

# Newsletter

## aromaFORUM

### Österreich

Jahr 2018 | Ausgabe 23.18 | Datum: Mai 2018

## Das war der Aromaf Frühling 2018 ...

Am letzten Freitag war es wieder einmal soweit... der Aromaf Frühling 2018 fand im Therapiezentrum Ybbs/NÖ statt. Motto diesmal: Kieferngewächse—mit dem Duft unserer Wälder durchs Jahr.

Organisiert vom aromaFORUM Österreich, aber wesentlich mitgestaltet durch Carmen Riegler und ihre Helfer vom Arbeitskreis des Therapiezentrums. Ein Dank deshalb auch an dieser Stelle an alle Mitwirkenden.

Christine Tisch führte uns wieder durch den Freitag und das Programm. Abschließend verabschiedete sie alle Teilnehmer und Helfer mit einer Räucherung aus Kieferngewächsen.

Als Aussteller konnten wir diesmal Kräuter & Geist, 3käsehoch, Lebenswert Leben und Sensoleo begrüßen. Auch Infomaterial und Kataloge der Firmen Evelyn Deutsch - Farfalla, Grübels Naturgartl - Oshadi, Firma Bitto - Neumond, Jophiel Aromaöle und Feeling lagen im Eingangsbereich auf.

Natürlich waren auch Infos zum Verein und über die nächsten Seminare/ Aktivitäten zu finden.

Nach der Registrierung, den

ersten Austauschmöglichkeiten, den ersten Infos durch die Aussteller, Einkaufsmöglichkeiten und einer kleinen Stärkung am Aromabuffet starteten wir mit den Vorträgen.

Christine Tisch und auch Rosemarie Lindinger, als Stellvertretende Obfrau, begrüßten die Anwesenden. Danach, als erster Programmpunkt des Tages, durften wir Herrn Helmut DUPAL ehren. Wir haben ihm die Ehrenmitgliedschaft des Vereins angeboten und er nahm diese auch gerne an.

Herr Dupal begleitet uns und den Verein bereits seit langem. Er steht uns immer wieder für Fragen zur Verfügung und bereichert den Verein mit seinem enormen Fach- und Erfahrungswissen. Viel mehr noch, schätzen wir aber seine direkte und kompromisslose Art für das Thema AROMA einzustehen. Durch seinen Charme gelingt es ihm immer, Problematisches in klare Worte zu fassen und alle beteiligten auf das Wesentliche zu konzentrieren—nämlich unser aller Leidenschaft für die ätherischen Öle, Hydrolate und fetten Pflanzenöle.

Wir hoffen, er steht uns noch viele Jahre mit seinem Wissen und seiner Leidenschaft zur Seite. DANKE.

Carmen Riegler stellte an-



schließend die Aromapflege des Therapiezentrum Ybbs vor und berichtete von Anwenderstudien, die immer wieder im Bereich der Aromapflege des Therapiezentrums gemacht werden. Exemplarisch stellte sie dabei eine dieser Anwenderbeobachtung über den Einsatz der Bergamottminze vor.

Karola Gangl, Referentin im Bereich Kräuter, Aromapflege und Wickelanwendungen, erklärte uns anschließend die Welt der Kieferngewächse. Sie stellte uns die einzelnen Unterfamilien und ihre botanischen Merkmale vor. Auch berichtete sie, wie diese in der Volksheilkunde wie Aromapflege Anwendung finden.

Daniel Fuchs stellte sein Unternehmen Sensoleo vor und welche engagierte Philosophie dahinter steckt. Er amüsierte uns mit dem Bericht eines Tagesablaufes und begeisterte mit seiner Leidenschaft.

Sandra Vielmetti entführte uns in die Naturkosmetik und rührte für uns vor Ort eine Harzsalbe, von der jeder Anwesende eine kleine Probe mit nach Hause nehmen durfte.

Claudia Arbeitshuber berichtete abschließend über die Pechgewinnung und -verarbeitung in Österreich.

Danke allen Helfern, Mitwirkenden und Anwesenden.





Kiefernblüte  
© Monika Werner

## Kieferngewächse

Die Kieferngewächse (Pinaceae) bilden eine Pflanzenfamilie der Koniferen (Coniferales).

Viele dieser Arten dienen als Lieferanten für Holz und Zellstoff. Einige werden als Zierpflanzen verwendet. Kieferngewächse sind mit der Ausnahme der Lärche und Goldlärche (laubabwerfend) immergrüne Bäume. Sie enthalten Harz, duften aromatisch und je nach Art kann die Borke glatt, schuppig oder gefurcht sein.

Die nadelförmigen Blätter sind spiralg oder büschelig angeordnet. Diese sind in Kurz- oder Langtrieben angeordnet, je nach Art.

### Vermehrung:

Alle Arten sind einhäusig getrenntgeschlechtlich (monözisch). Die männliche, zapfenförmige Blüte enthält viele Staubblätter, an deren Unterseite tragen sie zwei Pollensäcke.

Die weiblichen Zapfen bestehen aus verholzenden Samenschuppen, an deren Basis zwei zur Basis gerichtete Samenanlagen stehen.

Die Bestäubung erfolgt durch Windbestäubung. Zwischen Bestäubung und Befruchtung liegt bei vielen Kiefernarten ein ganzes Jahr.

Kieferngewächse bilden Zapfen, in denen die Samen reifen.

### Vorkommen:

Die Nordhalbkugel ist das Hauptverbreitungsgebiet. Das Gesamtverbreitungsgebiet reicht nach Süden bis zu den Karibischen Inseln, Japan, Zentralamerika, Indonesien, China bis zum Himalaja und Nordafrika.

### Nutzung:

Viele Arten liefern den größten Teil des genutzten Weichholzes auf der Welt. Dieses Holz wird im Schiffbau verwendet. Sie liefern

auch den Ausgangsstoff für Zellstoff und für die chemische und pharmazeutische Industrie (ätherische Öle). Die Samen einiger Arten werden auch gegessen z.B. die Pinienkerne.

Viele Arten werden als Zierpflanzen in Gärten und Parks verwendet.

### Einteilung:

Die Familie der Kieferngewächse (Pinaceae) wird in vier Unterfamilien unterteilt. Diese umfassen elf Gattungen und ca. 230 Arten.



### **Unterfamilie Abietoideae**

**SWEET:** die Zapfen stehen an Langtrieben. Hier haben wir sechs Gattungen:

- Tannen (Abies MILL): ~ 51
- Zedern (Cedrus): 3 Arten
- Keteleeria CARRIÈRE : 3
- Nothotsuga HU EX C.N.PAGE : monotypische Gattung mit nur einer Art
- Hemlocktannen (Tsuga (ENDL.)CARRIÈRE), auch Schierlingstannen genannt: 8 Arten
- Pseudolarix GORDON: monotypische Gattung mit einer Art (Goldlärche)

### **Unterfamilie Laricoideae:**

die Zapfen stehen an Kurztrieben.

Hier haben wir drei Gattungen:

- Lärchen (Larix MILL) : ca. 10 Arten
- Cathaya: monotypische

Gattung mit einer Art

- Douglasien (Pseudotsuga CARRIÈRE): 4 Arten

**Unterfamilie Piceoideae:** mit einer einzigen Gattung:

Fichten (Picea A.DIETR.): 50 Arten

**Unterfamilie Pinoideae :** Zapfen stehen an Langtrieben. Einzige Gattung:

Kiefern (Pinus L.) : ca. 111 Arten

### **ABIETOIDEAE**

Tanne, Zeder, Hemlocktanne, Goldlärche

#### Tanne

- Lateinischer Name : Abies, es gibt ca. 50 Tannenarten.
- Verbreitungsgebiet :Europa
- Früchte :anfangs grünliche Zapfen, später rotbraun (10-15 cm lang)
- Höhe : bis 70 Meter
- Nadeln : ca. 3 cm lang und dunkelgrün
- Alter: bis zu 600 Jahre
- Eigenschaften des Holzes: leicht und elastisch, harzlos, graue Farbe
- Bodenbeschaffenheit: lehmige, tonhaltige Böden, gelegentlich auch Humus

In Nordamerika haben wir hauptsächlich die Edeltanne und in Europa die Weißtanne.

Das Holz dient der Papierherstellung, als Bauholz und als Weihnachtsbaum.

#### Zeder

- Lateinischer Name: Cedrus, es gibt 3 Arten
- Verbreitungsgebiet: Europa, Asien und Nordafrika
- Früchte: ca. 10 cm große Zapfen

## PINACEAE

- Höhe: 15-40 Meter
- Nadeln: 20 mm lange – 1 mm breite Nadeln lang
- Eigenschaften des Holzes: weich, braun-rötlich
- Alter: 100-800 Jahre
- Bodenbeschaffenheit: tiefgründiger Boden, sonniger Standort

Wir haben 3 Arten von Zedern: Atlas-Zeder, Himalaya-Zeder und die Libanon-Zeder.

Zedernholz wird für Dachgiebeln, Balken, Rahmen für Türen und Fenster, sowie für Holzschnitzereien verwendet. Das hocharomatische ätherische Zedernöl wurde bereits in der Antike als Basis für Duftmischungen verwendet.

### H e m l o c k t a n n e (Schierlingstanne)

- Wissenschaftlicher Name : Tsuga
- Verbreitungsgebiet : Nordamerika bis Ostasien
- Höhe : bis 55 Meter
- Nadeln : flach bis kantig, immergrün
- Alter: 800-1400 Jahre
- Standort: immer relativ feuchtes Klima

Die Beständigkeit gegen Feuchtigkeit und Harzarmut des Holzes machen das Holz der Hemlocktanne zu einem hochwertigen Material zum Saunabau.

### LARICOIDEAE

Lärche, Douglasie

#### Lärche

- Lateinischer Name: Larix, es gibt 10 Arten
- Verbreitungsgebiet: Europa, Asien, Nordamerika
- Früchte :hellbraune Zap-

fen

- Höhe: 10-40 Meter
- Nadeln: ca. 3 cm lang
- Eigenschaften des Holzes: hart und stabil
- Alter: bis 500 Jahre
- Bodenbeschaffenheit: vorwiegend kühles Klima und lehmiger Boden

Diese Nadelbäume sind laubabwerfend. Sie sind ein wichtiger Holzlieferant für die Herstellung von Möbeln und Böden.

Ab einem Alter von ungefähr 15 Jahren blüht die Lärche zwischen März und Mai. Die männlichen Blüten sind gelb, eiförmig und maximal 1 Zentimeter lang. Die weiblichen sind dunkelrosa bis rot und doppelt so groß.

#### Douglasie

- Lateinischer Name: Pseudotsuga menziesii, es gibt 4 Arten
- Verbreitungsgebiet: Nordamerika (ursprünglich), Europa
- Früchte: ca. 8 cm lange, hellbraune Zapfen
- Höhe: 10-60 Meter
- Nadeln: grüne, ca. 4 cm lange Nadelblätter
- Eigenschaften des Holzes: rot-braun
- Alter: 200-800 Jahre
- Bodenbeschaffenheit: sonnig bis halbschattig, nährstoffreicher Boden

Douglasien sind immergrüne Bäume, sie gelten als höchste Bäume in Mitteleuropa. Die weichen und flachen Nadeln verströmen, wenn sie zerrieben werden, einen intensiv frischen, zitronen- oder orangenartigen Duft. Douglasien werden wegen ihres roten Holzes kultiviert, dies dient zur Herstellung von Böden, Möbeln und Dachstühlen.

### PICEOIDEA

#### Fichte

- Lateinischer Name: Picea, es gibt ca. 50 Arten
- Verbreitungsgebiet: Nordamerika, Asien, Europa
- Früchte: ca. 0,5 cm große Samen
- Höhe: 30-70 Meter
- Nadeln: immergrün, 2-5 cm lang
- Eigenschaften des Holzes: massiv schwer, gelblich-weiß
- Alter: bis 500 Jahre
- Bodenbeschaffenheit: feuchte, durchlüftete Böden, bis auf Höhen von 2000 m

In Europa ist die gemeine Fichte heimisch. Einer der wichtigsten Faktoren für das Fichtenwachstum ist ein kühles Klima. In einem Zyklus von 3-6 Jahren werden die typischen Zapfen zur Fortpflanzung ausgebildet. Im Vergleich zur Tanne werden die Zapfen nach der Samenreife wieder abgeworfen.

### PINOIDEAE

#### Kiefer

- Lateinischer Name: Pinus, es gibt ca. 111 Arten
- Verbreitungsgebiet: Europa, Asien
- Früchte: spitz zulaufende Zapfen
- Höhe: 30-40 Meter
- Nadeln: dünne, blau-grüne Nadeln
- Eigenschaften des Holzes: harzreich, rötliche Farbe
- Alter: bis 700 Jahre
- Bodenbeschaffenheit: sandiger Boden

Die Kiefern sind auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet. Einige Beispiele sind: Waldkiefer, Bergkiefer, Schwarzkiefer. Aufgrund des

Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

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

Näheres erfragen Sie bitte im Büro.

## ... Kieferngewächse

hohen Alters, dass sie erreichen können, haben Kiefern in vielen Ländern einen symbolischen Charakter. Im asiatischen Bereich sind die immergrünen Kiefern ein Sym-

bol bzw. Metapher für ein langes und verzichtreiches Leben.

Diese Arbeit entstand im Rahmen der Ausbildung 2017/18.

Susanne Quircio

Absolventin des Lehrgangs  
an der Cusanus Akademie  
Brixen, Südtirol

## Die Schwarzkiefer

Die Familie der Kieferngewächse ist weltweit vertreten. In Europa sind Vorkommen vom Mittelmeerraum bis in den hohen Norden, von Meeresniveau bis ins Hochgebirge.

Eine besondere Kiefer wächst in Österreich. Die Schwarzföhre, *Pinus nigra*. In den älteren Bestimmungsbüchern findet man die Bezeichnung: *Pinus nigra austriaca*, also die Österreichische.

Das Verbreitungsgebiet der Schwarzföhre in Niederösterreich erstreckt sich vom Süden Wiens entlang der Thermenlinie bis in das Gebiet von Schneeberg und Rax. Das Vorkommen gilt als Relikt der letzten Eiszeit. Das nächste geschlossene Waldgebiet ist am Balkan zu finden.

Die natürlichen Schwarzföhrenwälder Österreichs „Wienerwald – Thermenregion und Nordöstliche Randalpen: Hohe Wand – Schneeberg – Rax“ zählen zu den Lebensräumen, die durch die Natura 2000 Richtlinien geschützt sind (vgl. Frank, Zukrigl, Die Schwarzföhre in Österreich, 2006: #)

Die Föhre wächst primär auf kargen, flachgründigen Dolomit oder Kalkböden. Eine Stammhöhe von wenigen Metern und ein ausgeprägter Schirm dominieren auf diesen extremen Standorten. Dort sind die Pflanzengesellschaften Felsenbirne, Berberitze und Steinmispel. Kalkblaugras und Heidekraut bedecken den Boden. Als Besonderheit finden sich am

Waldrand, auf Trockenrasen, Orchideen wie Fliegen-, Bienen- und Hummelragwurz. Auch weißes Waldvöglein.

Auf humosen Böden muss sich die Föhre den Standort mit Laubbäumen teilen. Dort blüht der violette Dingel, eine seltene Orchidee.

Die Stämme der Föhre können, auf Böden, die gut mit Wasser versorgt sind, eine Höhe von bis zu 30 Meter hoch werden. Der Aufenthalt im Föhrenwald hat großen gesundheitliche Wert. Föhrennadeln enthalten bis zu 65%  $\alpha$ -Pinen, das im Sommer in unsrer Nasenhöhe zur Verfügung steht. Die Atemwege profitieren von der entzündungshemmenden, krampflösenden und antiallergischen Wirkung. Nicht nur die Föhre hilft unseren Kreislauf anzuregen, auch die Bewegung. Wanderungen im Föhrenwald tun auch der Psyche ausgesprochen gut. Sonderkrankenanstalt Felbring an der Hohen Wand, Sanatorium Wienerwald oder das Landesklinikum Hochegg mit der größten Pulmologie in NÖ wurden nicht umsonst in waldreichen Gebieten errichtet.

Die Föhren in der Region Triesting – und Piestingtal waren im vergangenen Jahrhundert die Lebensgrundlage vieler Familien. Die Pechgewinnung ermöglichte einen bescheidenen Wohlstand.

Das Pechen der Föhren wird heute von einer engagierten Personengruppe erhalten. Mit sehr viel Begeisterung für den wertvollen Naturstoff

Pech versuchen die Pecher dieses Kulturgut zu bewahren.

Diesen Personen gilt auch eine Auszeichnung. „Das Element Pecherei in Niederösterreich“ wurde mit der Entscheidung des Fachbeirates vom 16. März 2011 in das nationale Verzeichnis als immaterielles Kulturerbe der UNESCO aufgenommen.

Die Pechgewinnung beginnt mit der Auswahl der geeigneten Bäume. Erst ab einem Alter von etwa 70 Jahren kann der Baum angehackt werden. Das Wissen des Pechers ist aber entscheidend. Im April beginnt die Arbeit. In Abständen von 10 bis 14 Tagen muss nachgearbeitet werden. Das erste Pech, das sich im Mai im Häferl sammelt, ist sehr begehrt. Zur Herstellung von Pechsalben, Geigenharz und in der Kosmetik wird dieses erste Pech gerne verwendet. Das Sommerpech ist reich an Limonen und duftet sehr frisch. Das im Herbst geerntete Scherrpech ist, mit Weihrauch kombiniert, ein wunderbares Räuchermittel. Übrigens ist Pech in allen Variationen zur Raumdesinfektion und Raumbeduftung hervorragend geeignet. Also greift in der Winterzeit die Erfahrung, der Erfahrene auf Pech und Terpentinöl oder das ätherische Öl der Föhre zurück.

Der Pecher in Hernstein lässt seine Föhrenzweige in einer Latschenbrennerei in Osttirol destillieren. Das gewonnene ätherische Öl ist sehr kostbar. Eine Rarität. Seine Zubereitung einer Pechsalbe wird

## ... Pinus nigra

unter „Kiefern Balsam“ verkauft. Dazu gibt es eine OGH Entscheidung. Die Verwendung ist in der Tradition verankert. In vergangenen Zeiten wurde Pechsalbe in jedem Haushalt gekocht.

Pech wird durch Destillieren in Kolofonium und Terpeninöl getrennt. Kolofonium ist der feste Bestandteil und ist, pulverisiert, als „Saupech“ bekannt. Im Stück erinnert es an Bernstein.

Terpeninöl, der flüssige Bestandteil, wird zur Restaurierung von Ölbildern gebraucht. In der Tierpflege ist Terpeninöl zur Desinfektion der Stallungen, vorbeugend gegen Grippe und Atemwegserkrankungen unverzichtbar.

Ein anderer Pecher im Piestingtal, in Waidmannsbach, will die Pecherei einem breiten Publikum näher bringen. Er veranstaltet Führungen. Die Präsentation der Pecherei beginnt bei der Erklärung der Bäume, den Standorten und weiter über die Pechgewinnung. Da ist auch mit praktischen Demonstrationen der Eindruck intensiv. Die Erzeugung der Scharfen zum Einsetzen am Pechbaum ist schwere Arbeit und darf von den Teilnehmern übernommen werden.

Die Universität für Bodenkultur Wien hat in seinem Wald ein Projekt gestartet: „Pech gehabt“. Die Ergebnisse sind beeindruckend, was die Föhre uns bietet.

Das Holz der Föhre wurde schon in der Jungstein- und Bronzezeit verwendet. Funde in dieser Gegend belegen es. Unsere Vorfahren ver-

wendeten Föhrenholz selbstverständlich für alles. Heute wird Föhrenholz wieder in der Architektur und zur Wohnraumgestaltung eingesetzt. Die Industrie setzt dieses Holz in der Zellstoffherzeugung ein. Sperrholz, Dielenbretter, Bühnenböden oder Möbel werden hergestellt. Einzelne Blockhäuser oder zumindest Teile der Fassade entstehen. Die Wetterfestigkeit dieses Holzes erspart Anstriche oder Imprägnierungen. Eine Verwendung für Hochbeete ist interessant, weil keine Innenauskleidung mit Kunststoffolie benötigt wird. Der Harzgehalt des Föhrenholzes schützt gegen Fäulnis, Pilzbefall und Schädlinge. Die Haltbarkeit von Konstruktionen, die mit Wasser in Berührung kommen ist groß. Pfähle am Ufer, Treppen, Hangbefestigungen überall dort kann Föhrenholz eingesetzt werden.

Geht der Besucher mit offenen Augen durch einen Wald mit Pechbäumen tun sich Bilder auf, die sonst nirgends zu sehen sind. Die Bäume an sich sind schon beeindruckend. Die Höhe, das Kronendach, die langen Nadeln und die Bockerl. So unterschiedlich die Zapfen der Föhren sind, so unterschiedlich ist auch die Borke. Drei Bäume, drei verschiedene Farben und Muster an den Stämmen. Die Borke kann bei alten Bäumen mehrere Zentimeter dick sein. Dann die Eindrücke bei den Pechbäumen. Wie hoch hinauf gepecht wird. An wie vielen Seiten. Der beeindruckende Baum mit fünf Lachten steht nicht

mehr. Es kann aber ein Stammstück im Pecherhof betrachtet werden. Die Lachten haben eigene Gesichter. Sind Harzreste zu sehen? Welche Farben haben diese? Kommen noch Harztropfen aus dem Holz? Für Fotografen ist das allemal sehr spannend.

Die Föhre hat in der Volksmedizin einen festen Platz. Obwohl das Interesse in den Jahren nachgelassen hat. Bedeutet es doch Mühe für ein stärkendes Bad zuerst in den Wald zu gehen um 10 Hand voll Föhrennadeln zu holen. Schneiden muss man sie und dann noch eine halbe Stunde im fast kochenden Wasser ziehen lassen. Bevor der Sud ins Badewasser gegossen werden kann wird er noch abgeseiht. Dann, nichts wie hinein! Ein herrliches Bad, das eine halbe Stunde genossen wird. Hustensäfte, alkoholische Auszüge, Salben, Auflagen, Seifen und Baumwachs. Diese wertvollen Dinge können mit Föhrennadeln zubereitet werden

Ist das nicht ein Glück, dass wir das Pech der Föhre haben?

Diese Arbeit stellt einen Auszug aus der im Rahmen der Weiterbildung nach §64 GuKG „Komplementäre Pflege—Aromapflege“ erbrachten Abschlussarbeit dar.

Christa Schmoiger

Komplementäre Pflege -  
Aromapflege laut § 64 GuKG

### Harzsalbe Grundrezept

100ml Olivenöl  
~40g Baumharz  
20g Bienenwachs

Alle Zutaten im  
Wasserbad erwärmen  
und miteinander  
verschmelzen,  
kaltrühren!



© wikipedia.de

**Karola Gangl**

Dipl. Kinderkrankenschwester,  
FNL-Kräuterexpertin und Aromatologin

Vortrags und Workshop Themen:  
Hausmittel Wickel, Ernährung  
und Pflege mit Kräutern, echtes  
Natursauerteigbrot backen, Pflege  
mit natürlichen ätherischen Ölen -  
Aromapflege, natürliche Haut-  
pflege,...

www.karolagangl.wordpress.com,  
karola.gangl@gmail.com

## Äth. Öle der Kieferngewächse in der tgl. Anwendung

Die Pflanzenfamilie der Kieferngewächse ist eine große Familie der Nadelhölzer und besteht aus 11 Gattungen und ca. 230 Arten. Sehr viele davon werden zur Gewinnung von ätherischen Ölen verwendet. Aus der Signatur und dem Standort der Pflanze lassen sich gut ihre Wirkungen in der Pflege und dem täglichen Gebrauch ableiten.

Die Nadelhölzer gehören, im Gegensatz zu den Laubbölkern, in der Abteilung der Samenpflanzen zur Unterabteilung der Nacktsamer. Das heißt die Samen sind nicht in einem Fruchtknoten eingeschlossen. Da die Samen meist in Zapfen angelegt sind werden sie auch Koniferen - zapfentragend - genannt. Unter ihnen bilden eine große Familie die Kieferngewächse. Eines ihrer wichtigsten Merkmale sind: stehende oder hängende Zapfen. Alle Kiefernarten sind einhäusig, getrennt geschlechtlich. Dies bedeutet dass sich männliche und weibliche Blüten, getrennt voneinander, auf einem Baum befinden.

Sie sind außer der Lärche und Goldlärche immergrüne Bäume die hauptsächlich auf der Nordhalbkugel verbreitet sind.

Für die Gewinnung, von ätherischen Ölen, wichtige Gattungen und ihre meist verwendeten Arten sind:

### Tannen (Abies Mill.) etwa 50 Arten

Es sind immergrüne, meist tiefwurzelnde und dominante Waldbäume. Die Nadeln sind flach und leicht biegsam. Sie haben an der Unterseite meist 2 helle Stomabänder und sitzen mit einem verbreiterten Fuß direkt auf den Ästen. Zapfen wachsen nur in den oberen Ästen, stehen immer aufrecht am Zweig und es fallen nur die Schuppen ab (Spindel bleibt

am Baum).

Aus sehr vielen von ihnen werden ätherische Öle gewonnen, meist werden die Nadeln zur Destillation verwendet.

Ihre Wirkungen:

Durch ihren Standort sind Tannen einem großen Virendruck und Keimdruck ausgesetzt und daher wirkt ihr ätherisches Öl stark antiseptisch und entzündungshemmend. Aus ihrem Erscheinungsbild kann man ableiten das es stärkend und aufrichtend wirkt.

Weißtanne, Silbertanne (Abies alba Mill.)

Riesentanne oder Küstentanne (Abies grandis)

Balsamtanne (Abies balsamea L.)

Sibirische Tanne (Abies sibirica)

### Zedern (Cedrus) etwa 4 Arten

Große, immergrüne Bäume mit einer breiten Baumkrone, die viel Sonnenlicht für ihr Wachstum brauchen und im Vergleich zu anderen Kieferngewächsen mit relativ wenig Niederschlag auskommen. Sie haben 2 Typen von Zweigen: endständige Langtriebe mit einzelnen spiralig angeordneten Nadeln und Kurztriebe mit Bündeln von Nadeln. Die Zapfen stehen endständig an den Kurztrieben.

Ihre Wirkungen:

Ein Baum der Kraft und Ruhe ausstrahlt und Schutz unter seinen Ästen bietet.

Die Extrakte der Himalayazeder werden im Ayurveda bei psychischen Erkrankungen und Gedächtnisstörungen verwendet.

Atlaszeder (Cedrus atlantica)

Himalayazeder (Cedrus deodara)

### Lärchen (Larix) etwa 10 Arten

Alle Lärchen-Arten sind sommergrüne Bäume und werfen im Spätherbst ihre nadelförmigen Blätter ab. Sie wachsen am Kurztrieb gebündelt und am einjährigen Langtrieb einzeln. Die Zapfen stehen endständig am Kurztrieb oder an einem kurzen, gebogenen und beblätterten Stiel am Zweig.

Ihre Wirkungen:

Blockierende und hindernde Gefühle, Erlebnisse und Erinnerungen wie ein altes Kleid ablegen. Antiinfektiös besonders bei Pneumokokken, vorsichtig dosieren - stark neurotoxisch.

Europäische Lärche (Larix decidua)

### Douglasien (Pseudotsuga) etwa 4 Arten

Sieht aus wie eine breitgewachsene Fichte mit hängenden Zapfen. Die Nadeln sind aber tannenartig - weiche Nadeln die direkt am Trieb sitzen und an der Unterseite silberne Streifen haben. Wachsen auf tiefgründigen, leichten bis mittelschweren Böden.

Ihre Wirkungen:

Umgangssprachlich auch Douglastanne, Douglasfichte oder Douglaskiefer genannt - eine Mischung aus allen. Das ätherische Öl hat sich wegen seiner kurzen Haltbarkeit nie wirklich durchgesetzt.

Gewöhnliche Douglasie (Pseudotsuga menziesii)

### Fichten (Picea) etwa 35 Arten

Immergrüne, flachwurzelnde Bäume mit vierkantigen spitzen Nadeln. Die Baumkrone ist im Gegensatz zur Tanne spitz und kegelförmig. Ihre Zapfen wachsen zuerst aufrecht, hängen nach der Be-

## ...tgl. Einsatz

Fruchtungen von den Ästen herunter und fallen als Ganzes zu Boden. Als schnell wachsender Baum liebt die Fichte Standorte mit genügend Feuchtigkeit, mit kalten Wintern und freier Lage.

Ihre Wirkungen:

So wie Fichten sich fast überall daheim fühlen vermittelt das Öl auch Heimat und Geborgenheit.

Als Fichtennadeln sibirisch wird oft Sibirische Tanne (*Abies sibirica*) verwendet – auf lateinischen Namen achten!

Gemeine Fichte (*Picea abies*)

Sibirische Fichte (*Picea obovata*)

### Kiefern (Pinus) etwa 111 Arten

Es sind immergrüne, tiefwurzelnende Bäume mit sehr langen Nadeln die nicht einzeln am Zweig wachsen, je nach Art wachsen zwei bis fünf Nadeln aus einer Schei-

de. Auffallend ist die kugelige, abgeflachte Form der Krone und die untere Stammhälfte ist meist astfrei. Die Kiefernzapfen wachsen hängend. Da sie sehr viele Samen bilden und anspruchslos an Wasser und Boden sind, können sie relativ schnell freie Flächen besiedeln – typische Pinonierbäume.

Ihre Wirkungen:

Bietet Schutz unter ihrem Schirm – zurück gehaltene Trauer und Tränen können sich mit Einfluss des Kiefernadelöls lösen.

Waldkiefer, Föhre oder Gemeine Kiefer (*Pinus silvestris*)

Latschenkiefer (*Pinus mugo*)

Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)

Schwarzkiefer (*Pinus nigra*)

### Quellen:

Zimmermann E.: Aromatherapie für Heil- und Pflegebe-

rufe. Haug Verlag, 6. Auflage 2018

Werner M./Braunschweig R.: Praxis Aromatherapie. Haug Verlag, 1. Auflage 2006

Steflitz/Wolz/Buchbauer: Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Stadelmann Verlag, 1. Auflage 2013

Internet:

Baumkunde.de (2018): [www.baumkunde.de](http://www.baumkunde.de) (10.4.2018)

Wikipedia (2018): [www.wikipedia.org/wiki/Kieferngew%C3%A4chse](http://www.wikipedia.org/wiki/Kieferngew%C3%A4chse) (10.4.2018)

Garten-Treffpunkt (2018): [www.garten-treffpunkt.de](http://www.garten-treffpunkt.de) (10.4.2018)

Karola Gangl

Aromatologin & Kräuterexpertin, Dipl. Kinderkrankenschwester

## Borreliose - ein Fachseminar in Brixen

Zeckenstich-Prophylaxe – was bietet uns die Natur an?

Bald ist es wieder so weit, die Zeckensaison beginnt. Bei ca. 8 Grad fangen Zecken an sich wohlzufühlen und gehen wieder auf Nahrungssuche. Hohes, feuchtes Gras, Gebüschränder, feuchte, schön warme Waldgebiete sind ihre Lieblingsorte. Dort strecken sie ihre Ärmchen aus und warten auf ihren nächsten Wirt, der ihnen frisches Blut anbietet.

In der Aromawelt gibt es diverse ätherische Öle und auch fette Öle, die genutzt werden können, um sich für die Plagegeister zu einem unangenehmen Stinker zu entwickeln.

So wurden in einer Studie im August 2017 verschiedene ätherische Öle auf ihre ze-

ckenabschreckende Wirkung untersucht. Dabei waren die nachfolgenden ätherischen Öle:

Europäisches Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Bergamotte (*Citrus bergamia*)

Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

Citronella (*Cymbopogon winterianus*)

Quendel (*Thymus serpyllum*)

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Zitroneneukalyptus (*Corymbia citriodora*)

Majoran (*Origanum majorana*)

Pfefferminze (*Mentha piperita*),

Spearmint (*Mentha spicata*)

Roter Thymian (*Thymus vulgaris*) wahrscheinlich der Chemotyp Thymol

Es wurde mit Konzentrationen von 1% und 3% getestet. Gewürznelke, Quendel und der rote Thymian haben dabei am besten abgeschnitten. Eine 3%-ige Konzentration war wirkungsvoller als die 1%-ige.

Interessantes weiteres Ergebnis war, dass eine Mischung aus Quendel und Citronella zu jeweils 1,5% (also insgesamt eine 3%-ige Verdünnung) wirkungsvoller war als die Einzelöle bei gleicher Konzentration.

Eine weitere amerikanische Studie, die Pflanzen auf ihre abschreckende Wirkung auf

Wer eine Kiefer in seinem Umfeld eigen nennt, der sei zeitlebens frei von allem Leid

Egal ob am Körper oder im Geiste!

Familiär überlieferte Äußerung (C. Arbeitshuber)



Bilder vom Seminar  
© Renate Figl





## ....Borreliose: Anja Maurer

Zecken testete hat nachfolgende Pflanzen als besonders abschreckend auf *Ixodes ricinus* (Holzbock) ausgelobt:

Eberraute (*Artemisia abrotanum*)

Neem (*Azadirachta indica*)

Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)

Zitroneneukalyptus (*Corymbia citriodora*)

Zitronengras (*Cymbopogon citratus/flexuosus*)

Gartennelke (*Dianthus caryophyllum*)

Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

Sumpfporst (*Rhododendron tomentosum*)

Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)

Sie haben ebenso die Inhaltsstoffe dieser Pflanzen herausgearbeitet, die sich als besonders wirkungsvoll bei der Abschreckung von *Ixodes ricinus*, dem Holzbock, bewiesen haben.

Borneol (enthalten u.a. in ätherischem Weißtanne-, Citronella-, Zistrose-, Rosmarin- und Baldrianöl)

1,8 Cineol (enthalten u.a. in ätherischem Ravintsara-, Kardamom-, Eukalyptus globulus-, Eukalyptus radiata-, Eukalyptus smithii-, Lorbeer-, Lavendel-, Cajeput-, Niaouli-, Myrte-, Rosmarin-, Lavendelsalbei- und Salbeiöl)

β-Citronellol (enthalten in u.a. in ätherischem Zitronengras-, Rosengeranie- und Rosenöl)

Coumarin (enthalten u.a. in ätherischem Cassiaöl, Tonka-Extrakt, Heu absolue, Tolubalsam)

Eugenol (enthalten u.a. in ätherischem Zimtrinde-, Tulsi-, Piment-, Gewürznelkenöl)

Methy jasmonat (enthalten in u.a. Jasmin absolue)

Myrtenal (enthalten in u.a. in ätherischem

2-Phenylethanol (enthalten in u.a. in ätherischem Ylang-Ylang-, Rose-, Rosengeranieöl, Rosen absolue und Rosenhydrolat)

4-Terpineol (enthalten in u.a. in ätherischem Zypresse-, Wacholder-, Kardamom-, Cajeput- und Niaouliöl)

Thujone (enthalten in u.a. in ätherischem Salbei-, Rainfarn - Thujaöl, alle *Artemisia*-Arten)

Verbenol und 1-Verbenone (enthalten in u.a. in ätherischem Rosmarin ct. Verbenon-Öl, in Spuren auch in den Weihrauchölen)

Fette Öle, wie z.B. Kokosöl können uns auch dabei helfen den Plagegeistern olfaktorisch was entgegenzusetzen, damit sie uns so richtig unlecker finden und deswegen lieber andere Opfer aussuchen.

Kokosöl mit dem Wirkstoff Laurinsäure und Caprylsäure hat sehr eindrucksvoll seine abschreckende Wirkung auf Zecken nachgewiesen. Auch im Ärzteblatt wird Kokosöl als Zeckenaabwehr-Prophylaxe empfohlen!

Die Meldungen im Internet, dass Kokosöl ein wirksamer Schutz vor Zecken ist, basieren auf einer Studie, die 10% -ige Zubereitungen von Laurinsäure getestet haben. Laurinsäure ist ein Bestandteil von Kokosöl und kann bis zu 60% enthalten sein. Auch das Palmkernöl bietet einen nennenswerten Anteil an Laurinsäure - dieses Öl leidet aber an den Berichten zur Rodung für Palmöl-Plantagen und wird daher eher weniger empfohlen.

Schwarzkümmelöl hat ebenso wie das Kokosöl von sich reden gemacht, als der 18-

jährige Schüler Alexander Betz dieses Öl an sich und seinem Hund testete und die Ergebnisse seiner Arbeit bei "Jugend forscht" 2014 einreichte. Mittlerweile gibt es schon wieder Warnungen vor der Nutzung des Öles. Eine zu hohe Dosierung könnte den Hund gefährden. Die Meldungen im Internet sind sehr widersprüchlich - einen echten Beweis für eine Gefahr konnte ich dazu nicht finden. Wie immer scheint es die Dosis zu sein, die hier zu beachten ist. Ein paar Tropfen ins Hunde-Fressen gemischt scheint bei einigen Hunden zu wirken, bei anderen nicht. Eine Daueranwendung sollte unterlassen werden. Mehr als vier Wochen Einnahme des Öles ist nicht empfohlen.

### Zeckenstich-Prophylaxe-Rezepte für den Menschen

Kleiderspray "Zeck-weg", 50 ml:

In 6 ml 96%-igem Weingeist 6 Tropfen (für Kinder 3 Tropfen) Citronella (*Cymbopogon winterianus*) 6 Tropfen (für Kinder 3 Tropfen) Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*) 6 Tropfen (für Kinder 3 Tropfen) Cajeput (*Melaleuca cajuputi*) 2 Tropfen (für Kinder 1 Tropfen) Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*) einträufeln und gut verrühren

Mit Lavendelhydrolat bis auf 50 ml Auffüllen. In eine 50 ml-Braunglasflasche umfüllen, Sprayaufsatz anbringen, Etikett beschriften (Kleiderspray!) und anbringen. Vor Gebrauch immer schütteln. Der Schutz hält höchstens eine Stunde. Daher muss immer wieder nachgesprüht werden.

Balsam "Zeck-weg", 50 gr: 5 gr. Bienenwachs, für Veganer Beerenwachs (Wachs ist nur nötig, wenn das Wetter heiß wird und das pure Kokosöl flüssig im Tiegel rum-

## ...Seminarnachbericht

schwappen würde - im Herbst kann das weggelassen werden) und 45 gr. (oder 50 gr., wenn kein Wachs benötigt wird) natives Kokosöl zusammen im Wasserbad aufschmelzen, bis das Wachs komplett gelöst ist und in einen Braunglastiegel einfüllen. Wenn der Balsam auf Handwärme abgekühlt ist 9 Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*) 9 Tropfen Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*) 2 Tropfen Patchouli (*Pogostemon cablin*) einrühren und gut einarbeiten.

Glastiegel schließen, Etikett beschriften und anbringen. Vor jedem Spaziergang exponierte Stellen damit einreiben. Der Schutz soll bis zu sechs Stunden halten. Bei Kindern (und bei Erwachsenen) langt auch das Auftragen von Kokosöl ohne zusätzliche Zugaben. Wer seiner Haut auch noch was besonders Gutes tun möchte sprüht sich vor dem Einreiben mit Lavendel- oder Rosenshydrolat ein und gibt den Balsam oder das pure

Kokosöl auf die nun leicht feuchte Haut.

Und trotz aller Prophylaxemaßnahmen ist das abendliche Absuchen des Körpers eine wichtige Maßnahme um böse Überraschungen zu vermeiden.

Ich wünsche eine schöne, unbeschwerter Frühlingszeit und hoffe einen kleinen Beitrag dazu geleistet zu haben, dass die eine oder andere Zecke sich dann doch lieber ein anderes Wirtstier sucht als meine Leser und Leserinnen.

### Shop-Empfehlungen:

Kokosöl, kalt gepresst und während des Pressvorganges nochmals extra runtergekühlt gibt es hier: Würmtaler Ölmühle

Ätherische Öle in kbA- oder sogar Demeterqualität gibt es z. B. hier: In Deutschland:

Neumond, Jophiel Aromas, Maienfesler, Ronald Reike In der Schweiz: Farfalla In Österreich: Feeling

In Portugal: Fontepenedo In Italien: Bergila, Maitreya

Kopiert aus der Facebookseite von Anja Maurer Duft-handwerk.de erstellt am 06. März 2018

Frau Maurer hat uns mit oben genannten Inhalten einen ganzen Vormittag fasziniert.

Die beste Therapie ist die Prophylaxe, bestätigt uns Frau Maurer.

Eine wunderbare Referentin, welche uns an ihren persönlichen Erfahrungen mit dieser schlimmen Erkrankung teil haben ließ. Es ist ihr gelungen uns zu fesseln und jeder durfte einen Kleiderspray mit nach Hause nehmen. Trotz geringer Teilnehmerzahl, waren wir eine kleine aber feine Gruppe und haben uns sehr über den Besuch von Frau Anja Maurer gefreut.

aromaFORUM Südtirol

Renate Figl



Anja Maurer  
© Renate Figl

Renate Figl leitet für das aFÖ eine regionale Aromagruppe in Südtirol - sie organisieren vor Ort 4 Treffen jährlich und den Aromaführer Brixen.

Zudem werden in Südtirol immer wieder Seminare privat von Renate Figl oder auch anderen Teilnehmern der Südtiroler Gruppe organisiert.

Gerne leiten wir Informationen auch dazu weiter. Die Anmeldungen erfolgen dann bitte direkt bei den Veranstaltern vor Ort.



In Österreich finden Sie meine Produkte bereits seit vielen Jahren bei

-Kräuter und Geist - Frau Sandra Vielmetti und seit kurzem auch bei

-Sensoleo - Herrn Daniel Fuchs

Ich stehe Ihnen gerne bei der Auswahl beratend zur Seite, damit auch Sie die wertvolle Kraft meiner Produkte genießen können.

### Jophiel Aromaöle

Guadrin Meis - Eckerstr. 32 - 93471 Arnbruck - DE

Tel.: +49 9945 8009938 Mobil: +49 171 6955567

Email: [info@jophiel-aromaele.de](mailto:info@jophiel-aromaele.de) - [www.jophiel-aromaele.de](http://www.jophiel-aromaele.de)

## JOPHIEL Aromaöle stellt sich vor ...

Inmitten der ursprünglichen, unverfälschten Natur des Bayerischen Waldes bin ich daheim.

Mein Name ist Guadrin Meis und ich bin die Inhaberin von Jophiel Aromaöle.

Meine Ausbildung zur ärztlich geprüften Aromapraktikerin durfte ich in Deutschland absolvieren. Dabei bekam ich interessantes, fundiertes und umfassendes Wissen über die Welt der Pflanzen, deren Öle und deren wohltuende Wirkungen vermittelt.

Bereits 2011 führte mich meine Leidenschaft für diese Schätze der Natur zur Destille der Rottaler Aromaöle.

Dort erhielt ich wertvolle Einblicke in die Welt der Ölgewinnung und durfte mein Wissen rund um die Herstellung und die Qualität vervollständigen. Nachdem die Firma Rottaler Aromaöle ihren Betrieb eingestellt hatte, begann meine Zusammenarbeit mit hervorragenden Destillateuren und Großhändlern, die ich über Herrn Georg Effner kennenlernen durfte.

Meine Liebe zur Natur und meiner bayerischen Heimat gibt mir die Basis für die festen Wurzeln und damit die ethischen Grundsätze meines bodenständigen Unternehmens.

Jophiel Aromaöle steht für

seine ehrlichen, 100% naturreinen und authentischen Produkte und umfassende Transparenz. Alle, die Jophiel Aromaöle und den Vertrieb der einzigartigen Öle, Essenzen und Hydrolate ermöglichen, sind zu Recht stolz auf die ausgezeichnete Qualität. Diese basiert auf biologischem und fairem Anbau, sowie der Authentizität der Pflanzen.

Sie erhalten bei mir ausschließlich hundertprozentig naturreine Öle von höchster Qualität und Reinheit. Selbstverständlich sind alle Produkte auch zu 100% vegan und frei von Tierversuchen.

Seit 2017 ist Jophiel Aromaöle durch den Verband A-B-Cert biozertifiziert.



Baumspinat  
© Amalia Petrowisch

## Baumspinat mit Kapuzinerkresse - Kräuterküche

Baumspinat (*Chenopodium giganteum*),

Auch Riesenmelde, Riesen-gänsefuß genannt. Der Botanische Name CHENOPODIUM leitet sich vom Griechischen ab und zwar CHEN = Gans ;PODIUM = Füßchen GIGANTEUM = riesig

Der Baumspinat wird auf nährstoffreichen Boden bis zu 3m hoch und seine Herkunft ist vermutlich Indien. Die Verwandtschaft mit Amaranth und Quinoa ist gut erkennbar an den Samenständen, die aus unzähligen Körnchen bestehen, welche nur darauf warten, im nächsten Jahr irgendwo ein Plätzchen zum Keimen zu finden. Die Riesenmelde ist nicht wählerisch, sie wächst wirklich fast überall. In meinem Garten habe ich vor Jahren eine einzelne, kleine Pflanze eingesetzt - mittlerweile habe ich bereits einen ganz beachtlichen Bestand, den ich von Jahr zu Jahr minimieren muss, da ansonsten ein „Wald“ in meinem Garten heranwächst.

Hier habe ich den abgeschnittenen, abgeernteten Stamm(ohne Wurzel) einfach in den Topf gesteckt, weil er wirklich sehr hübsch mit seiner grün- pink - Färbung

anzusehen war. Sehr überrascht war ich, als sich nach ca. einer Woche ein neuer Trieb gebildet hatte.

Also, wer keinen Garten hat, kann die Pflanze auch im Topf am Balkon ziehen und ernten.

REZEPT:

Zutaten für 4 Personen:

400 g Blätter und Blütentriebe

15 g Kapuzinerkresse ( mittelgroße Blätter)

15 in Öl eingelegte Bärlauchknospen

( auch 1-2 Knoblauchzehen möglich)

1 Bio-Gemüsewürfel +1/4 l Wasser

5 Kubebenfrüchte ( ganz ) Hildegard v. Bingen

Kräutersalz nach Belieben

etwas Sahne nach Belieben

Zubereitung:

Die abgeernteten Blätter waschen und in einem Topf mit wenig ungesalzenem Wasser (bedeckt) ca.5 Min. kochen lassen (blanchieren).

Kochwasser abgießen und zum Pürieren eine klare Ge-

müsesuppe bereitstellen.

Dann die blanchierten Blätter des Baumspinates, frischen Blätter der Kapuzinerkresse (grob schneiden) Bärlauchknospen, Kubebenfrüchte (Pfeffer) mit dem Stabmixer und der Gemüsesuppe fein pürieren.

Diese pürierte Masse in einen Topf geben und nach Belieben Kräutersalz und Schlagobers einrühren und nochmals ganz kurz aufkochen. Nicht zu lange, damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Kapuzinerkresse\* nicht verloren gehen.

\* sehr viel Vit.C, sie gilt als natürliches Antibiotika durch die enthaltenen Senföle

Amalia Petrowisch  
Kräuterexpertin

Unsere Referentin aus der Kräuterecke—ihre Seminare im Jahreskreis finden 4mal jährlich zu wechselnden Themen in Maria Neustift, OÖ, statt.

Termine und Seminardetails über [www.aromaforum-oesterreich.at](http://www.aromaforum-oesterreich.at)

## Latschenkiefer Badesalz

Man nehme 1 Tasse Steinsalz (unjodiertes) grob oder fein, macht in der Badewanne keinen Unterschied. Lediglich für das Auge ist grobes Salz manchmal etwas ansehlicher.

Nach Wunsch kann dieses Badesalz auch mit einer grünen Lebensmittelfarbe eingefärbt werden.

Auf eine Menge von 500g Salz werden folgende ätherischen Öle sorgfältig ver-

mischt:

20 Tr. Latschenkiefer

10 Tr. Fichtennadel

9 Tr. Lavendel fein

4 Tr. Thymian CT Linalool

3 Tr. Teebaum (Achtung: nur frische Ware verwenden, da es sonst stark hautreizend wirken kann)

2 Tr. Vanille Extrakt

1 Tr. Atlaszeder

1 Tr. Angelikawurzel

Zur Unterstützung bei Rheuma, Bronchitis oder Keuchhusten wird eine Dosierung von 2-3 Esslöffel (ca. 50g) - für Kinder ist 1 Esslöffel ausreichend - in das Badewasser gegeben.

Auch für Fußbäder bei Erkältungen wirkt es wunderbar entspannend und ausgleichend. Auch vorbeugend, das Immunsystem mit ätherischen Ölen zu stärken ist sehr empfehlenswert.

## ... Badesalz

Sinnvoll ist es, zuerst das Badewasser einlaufen zu lassen und anschließend erst, wenn man sich schon im Wasser befindet, das Badesalz dazu zu geben. Das ätherische Öl steigt sofort auf und befreit die Nase. Da das Salz emulgierend wirkt, braucht man keinen zusätzlichen Emulgator.

Für den Fall, dass Lebensmittelfarbe verwendet wurde, färbt sich nun auch das Wasser und ist somit auch ein Genuss für die Augen.

Gerne können Sie sich auch eine Grundmischung in einem Fläschchen fertig vormischen und davon je nach Verwendungszweck das Einsatzgebiet bestimmen.

Grundmischung heißt, z.B. von oben angeführtes Rezept die 4fache Menge in ein 10ml Apothekerfläschchen zu mischen. Entspricht 200 Tropfen = 10ml

Der universelle Einsatz einer Grundmischung ist sehr praktisch.

Anwendungsvorschläge zum Beispiel sind:

1 Tropfen davon in eine Schüssel warmes Wasser für die Inhalation.

5-10 Tropfen davon in einen Riechstift

3-5 Tropfen in den Diffuser

1 Tropfen auf ein Taschentuch zur Kaltinhalation

2-3 Tropfen für den Saunaaufguss in den Wasserkübel geben (gut Rühren bevor das Wasser auf die heißen Steine kommt, damit das ätherische Öl – das oben schwimmt – nicht verbrennt)

5 Tropfen auf einen Duftstein neben das Bett stellen

25 Tropfen auf 30ml Vodka in ein Zerstäuber-Fläschchen als Raumspray

10 Tropfen in 50ml Mandelöl als entspannende, entkrampfende Muskelkatermischung nach einer Wanderung tut den müden Beinen

sehr wohl.

10 Tropfen auf 50ml fertigen Balsam unterstützt die Atmung in Zeiten besonderer Belastung. Z.B. Erkältungen, aber auch bei Muskelverspannungen oder einem verspannten Nacken.

U.v.m.

Bestimmt haben Sie auch noch eigene Ideen, wie Ihre Grundmischung Verwendung finden kann.

Bitte nicht PUR anwenden, da es aufgrund der stark monoterpenhaltigen Öle hautreizend wirken kann. In der Aromapflege arbeiten wir immer mit regulationsphysiologischen Dosierung. Ein Richtwert ist hier 10 Tropfen auf 50ml Basisöl.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen.

**Sandra Vielmetti**

Aromatologin

Kräuter & Geist

## Lärchenpech - Pechgewinnung

In Österreich gibt es große regionale Unterschiede bzgl. Pechsammeln, Pechgewinnung.

Wurde und wird im Osten vor allem das Pech der Föhre gewonnen, so ist es im Süden eher das Pech der Lärche.

Das Pech der Fichte wurde eigentlich nie im großen Stil gewonnen. War immer schon eher dem gemeinen Volk vorbehalten.

Aber auch die Zeiten der großen, gewerblichen Pechgewinnung sind bereits vorbei. Nur noch wenige Firmen beschäftigen sich - in Österreich - damit. Obwohl das

Pech oder Harz nach wie vor gefragt ist.

In der Medizin, aber auch in der Industrie und vor allem als Kolophonium für die Streichinstrumente der großen Orchester.

Aber wie schon so oft, wenn man meint, etwas stirbt aus, ein Handwerk wird nicht mehr gebraucht und das Wissen darum verliert sich. Immer dann, gibt es auch Menschen, die das Alte bewahren und sich dem Verschreiben, bis das Umfeld auch wieder merkt, was es da beinahe verloren hätte.

Auch die Harzgewinnung und Verarbeitung erfährt

momentan eine Renaissance und wir sollten allen dankbar sein, die das Handwerk für uns bewahrt haben.

Pechverwendung am Beispiel der Lärche:

L ä r c h e n t e r p e n t i n (Terebinthina larinica) ist ein Naturprodukt aus dem Harz der Lärche, das überwiegend als traditionelles Heilmittel verwendet wird. Behandelt werden Schmerzen rheumatischer und neuralgischer Art, Furunkel sowie Erkältungskrankheiten. Die Verwendung gründet sich

Sandra Vielmetti hat vor einigen Jahren schon die Ausbildung zum Kräuterexperten in Klaffer und danach die Ausbildung zum Aromatologen beim aromaFORUM Österreich gemacht.

Mutig wie sie ist, machte sie danach alles richtig und wagte sich in einen neuen Lebensabschnitt.

Und was soll ich sagen, Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten machen sich bezahlt. Heute ist sie die Inhaberin von „Kräuter & Geist“, gibt Seminare und Workshops und hat einen sehr gut ausgebauten Handel.

Aber davon dürfen Sie sich alle gern selbst auf ihrer Homepage Kräuter & Geist überzeugen.

Claudia Arbeithuber

## aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29  
4523 Neuzeug  
Austria

Telefon: 0043— 664 73807220  
Fax: 0043-7259/31779



### TERMINE:

Themenabende im Sommer:

Innviertel: 5.Mai, 21.Juli

Linz: 29.Mai

Steyr-Land: 17.Mai

Aromafrühling BRIXEN:

25.Mai 2018

Seminare Maria Neustrift:

23.Juni

30.August

6.Oktober

Seminare Gutenstein:

16.Juni

22.September

13.Oktober

3.November

Details und genaue Themen im Seminarprogramm und auf der Homepage!

### ... Pech/Harz

ausschließlich auf die Überlieferung, experimentelle Arbeiten über die Lärche liegen nicht vor. Die Kommission E warnt davor, Lärchenterpentin wegen der Reizwirkung gegen akute Entzündung der oberen Atemwege einzusetzen.

In der Volksmedizin wurde und wird das Lärchenharz primär zur Salbenherstellung genutzt. Aber es wurde auch, mit Honig vermengt, eingenommen. Das sollte gegen Blasen- und Steinleiden helfen sowie gegen Würmer und Katarrhe. Es wurde jedoch nachdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass zu große Gaben und ständiger Gebrauch unbedingt zu vermeiden seien, da sie sonst zu Nie-

renproblemen führen könnten.

Lärchenharz in der modernen Naturheilkunde:

In der Phytotherapie wird Terebinthina (Lärchenharz) vor allem in der Salbenherstellung verwendet. Es ist lipophil und muss daher mit einer fetten Substanz gelöst werden. Früher wurde im Hausgebrauch dafür vor allem Schweineschmalz verwendet. Heute nimmt man in der Pharmazie Salbengrundlagen auf der Basis pflanzlicher Öle. Lärchenharz wird auch in kleineren Mengen Salben zur Konservierung beigemischt. Die Wirkung einer Lärchenharzsalbe ist durchblutungsfördernd, desinfizierend, wundheilend, wärmend, schmerz-

lindernd bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden und Hexenschuss.

Für den privaten Gebrauch, zur Erstellung von Pechsalben oder auch Räucher-mischungen, empfiehlt es sich die Harzperlen der Bäume zu sammeln.

Dies sind jene Harztropfen, die der Baum spontan selbst aussondert, um etwa Wunden zu verschließen. Sie sind oft schon etwas am Stamm eingetrocknet und lassen sich mit einem Messer leicht unterbrechen.

Viel Spaß beim Probieren.

**Claudia Arbeithuber**  
Aromatologin