt werden.

Die Berührung nimmt positiv Einfluss auf den Genesungsprozess. In der Hautpflege werden die lipophilen Eigenschaften der ätherischen Öle genutzt um die Haut zu schützen und gesund zu erhalten. Zur Raumbeduftung werden vorzugsweise Agrumenöle (Zitrusöle) verwendet. Auf der einen Seite steigern sie das Wohlbefinden und die Stimmung, andererseits haben ätherische Öle von Zitrone, Bergamotte und Co auch desinfizierende und antibakterielle Wirkungen, die zur Vorbeugung von Infekten sinnvoll eingesetzt werden können.

Die Grundvoraussetzungen für professionelles, kompetentes Arbeiten im Rahmen der Aromapflege sind:

- Fachkompetenz (Grundwissen und eine einheitliche Fachsprache)
- Sorgfalt in der Anwendung
- Qualitativ hochwertige Produkte
- Geschultes Personal
- Regelmäßige Fort- und Weiterbildung

Am Landesklinikum Donauregion Tulln startete die Projektgruppe Aromapflege im Frühjahr 2008. Die Implementierung erfolgte im Oktober 2008.

DGKS Brigitte Rest, ALfGuK,
Komplementäre Pflege
Aromapflege nach § 64 GuKG

© Primavera

Die Weiterbildung Komplementäre Pflege – Aromapflege nach §64 GuKG vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen über die Anwendungsformen der Aromapflege im eigen- und mitverantwortlichen Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege. Berufserfahrene und ebenfalls nach §64 GuKG geschulte Vortragende, unterstützt durch Fachreferenten aus dem Bereich Recht und Apotheke, vermitteln praxisnahe Inhalte zur Gesundheitsförderung und Unterstützung des Genesungsprozesses.

Die Weiterbildung erfolgt gemäß der Weiterbildungsverordnung der Gesundheits- und Krankenpflege BGGl II Nr 453/2006 und beinhaltet 224 Stunden und wird im Regelfall berufsbegleitend durchgeführt. Die Inhalte sind weit gefächert von Botanik bis Aromachemie, aber auch von den einzelnen Pflegefächern reicht das Spektrum von der Pflege in der Gynäkologie, über die Kinderpflege bis hin zur Palliativpflege. Um die Wissenschaftlichkeit zu unterstreichen gibt es auch eine Einführung in EBN und um das Umsetzen in der Praxis zu erleichtern werden die Teilnehmer auch über Möglichkeiten der Implementierung geschult. Natürlich darf die Selbsterfahrung in verschiedenen Bereichen nicht fehlen, daher sind auch einige Praxistage in den Bereichen Herstellung von ätherischen Ölen, Anwendungen und Zubereitungen in der Weiterbildung integriert. Die Teilnehmer sollten sich auch sehr intensiv mit den Pflanzen an sich beschäftigen, daher ist das Erstellen eines Herbariums mit ätherisch Öl Pflanzen und ein Pflanzenreferat Pflicht. Der Abschluss erfolgt mit einer mündlichen und schriftlichen Prüfung nach Abgabe einer wissenschaftlich orientierten Fachbereichsarbeit. Die Weiterbildung berechtigt den Absolventen die Bezeichnung Komplementäre Pflege – Aromapflege zu tragen.

DGKS Christine Tisch,
Komplementäre Pflege
Aromapflege nach §64 GuKG

Von einer, die auszog, um sich selbstständig zu machen!

© Aromapraxis Arbeithuber

Sich im Bereich der Krankenpflege selbstständig zu machen ist heutzutage wahrlich kein Problem mehr. Die bürokratischen Normen sind überschaubar, die Ämter hilfsbereit und Papier nach wie vor geduldig.

Nichts desto trotz erfordert es einiger klarer Strukturen und Überlegungen um im privaten Markt bestehen zu können. Kleine Stolpersteine gilt es gekonnt auszumerzen und ein klares Profil zu etablieren.

© Aromapraxis Arbeithuber

Das Profil, der Leistungskatalog, ist mit Sicherheit die erste und schwierigste Frage die sie sich stellen sollten.

- Was möchte ich anbieten?
- Wie soll man mich kennen?
- Was möchte ich leisten - was nicht?
- Wer ist mein Klientel?

Denn, wenn ich nicht weiß, was ich genau arbeiten möchte, kann ich niemanden ansprechen. Wenn ich nicht weiß, wen ich (nicht) ansprechen möchte, kann ich kein Leitbild/Logo formulieren. Ohne Leitbild, bin ich nicht strukturiert. Ohne Struktur, findet mich mein Klientel nicht.

© Aromapraxis Arbeithuber

Die Überlegung, sich selbstständig zu machen oder nicht, hat sich mir irgendwie gar nicht gestellt. Es war vielmehr eine Reihung von logischen Konsequenzen und Teilschritten, die unweigerlich in die Selbstständigkeit führten. Nach der Matura 1998 schaffte ich es aus vielerlei Gründen, vorrangig jedoch der finanziellen wegen, nicht bis zur Universität.

Daher folgten viele Überlegungen, wohin mich der Weg treiben wird. Wie jeder junge Mensch, versuchte auch ich mich „ewig" in einem Beruf vorzustellen. Leider kam nicht wirklich die zündende Idee.

Nach vielen Vielleichts, hab ich mich einfach an mehreren Stellen beworben, bin durch so manche Aufnahmeprüfung geflogen (Physiotherapie) und hab mich schlussendlich auf die Suche nach Außergewöhnlichem gemacht. Denn eines wusste ich ganz klar, einen so normalen und logischen Beruf für ein Mädchen wie Friseurin oder Krankenschwester wollte ich keinesfalls ergreifen.

Das Außergewöhnliche hat mich dann aber doch in Richtung Pflege gebracht, nämlich die Pflege im neurologisch – psychiatrischen Bereich. Das Thema hat mich vom ersten Moment fasziniert und gefesselt. Nichts konnte mich mehr davon abbringen, Diplomierte psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester zu werden.

Im Mai 2001 konnte ich die Ausbildung an der Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg in Linz/OÖ abschließen und meine erste Dienststelle an der Psychiatrischen Klinik Wels (gemischter Unterbringungsbereich, danach offene Station mit allgemeinem psychiatrischen Schwerpunkt) antreten.

Damals hatte ich bereits erste Gelegenheit, Seminare im Bereich der Sinneswahrnehmung, Genuss Training und sozialen Fertigkeiten zu besuchen. Es folgten private Fortbildungen im Bereich der Phytotherapie, alternativen wie komplementären Methoden sowie der ersten Ausbildung im Bereich Aromapflege.

Es kamen viele weitere private wie berufliche Fortbildungen in diesem Segment hinzu. Zunehmend wurde mein Wissen auch von anderen Krankenhäusern, Sozialeinrichtungen und übergeordneten Arbeitsgremien angefragt. Dadurch ergab sich für mich und den Dienstgeber zunehmend auch die Frage nach Berufsschutz und Haftung.

Nach vielen internen Diskussionen und Beratungsgesprächen, stellte sich der Antrag auf „selbstständige Berufsausübung im Gesundheits- und Krankendienst" als beste Möglichkeit dar. So stellte ich 2001 erstmals den Antrag bei der zuständigen Bezirkshauptmannschaft und unterfertigte eine zusätzliche Berufshaftschutzversicherung über meine Hausversicherung.

Dadurch änderten sich jedoch weder mein Dienstverhältnis, noch die Arbeitsstunden oder die Entlohnung. Da sehr viel über die Dienstzeit meines Arbeitgebers abgerechnet wurde.

2005 der Wechsel als Stationsvertretung an das Landes-Krankenhaus Steyr (gemischte Unterbringung). Damals konnte ich die Kenntnisse im komplementären Bereich vor allem in den pflegetherapeutischen Gruppen umsetzen und in der Gestaltung wie Benützung unseres Therapiegartens. Letzterer wurde als Projekt in Zusammenarbeit mit der hauseigenen Gärtnerin und mit Hilfe von Patienten der Psychiatrischen Abteilung und Klienten der Pro Mente Steyr umgesetzt. Nun konnten in den Gruppen auch anschaulich die theoretischen Punkte ins praktische umgesetzt werden (Sinnestraining, Genussgruppe, Volksheilkunde zur Linderung der Beschwerden und im Sinne einer Komplementäranwendung).

Auch startete ich meine Tätigkeit im Trainer Segment - vorerst auf Vortragsbasis in Krankenpflegeschulen, später auf Honorarbasis bei Krankenpflege-, Heimhelfer- und Pflegehelferausbildungen.

Zeitgleich wurde auch die „Arbeit" in meiner Pflegepraxis mehr. Obwohl ich keinerlei Werbung machte und auch nicht auf Ausbau meiner Leistungen eingestellt war, hat sich dennoch eine stetig steigende Kundenfrequenz eingestellt.

Seit 2007 bin ich zudem Teil des Vorstands des gemeinnützigen Vereins aromaFORUM Österreich, der sich mit ätherischen Ölen, Pflanzenölen und Hydrolaten beschäftigt. Wir haben an 8 verschiedenen Standorten in Österreich und Südtirol jährlich über 45 Seminare und Workshops sowie 2 Tagungen/Kongresse. Unsere Ausbildung zum Aromatologen (228UE) ist nach §64 GuKG WV anerkannt und wird jährlich an mehreren Standorten organisiert.

Aromapraxis Arbeithuber
Claudia Arbeithuber
Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug
aromapraxis@aon.at

Aroma-Schmuck und Frische-Kosmetik

Seit über 10 Jahren setzt sich meine Familie näher mit dem Thema „Naturessenzen" auseinander und für viele Lebenslagen gab es schon bald Unterstützung aus der „Aroma-Pflege". So bin ich in meinem familiären Umfeld mit dem Wissen um ätherische Öle aufgewachsen.

Anfänglich war ich skeptisch doch bald fand ich heraus, wie gut mir chemiefreie Alternativen tun.

Nach meiner Ausbildung als Krankenpfleger hatte ich endlich Gelegenheit, mich mehr der Welt der ätherischen Ölen zu widmen und bald war mir klar: Das ist das richtige für mich. Schnell hatte ich den Gedanken, mich in diesem Bereich nebenberuflich zu widmen.

Zunächst zögerte ich; man will ja im Freundeskreis nicht aufdringlich sein und jemanden etwas „aufschwatzen". Ein alleiniges Geschäft im Internet war mir zu riskant, wo doch langsam genügend Online-Shops (wenn auch mit teils qualitativ fragwürdigen) Produkte aus dem Bereich anboten.

Der Gedanke wurde von mir daher wieder zur Seite geschoben; bis ich vor ca. 2 Jahren auf einen tollen Lieferanten für Aroma-Schmuck gestoßen bin.

Und das hat mich von Anfang an fasziniert; Aroma-Pflege mit etwas schönem und einem einmaligen und kreativen Schmuckstück zu verbinden.

Mir war klar; ich hatte etwas gefunden, was mich als Anbieter einmalig macht und mich sofort entschlossen, nebenberuflich selbstständig zu werden.

Schnell finden sich begeisterte AbnehmerInnen, meiner handgefertigten Halsketten, denn das Design, die einfache Anwendung und vor allem das Wissen, ein Unikat zu tragen begeistert meine Kunden – denn kein Anhänger gleicht dem anderen!

Die verschiedenen Stile der Halsketten heben ebenso das Angebot hervor: Es gibt Auswahl zwischen längenverstellbaren Halsketten aus Seidenkordel und Modellen mit Stickperlen- oder Edelstahl-Halskettchen.

Die Anhänger werden gefertigt aus Glas, Natursteinen oder Porzellan und bieten in verschiedenen Farben, Formen und Variationen etwas für alle Geschmäcker!

Je nach Größe des Schmuckstückes befüllt man es mit beigelegter Pipette mit dem Öl Ihrer Wahl; für mindestens 14 Tage hat man duftende Freuden an seinem Anhänger, denn durch einen kleinen Korkverschluss kann das ätherische Öl durch die Phiole „atmen".

Mit diesem Blickfänger fällt es leicht ins Gespräch zu kommen. Freunde und Bekannte interessieren sich für meinen Aroma-Schmuck und darüber hinaus auch für mein weiteres Angebot.

Denn neben dem Aroma-Schmuck bietet mein Shop ätherische Öle, pflanzliche und chemiefreie Räucherstäbchen von Florisens und die Frische-Kosmetik und Vitalstoffe von RINGANA an. Alle Produktlinien stehen ganz im Zeichen meiner Unternehmens-Grundsätze: Qualität, Natürlichkeit, Reinheit und Nachhaltigkeit.

Neben meinem Kerngeschäft im Internet und Beratungstätigkeiten im Freundes- und Bekanntenkreis nutze ich auch Märkte und Ausstellungen um mein Geschäft und mein Sortiment bekannt zu machen.

Zum Beispiel können Sie Naturessenzen beim Aroma-Frühling am 10. Mai in Ybbs als Aussteller antreffen und in aller Ruhe in meinem Aroma-Schmuck-Sortiment stöbern!

Die Ziele des Unternehmens Naturessenzen sind ätherische Öle und Ihre Anwendungsmöglichkeiten, Aroma-Schmuck und natürliche Pflege ohne Chemie weiter zu fördern und bekannt zu machen.

Gerne stehe ich für Kooperationen zur Verfügung; ein besonderes Anliegen ist es mir, Aroma-Schmuck auch in entsprechenden Geschäften anzubieten, dafür gibt es spezielle Unternehmer- und Wiederverkäufer-Angebote.

Mein Resümee: Es lohnt die Selbstständigkeit und es macht Spaß damit neue Erfahrungen zu sammeln. Wenn man sich Ziele setzt und Ideen hat, sollte man „dran bleiben" und nicht aufgeben.

Stefan Gasperl
+43 (0)660 57 27 3 77
www.naturessenzen.at
naturessenzen@gmx.at

Es lohnt die Selbstständigkeit und es macht Spaß damit neue Erfahrungen zu sammeln.

Stefan Gasperl

Liebes Menschenkind!

Mein Name ist EmLi und ich bin am 11.11.2013 in Neuhofen (Österreich) geboren. Mein Fell besteht aus weißen Bio Baumwoll Plüsch (GOTS zertifiziert). Die roten Akzente sind ein Gemisch aus Bio Nicki (GOTS zertifiziert) und gehäkelten Garn. Meine Oma hat mich mit einem Klettverschluss ausgestattet (auf der Rückseite), wo meine Mama ein wohlig duftendes Kräutersäckchen eingepackt hat.

Dieses Kräutersäckchen ist gefüllt mit biologischen Kräutern aus Johanniskraut, Kamille, Zitronenmelisse und Lavendel. Zusätzlich findest Du in meinem Bauch noch biologische Hirse und Hirsespelze, somit hast Du die Möglichkeit mich im Backofen bei 50°C ca. 10 Minuten zu erwärmen. Kuschelig warm duften meine Kräuter noch intensiver, und ich freu mich, Dich wärmen zu dürfen. Meine Arme, Beine und mein Kopf sind mit Kapok gefüllt. Kapok auch als „Pflanzendaune" bezeichnet, ist ein natürliches Füllmaterial, das sowohl während des Wachstums als auch nach der Ernte keinerlei Behandlung mit Dünger, Pestiziden o.ä. erfährt.

Wenn ich am Rücken liege bin ich ca. 34 cm lang und wenn ich auf der Couch sitze bin ich ca. 25 cm groß.

© LOME - EmLi

Wie aus LOME ein Erfolg wurde…

© Meli Stadler

Unser Name LOME wurde 2006 geboren und setzt sich aus unseren Vornamen Lothar und Meli zusammen. Lothar und ich schlossen 2007 einen Eineinhalbjährigen Kräuterkurs ab. Wir hatten nun ein Grundwissen für Kräuter in der Hand.

So begann alles

2008 wurde unsere erste Tochter Emma geboren. Einer meiner größten Wünsche war es flexibel für unsere Tochter zu sein. Um zu Hause zu sein, wenn sie vom Kindergarten kommt oder wenn sie krank ist. Damit wir für sie einen Grundstock an Vertrauen, Sicherheit und Liebe aufbauen konnten und können. Zeitlich war dann ein Bürojob etwas schwierig, und so überlegten Lothar und ich was wir mit unserem Kräuterwissen an unsere Mitmenschen weitergeben könnten, um auch beruflich mit Kräutern zu arbeiten. Ich informierte mich auf der WKO und stellte fest, dass ich selbst keine Kräuteressenzen, keine Salben, keine Seifen, usw. produzieren und verkaufen durfte. Mir fehlten die nötigen Ausbildungen und ich hatte auch keinen abgetrennten Raum zur Verfügung.

Auf Umwegen zum Ziel

Uns gingen immer wieder einige Hilfsmittel zum Kräuterverarbeiten ab, und mit der Zeit entstanden einige Produkte wie Körbe und Taschen zum Sammeln von Kräutern, ein Trockenturm um Kräuter im Wohnbereich bequem zu trocknen, Keramikmessen in verschiedensten Größen. Was das ganze noch vollständig machen sollte, war ein Produkt das etwas „günstiger" sein sollte, um auf den Märkten die Standgebühr und die Fahrtkosten auszugleichen. Nur welches?

Eines Tages kam meine Schwester und bat mich um ein paar Kräuter zur Unterstützung ihrer Söhne, da sie immer wieder Mittelohrentzündung hatten. Ich wusste, dass Johanniskraut, Zitronenmelisse, Kamille und Lavendel nicht nur wunderbare schlaffördernde Kräuter sind, sondern auch durch ihre beruhigende Weise gut für kleine Wehwehchen sind. Ich gab ihr die getrockneten Kräuter und sagte, sie sollte diese in Baumwollsäcken füllen und ihnen geben, wenn es ihnen nicht so gut geht. Und was tat sie, sie füllte die Kräuter in Stofftiere. Diese Idee fand ich so gut, dass ich ein paar Kuscheltiere mit gemörserten Kräutern im Dezember 2009 auf einem Weihnachtsmarkt anbot und erfreute mich an ganz tollen positiven Rückmeldungen. Wir trauten uns dann unsere ersten Kuscheltiere beim Großhändler im Jänner 2010 auf einer Messe in Deutschland zu kaufen. Motiviert wurden dann die gemörserten Kräuter in die Kuscheltiere gefüllt. Beim Abschluss des Jahres 2011 stellten wir fest, dass wir nur mit unseren Kräuter-Kuscheltieren verdienten und entschieden uns nach langen Überlegungen die ursprünglichen Produkte zur Kräuterverarbeitung aufzugeben.

© Meli Stadler

Unsere Kräuter-Kuscheltiere jetzt

Seit dem Winter 2010 sind fast alle unsere Kräuter–Kuscheltiere zum Wärmen. Wir entschlossen uns, nach einigen Versuchen auf Hirse im Ganzen, da dieses Getreide gut die Wärme speichert und durch Ihre kleinen Kügelchen bleiben unsere Tierchen auch kuschelig weich. Seit Ende 2012 bieten wir einige große Kräuter–Kuscheltiere zum Öffnen mit Klettverschluss oder Reißverschluss an, um die Kräutersäcke nach einiger Zeit auch erneuern zu können. Heute haben wir zwei deutsche Großhändler die uns versichern dass die Stofftiere frei von Kinderarbeit mit arbeitsgerechter Bezahlung produziert werden. Unsere Kräuter kaufen wir bei einem niederösterreichischen Bio-Kräuterhof ein. Das Sortiment umfasst über 40 verschiedene Modelle von kleinen und großen Kräuter–Kuscheltieren bis zu Kräuter-Schlüsselanhänger und Taschen mit Kräuter gefüllt. Hauptsächlich bieten wir unsere Produkte auf Pflanzen- und Gartenausstellungen sowie auf Weihnachtsmärkte an. Nach telefonischem Kontakt freuen wir uns auch immer auf einen Besuch direkt bei uns zu Hause.

© Meli Stadler

Zukunftsidee

Mit großer Freude wurde im Februar diesen Jahres unsere zweite Tochter Linda geboren. Da sie so ein zufriedenes kleines Wesen ist, ist es mir, natürlich mit Unterstützung von Lothar, möglich auch heuer mit den Lome Kräuter–Kuscheltieren weiter zu arbeiten. Durch die vermehrte Nachfrage von Therapeuten und Händlern werden wir ab Juli 2013 für Wiederverkäufer auch unsere Kräuter-Tierchen anbieten. Bei Interesse freuen wir uns sehr über Deine Anfrage.

Ich denke die Selbstständigkeit ist immer eine neue Herausforderung und man arbeitet buchstäblich immer ständig selbst. Auch zeitlich gesehen sicher mehr als aus Dienstnehmer. Aber mit Unterstützung meiner zwei Helfer klappt auch dieses. So bin ich total flexibel unter der Woche und kann bei meinen Kindern zu Hause sein. Am Wochenende ist dann Lothar zu Hause und ich kann unbeschränkt auf die Ausstellung fahren.

Ein großes DANKE an Lothar, der mir immer mit Rat und Tat an der Seite steht (vor allem derzeit auf den Ausstellungen). Und auch ein großes DANKE an meine Mama die mir sehr, sehr viel von den Näharbeiten abnimmt.

Eure Meli Stadler im Mai 2013

Lothar und Meli Stadler
office@lome.at

Aromapflege - die Mischung machts!

Alles begann mit einer Vision!

Die Aromaberaterin, Heilpraktikerin und Dipl. Heilkräuterexpertin Doris Karadar wollte seit langer Zeit eine wirkungsvolle und hochwertige Aromapflege-Linie speziell für Südtirols Pflegeheime, Kliniken und Krankenhäuser entwickeln. Sie hatte sich dabei ein Ziel gesteckt: alten und kranken Menschen zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu verhelfen.

Dabei mussten jedoch zuerst die Rahmenbedingungen geschaffen werden. Der Umgang mit ätherischen Ölen sollte dem Pflegepersonal erleichtert werden, da es vielerorts oft sehr schwierig war, Aromapflege als komplementäre Pflegemethode zu integrieren. Selbst für geschultes Personal und Aromatologen war es bisher durch den großen bürokratischen Aufwand und den komplizierten Gesetzen fast unmöglich die Patienten ausreichend naturheilkundlich und aromatologisch zu versorgen. Zumal, laut Gesetz, verschiedene ätherische Öle nicht zusammengemischt werden dürfen.

Durch die Anregungen der beiden Dipl. Aromatologen Birgit Rossi Stampfl (Krankenschwester) und ganz besonders durch die Unterstützung und Erfahrung von Julian Tizhar (Altenpfleger und Kneipp-Gesundheitstrainer) und dem Know How von Doris Karadar ist es nun gelungen, eine ganz spezielle und ausgereifte Aromapflegekosmetik zu entwickeln und zu produzieren. Dabei liegt der Hauptunterschied der D.K. Aromapflege zu herkömmlichen Produkten in den ***speziellen Kombinationen und besonders aufwendigen Rezepturen***, wie es sie in dieser Form auf dem Markt noch gar nicht gibt.

Doris sagt: „Die Wirkungsweise der einzelnen ätherischen Öle zu kennen ist zu wenig. Das Wissen, die Chemie und die Erfahrung Ihrer besonderen Qualitäten, die Harmonie und die Auswirkungen in den Kombinationen ist die Grundvoraussetzung für die speziell wirksame Mischung. Sie müssen einfach zusammen passen.

Ein harmonisches Miteinander sowie das ideale Verhältnis der ätherischen Öle in der Rezeptur sind das A + O. Die richtige Mischung macht genau das aus - was ein ätherisches Öl allein nie schaffen könnte. Genau das ist uns gelungen. Das war mein Wunsch und mein Ziel für die D.K Aromapflege"

Nach einer fast 2-jährigen Entwicklungszeit, vielen Tests, Rezeptverbesserungen, sowie amtlichen Meldungen und Zertifizierungen stehen nun endlich über 30 wirkungsvolle Aromapflege-Produkte zur Verfügung.

Ausgeklügelte Mischungen mit phantasievollen Produktnamen wie: Artro-Dol, Decubisan, Inter Candi, SOS Wundosan, Atem frei, Lebensfreude usw. bieten uns nun ***erstmals*** auch in Südtirol die Möglichkeit unsere älteren Mitmenschen in Seniorenheimen und Kliniken mit natürlichen, hochwertigen und kosteneffizienten Aromaprodukten zu pflegen. Ganz besonders um deren Wohlbefinden und Lebensqualität zu verbessern.

Die Doris Karadar Aromapflegeprodukte sind vorallem unterstützend und vorbeugend bei der Pflege und Prophylaxe von:

- Dekubitus und Intertrigo Patienten
- Mangel an Lebensfreude, bei Schwermut und Niedergeschlagenheit
- Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten
- Hautprobleme, Hämatome oder Wundheilungsstörungen
- Darmbeschwerden, wie z.B. Blähungen oder Verstopfung
- Vorbeugung und Unterstützung bei Erkältung, Grippe, Atemschwierigkeiten …
- Gelenkschmerzen, Arthrose, Fibromyalgie oder Rheuma
- Fuß- und Körperpflege
- Desinfektion und Erfrischung von Räumen und Objekten (bei Viren, Bakterien etc.)
- im Bereich der Palliativmedizin – z.B. für Handmassagen in den letzten Stunden des Lebens

Schon seit Ihrer frühesten Kindheit interessierte sich Doris Karadar für die Natur, die Gesundheit, vor allem für Pflanzen, Kräuter und duftende Blüten. So entwickelte Sie sich in ihren 25 Jahren Berufserfahrung und den fortwährenden Weiterbildungen zu einer Expertin für Phytotherapie, Aromapflege, sowie zur Expertin im Herstellen von Salben, Tinkturen und Naturkosmetik .

Ihre Begeisterung an oben genannten Themen war so groß, dass sie im Jahre 1989 - mit fröhlichen 21 Jahren - gemeinsam mit ihrer Mutter und der Unterstützung der gesamten Familie ihr erstes eigenes Reformhaus mit dem Namen „Bio Paradies" in Eppan eröffnete. „Bio" symbolisiert das Leben und „Paradies" die Unberührtheit der Natur.

© Doris Karadar

Ihr gewecktes Interesse an Aromatherapie führte in Folge zu weiteren Ausbildungen (z.B. bei Inge Andress, Maria Kettenring, Wolf Dieter Storl uva.) und wurde zum Grundstein für das fachliche Programm in Ihrem Geschäft, das unter anderem auch auf Kundenberatung und Eigenproduktion von ätherischen Qualitätsölen ausgerichtet ist. Seit 2007 stehen die mit dem Eigennamen „Erbalia" gekennzeichneten Produkte für den Verkauf und Vertrieb zur Verfügung.

Doris: „Es wäre mir eine große Freude, wenn wir mit der neuen D.K. Aromapflegelinie in den Seniorenhäusern und Kliniken Südtirols vielen älteren Leuten und pflegebedürftigen Personen viel Gutes tun könnten, sowie ihren Lebensalltag mit feinen Düften und wunderbaren Pflegeprodukten etwas erleichtern und verschönern könnten."

„Die Anregungen und Feedbacks sowie die Erfahrungen des Kranken- und Pflegepersonals ist mir sehr wichtig. Für Erfahrungsberichte bin ich besonders dankbar. Nur durch Austausch und Zusammenarbeit können wir unsere Aromapflegelinie immer weiter verbessern."

Ihre Doris Karadar
www.bioparadies.it

Meine Mama und meine Oma, haben mich in liebevoller Handarbeit genäht, gefüllt und gehäkelt. Meine Mama hat mir erzählt, dass sie seit längerer Zeit den Wunsch hatte ein Bio Kuscheltier mit unseren Bio Kräutern zu füllen. So bin ich entstanden, und nun ist sie für mich auf der Suche nach einem liebevollen Menschen zum Kuscheln und Spielen.

Wie Du auf den Foto siehst verbringe ich meine Zeit auch gerne draußen, beim Klettern und in der Natur. Wenn ich dann mal schmutzig bin kannst Du mich mit der Hand bei ca. 30 Grad waschen und dann langsam trocknen lassen (bitte nicht in den Wäschetrockner). Aber bitte Vergiss nicht mein Kräutersäckchen vorher zu entfernen! Und falls Du findest dass mein Kräutersäckchen nicht mehr so intensiv duftet, kannst Du es ja bei meiner Mama nachbestellen.

© LOME - EmLi

Ei ja, meine Merkmale sind mein dicker, kuscheliger Bauch, meine sonniges Lächeln und mein Bauchnabel der in den Farben meiner Augen funkelt.

Ich freue mich auf kuschelige Stunden mit Dir,

Dein EmLi Bär

Buchempfehlung

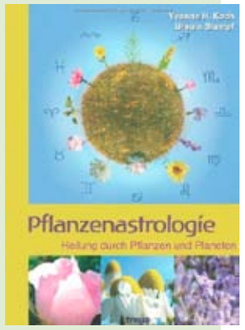
Pflanzenastrologie
Heilung durch Pflanzen und Planeten

ISBN:978-3-99025-088-4
Format: 24 x 17 cm
Hardcover, 344 Seiten
Autorinnen: Stumpf Ursula, Koch Yvonne
Preis: 29,80 Euro

Die herzförmigen Blätter und der Duft der Rose verweisen auf den Planten Venus. Die scharfe, wehrhafte Zeichnung einer Brennnessel ist die irdische Verkörperung des Mars. Marspflanzen machen aktiv und intensivieren das Durchsetzungsvermögen, Venuspflanzen steigern dagegen Lust und Lebensfreude.

Schon vor Urzeiten haben Menschen die Planeten am Himmel beobachtet und zu dem, was in der Natur geschah, in Beziehung gesetzt. Pflanzen sind die ältesten Lebewesen der Erde, in ihnen wirkt der Einfluss der Gestirne am nachhaltigsten. Von der äußeren Form und Zeichnung einer Pflanze kann man auf ihre Verwandtschaft mit den Himmelskörpern und den Sternzeichen schließen und ihre Anwendung und Wirkung daraus ableiten.

Yvonne Koch und Dr. Ursula Stumpf ordnen jedem Tierkreiszeichen und jedem Planeten Grundthemen, Energien und Pflanzen zu und zeigen passende Anwendungsmöglichkeiten im Jahresverlauf.



© Yvonne H. Koch, Ursula Stumpf

Selbstständig mit Kräutern…

Aufgewachsen inmitten der Natur auf 750m im Salzkammergut, umgeben von Wiesen, wo in meiner Kindheit noch Arnika wuchs, galt mein Interesse schon von klein auf der Tier- und Pflanzenwelt. Bis heute haben mich die Pflanzen in ihren Bann gezogen und es gibt jedes Jahr Neues zu entdecken.

Neben meinem Beruf als Chemikerin bilde ich regelmäßig Interessenten in einer 1,5 jährigen Ausbildung zum Diplomierten Kräuterexperten aus. Diese von der Unesco Kommission ausgezeichnete Ausbildung, die unter dem Titel „volksheilkundlicher Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni“ läuft, wird vom Verein FNL in beinahe jedem Bundesland in Österreich angeboten.

Wichtig ist die praktische Umsetzung des Gelernten…

Durch meinen Hintergrund als Chemikerin kann ich zusätzlich auch die chemisch-biologischen Wechselwirkungen der Inhaltsstoffe und den neuesten Stand der Wissenschaft in meinen Kursen einbringen.

Besonders wichtig ist mir, dass das theoretische Wissen in Form von Praxisteilen auch geübt und umgesetzt wird. Hierbei ist das Vorzeigen von gewissen Dingen ebenso wichtig, wie das nachfolgende Umsetzen in der Kleingruppe…

Neben der Ausbildung biete ich auch immer wieder Tagesseminare, Kräuterwanderungen und Vorträge zu verschiedenen Themen an. Beliebte Themen dafür sind zum Beispiel: „Delikatessen am Wegesrand“; „Entschlackungsreise“; „Anbau von Kräutern auf Balkon und im Garten“; „Räuchern mit heimischen Pflanzen“; “Fit in den Herbst“, „Frauenkräuter“, …

Auf Anfrage biete ich auch Vorträge zu speziellen Themen an und führe Kräuterwanderungen an gewünschten Plätzen durch.

Neben der Beschäftigung mit Heilpflanzen widme ich mich in meiner Freizeit auch dem Anbau & der Vermehrung von alten und seltenen Gemüsesorten, die geschmacklich und von den Inhaltsstoffen her unvergleichlich besser sind als die heutigen Hochleistungssorten. Das Wissen über Verwendung, Heilwirkung und Vermehrung gebe ich ebenfalls gerne weiter.

Lassen auch Sie sich „infizieren“, in die faszinierende Welt der Heilpflanzen einzutauchen!

Ich freue mich auf Sie!

Barbara Bammer, Oftering
Tel. 0664 9662 268
barbara.puehringer@tanngroup.com

Kräuter & Geist

Schon bald steht der Holunder wieder in voller Blüte, auch die Sonne hat sich doch noch dazu entscheiden können für uns zu scheinen!

© Sandra Vielmetti

Ich möchte Dir darum unsere Kräuter und Geist Rezepte für Sirupe (vielfach erprobt) weiterleiten.

Nicht nur Holunderblüten lassen sich mit diesem Rezept zu einem wunderbaren Sirup verarbeiten, auch viele andere duftende Blüten wie Rose oder auch Lavendel und Zitronenmelisse sind hier ***absolute HIGHLIGHTS***. Also viel Spaß beim Experimentieren!

http://www.kraeuterundgeist.at/rezepte-kräuter-brauchtum-co/holunderblüten-sirup/

Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch noch erwähnen, dass wir regelmässig gemeinsam AFTER SUN, ZECKENSCHRECK & ZAUBERSALBE (in Natternbach) zubereiten. Vielleicht brauchst auch Du Schutz vor lästigen Blutsaugern und möchtest deine gerötete Haut nach dem Sonnenbad vor Hautalterung schützen. Details findest Du hier: *www.kraeuterundgeist.at*

Einen KRÄUTER-WANDERTAG veranstalte ich im Juni

Wie man aus Holunderblüten eine reichhaltige Gesichtscreme herstellt erfährst du beim Naturkosmetik + Wildkräuter-Kombi Kurs *http://www.kraeuterundgeist.at/termine-workshops-wanderungen/*

© Sandra Vielmetti

Ich freue mich, Dich an dem einen oder anderen Workshop begrüßen zu dürfen.

Ganz liebe Grüße
und einen tollen
START IN DEN SOMMER :-)

Sandra Vielmetti
Inh. Kräuter und Geist
Natur & Kosmetik
Seminare für Selbermacher
www.kraeuterundgeist.at
Tel: +43 676 7034000

Aromafrühling 2014

„Achtsamkeit & Wahrnehmung
im Kontext mit äth. Ölen fördern und stärken“

am 10. Mai 2014,
von 10 bis 14 Uhr

im Therapiezentrum Ybbs
Persenbeugerstr. 1-3,
3370 Ybbs a. d. Donau

- Ätherische Öle und Wachkoma
  mit Susanne Mellnik
- Orale Wahrnehmung ätherischer Öle
  mit Erika Gößnitzer
- Mit allen Sinnen Wahrnehmen
  mit Claudia Arbeithuber
- Ätherische Öle bei Posttraumatischen Belastungsstrg. und Traumen
  mit Carmen Riegler
- Kräuter und ätherische Öle in der Therapie - Gartentherapie
  mit Ingrid Mittmasser

uvm.

AROMAFRÜHLING 2014

Latschenölbrennerei Eschgfeller

Die „Reischner“ in Reinswald

Frühmorgens, noch bevor die Sonne aufgeht, machen sich die“ Reischner“ der Latschenölbrennerei Eschgfeller in Reinswald auf den Weg in die Berge. Die schönen Sommertage müssen ausgenutzt werden, denn nur dann kann man die Sarner Latschenkiefer, die „Reischn“ ernten, die hier im Tal die Berge wie ein dunkelgrüner Gürtel zieren.

Eine nie vergessene Tradition

Seit mehr als hundert Jahren brennt man im Durnholzertal das reine Latschenkiefernöl. Heute gibt es hier noch drei Brennereien, die diese Arbeit übernehmen. Philipp Eschgfeller hat den Betrieb von seinem Vater Florian übernommen, der sich vor mehr als vierzig Jahren als Latschenbrenner selbständig gemacht hat. Seitdem hat sich viel getan. Befahrbare Wege, Traktoren und Maschinen erleichtern den Männern die Arbeit, die trotzdem noch immer mit viel Handarbeit verbunden ist. In den Nadeln, Zapfen und kleinen Ästen stecken die wertvollen Inhaltsstoffe und so wandern diese gehäckselt in den großen Kessel. Durch Wasserdampfdestillation gewinnt Philipp so das 100% naturreine Latschenkiefernöl. Daran hat sich auch in 100 Jahren nichts geändert. Für einen Kilo Latschenkiefernöl werden rund 250 Kilo gehäckselte Latschenkiefern gebraucht. Philipp ist begeisterter Latschenölbrenner: „Die Arbeit ist zwar hart, aber sie macht Freude. Täglich hier in den Bergen unterwegs sein zu dürfen, ist ein großes Geschenk.“

Uraltes Heilmittel, das original Sarntaler Latschenkiefernbad.

Schon seit jeher wird die Kraft der Latschenkiefer im Sarntal als Heilmittel genutzt. Dabei griffen gerade die Reischner nicht nur auf das Öl zurück, sondern nutzten auch die Pflanze direkt. Barbara Eschgfeller ist seit ihrer Kindheit eng mit der Pflanze verbunden und erinnert sich:“ Meine Brüder haben auch in den Reischn gearbeitet. Wenn sie sich Verletzungen zugegezogen haben, legten sie sich abends in die entölten , warmen Latschenkiefern, um sich zu kurieren. Und es hat auch immer geholfen. Die Alten erzählten, dass im Sommer oft gebrechliche Menschen zur Kur zu den „Reischnbrennereien“ in den Bergen gebracht wurden. Nach zwei Wochen, sagt man, sind sie wieder zu Fuß ins Tal herab gekommen.“ Das Bad, das die Reischner schon vor mehr als fünfzig Jahren in den Bergen kannten, ist etwas in Vergessenheit geraten, als die Brennereien ins Tal herunter kamen. Aber Barbara Eschgfeller hat es nicht vergessen und im Familienbetrieb wieder aufleben lassen. So kann man nun seit bald 20 Jahren auch hier das Original Sarntaler Latschenkiefernbad genießen und im Freien entspannt dem Rauschen des Durnholzer Baches lauschen.

Reich an Terpenen

Das Sarntaler Latschenkiefernöl enthält rund 60 verschiedene Inhaltsstoffe. Durch die Wasserdampfdestillation werden die Terpene aus der Pflanze gelöst und in dem 100% naturreinen Öl für den Menschen gebunden. Die enthaltenen Terpene zeigen sich förderlich für die Durchblutung, sie regen die Funktion der Nebennierenrinden an, sind entzündungshemmend und schleimlösend. In der Pharmazie wird das Latschenkiefernöl schon lange verwendet, in der Kosmetik ist es in den letzten Jahren vor allem für die durchblutungsfördernden Eigenschaften beliebt geworden.

Die Latschenkiefer in der Wissenschaft

In Büchern, Studien und wissenschaftlichen Berichten wird die Latschenkiefer und ihr Öl immer wieder als heilbringendes Mittel bestätigt. Wabner und Beier erwähnen in ihrer Arbeit „Aromatherapie-Grundlagen“ den Einsatz bei rheumatischen Beschwerden und Atemwege-Erkrankungen. Grassmann weist in seiner Studie „Ätherische Öle aus der Latschenkiefer, mögliche Potentiale eines bewährten Naturheilmittels“ die antioxidantischen Wirkungen nach. Latschenkiefernöl wirkt gegen seelische und körperliche Müdigkeit, dabei werden Bäder und Massagen empfohlen. Unter erfahrungsheilkundlicher Verwendung beschreiben die Wissenschaftler Erfolge bei Haar- und Hautproblemen, Impotenz und empfehlen das Latschenkiefernöl als harntreibendes, balsamisches und antivirales Mittel. Im Sarntal verlässt man sich bei der Anwendung des Öles rein auf die Überlieferung der Vorfahren. Hier benutzt man das Öl zum Inhalieren bei Erkältung, als Badezusatz für ein regeneratives Bad oder punktuell zum Einreiben bei Gelenkbeschwerden und Rheuma. So wie bereits vor 100 Jahren.

Latschenölbrennerei
Philipp Eschgfeller
www.latschenbrennerei.it

Aromapflege

Unter Aromapflege wird in Österreich der gezielte Einsatz von naturreinen ätherische Ölen, Hydrolaten und fetten Pflanzenölen sowie deren Aromapflegeprodukte im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich der Gesundheits- und Krankenpflege verstanden. Aromapflege dient der Gesundheitsförderung und dem Wohlbefinden und kann auf vielfältige Weise in der täglichen Pflegepraxis eingesetzt werden. Beispiele für Anwendungsformen sind Raumbeduftungen, Waschungen, Prophylaxemaßnahmen sowie die Hautpflege der intakten Haut.

Claudia Arbeithuber

TERMINE TERMINE TERMINE

Aromafrühling	10.05.2014	10 bis 14 Uhr	Ybbs/NÖ
Jahreshauptversammlung	10.05.2014		Ybbs/NÖ
Aromapfote	17.05.2014	Gabriele Sievers	Gutenstein/NÖ
DreiLänderSymposium	17.05.2014		Schweiz
Aromapfote	24.05. - 25.05.2014	Gabriele Sievers	Gutenstein/NÖ
Aromamassage I	02.06. - 04.06.2014	Claudia Arbeithuber	
Aromamassage II	09.06 - 11.06.2014	Claudia Arbeithuber	
Wickel und Kompressen	17.06.2014	Claudia Arbeithuber	FNL Kräutergarten Rohr/OÖ
1. Rohrer Kräutermarkt	22.06.2014		FNL Kräutergarten Rohr/OÖ
Aurum Manus Schnupperseminar	24.06. - 25.06.2014	Christine Tisch, Claudia Arbeithuber	Linz/OÖ
Workshop: Implementierung der Aromapflege	27.06.2014	Elisabeth Marenitz	
Praxis: Destillationstage	28.06.2014		
Destillationsworkshop	18.07.2014	Michael Gimplinger, Claudia Arbeithuber	Botanischer Garten Linz/OÖ
Destillationsworkshop	01.08.2014	Michael Gimplinger, Claudia Arbeithuber	FNL Kräutergarten Rohr/OÖ
Schröpfmassage mit äÖ	29.08.2014	Claudia Arbeithuber	Gutenstein/NÖ
Heilkraft der Bäume	30.08.2014	Christine Tisch	Gutenstein/NÖ
Aromaherbst	17.10.2014		Brixen/Südtirol
Räuchern im Kräutergarten	13.12.2014		FNL Kräutergarten Rohr/OÖ
Kolloquium	07.04. - 08.04.2015		Linz/OÖ

Ausbildungs-BEGINN

Unsere Ausbildung zum Aromatologen und die Weiterbildung nach §64 GuKG WV „Komplementäre Pflege - Aromapflege“ für alle Teilnehmer des gehobenen Dienstes der Pflege, bietet noch freie Plätze zu folgenden Startterminen:

29. September 2014, Bfi OÖ in Linz

März 2015, Cusanus Akademie in Brixen

Details zur Aus- und Weiterbildung entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.aromaforum-oesterreich.at

NEWS aus dem Verein:

Am 10. Mai findet die jährliche Jahreshauptversammlung des Vereins im Anschluss an den Aromafrühling 2014 in Ybbs statt. Alle Mitglieder sind dazu herzlichst eingeladen. Der Eintritt für den Aromafrühling ist für Mitglieder ermäßigt: 10 €.

Neu im heurigen Jahr 2014 ist unser Partner in Sachen Ausbildung in OÖ. Wir haben uns mit dem Bfi OÖ zusammengeschlossen und werden nun gemeinsam unsere Ausbildung zum/r Aromatologen aF und die Weiterbildung nach §64 GuKG WV „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ anbieten.

Für Mitglieder gibt es weiterhin eine Kostenreduktion bei der Ausbildung und den einzelnen Seminaren, auch wird weiterhin das aromaFORUM Österreich für Inhalt, fachliche Qualität und Referenten zuständig sein. Das Bfi OÖ übernimmt dahingegen den Part der organisatorischen Durchführung.

Auch im Seminarwesen tut sich etwas:

Wir haben auf unserer neuen Homepage nun ALLE buchbaren Seminare und Workshops mit den jeweiligen Referenten vermerkt. Fix mit Terminvorgabe werden wir jedoch nur noch einige wenige pro Kursort anbieten. Alle anderen Kurse werden am gewünschten Kursort terminlich fixiert und durchgeführt, wenn sich min. 3 Interessenten im Büro dafür melden. Für die Praxis bedeutet dies, einfach melden, wenn euch ein bestimmtes Seminar interessiert und ihr werdet verständigt, sobald genügend Teilnehmer sich gefunden haben. Der Termin des Seminars wird dann auch mit allen angemeldeten Teilnehmern gemeinsam vereinbart.

Sobald der Termin fixiert wurde und noch Restplätze vorhanden sind, wird er auch online veröffentlicht.

Sehr positiv konnten wir dies bereits bei einigen Exkursionen/Workshops durchführen. Diese waren jedoch restlos ausgebucht, da sich regional eine geschlossene Gruppe gefunden hat.

Claudia Arbeithuber
Schriftführerin, Büro

aromaFORUM
Österreich
Wagnerstraße 29
4523 Neuzeug
Oberösterreich
Telefon +43 (0) 660 5542242
Fax +43 (0) 7259 31779
aromaforum.buero@gmail.com
mittwochs 16.00 - 19.00 Uhr