



aromapraxis

K · T · U · E · L · L

Das Online-Magazin für Aromatherapie · Herausgeber AiDA Aromatherapy International

Ausgabe **20** • Frühjahr **2007**

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Die endlose Story um das Teebaumöl:
ein neues Kapitel _____ Seite 2

Arzneipflanze des Jahres 2007: Hopfen
Flatulenz des Jahres 2006 _____ Seite 3

Baum des Jahres 2007: Die Waldkiefer
Heilpflanze des Jahres 2007:
Das Duft- Veilchen _____ Seite 4

Vetiver, die Mutter unter den ätheri-
schen Ölen _____ Seite 5

Duft-Reise I: „Wie Aromatherapie wirkt“
im subtropischen Irland _____ Seite 8

Duft-Reise II: Aroma Botanik-Kurse mit
Eliane Zimmermann im romantischen Ir-
land · Nur wenige Plätze frei! __ Seite 10

Im Tal des duftenden Goldes – eine
Rosen-Reise nach Bulgarien ____ Seite 12

Termine und neue Bücher _____ Seite 14

Verantwortlich für den Inhalt:

Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International

Republik Irland · zimmermann@aromapraxis.de

© AiDA 2007 · Kopien nur mit Genehmigung der Redaktion

Die endlose Story um das Teebaumöl – ein neues Kapitel

Schon wieder wird mit zwei zweifelhaften Studien Stimmung gegen Teatree gemacht

Die Bemühungen zum „Schutz“ der Verbraucher nehmen mittlerweile bizarre Ausmaße an. In der letzten Ausgabe dieses Magazins berichteten wir über Warnungen vor Zimtprodukten, in den Ausgaben davor ging es wiederholt um das Verbot von Teebaumöl. Dieses Mal können wir von zwei Studien berichten, die nun auch den letzten selbstbewussten Konsumenten davon abhalten sollen, den Kauf von Teebaumöl auch nur zu erwägen.

Ende Januar wurden gesundheitsbewusste Käufer von Kosmetik, die Lavendel- und Teebaumöl enthält, aufgeschreckt, da laut einer wissenschaftlichen Veröffentlichung im us-amerikanischen New England Journal of Medicine diese Produkte das Wachsen der Brust (Gynäkomastie) bei Jungen anregen könne. Zu Grunde liegen Beobachtungen an drei (3!) männlichen Teenagern (3, 6 und 10 Jahre alt), deren plötzlich gewachsene „Busen“ nach Absetzen der mit diesen Ölen bedufteten – äußerlich angewendeten – Kosmetik wieder verschwand. Sie erfreuten sich ansonsten normaler Gesundheit und wiesen normale Konzentrationen an Geschlechtshormonen im Blutserum auf.

Man untersuchte daraufhin im Labor, wie menschliche Zellen auf die ätherischen Öle von *Lavandula officinalis* und *Melaleuca alternifolia* reagieren und will herausgefunden haben, dass sie östrogen-artige sowie anti-androgenartige Wirkungen aufweisen. Leider wurde nicht berichtet, ob die verwendete Kosmetik in Glasflaschen abgefüllt war oder – was heutzutage wahrscheinlicher ist – in Kunststoffflaschen, die möglicherweise hormonartig wirksame Phtalate (Weichmacher) enthielten.

Die zweite Abschreckungsmeldung folgte Ende Februar, als eine Studie von einem Team von Wissenschaftlern aus dem Belfast City Hospital in Nordirland im Journal of Antimicrobial Chemotherapy veröffentlicht wurde. Darin wird eindringlich vor Teebaum-Kosmetik gewarnt, die weniger als 4 Prozent an diesem antibakteriell wirksamen ätherischen Öl enthält. Man hat für diese Studie Kulturen mit Staphylokokken, Kolibakterien und Salmonellen 72 Stunden lang ätherischem Öl von *Melaleuca alternifolia* in Konzentrationen von 0,1 und 0,25 Prozent ausgesetzt. Diese Verdünnung wirkt nicht tödlich auf die Mikroben, vielmehr aktiviert sie die Abwehrmechanismen der Erreger, sie sollen dadurch sogar widerstandsfä-

higer gegen Antibiotika werden. Das wurde anhand einer Kontrollgruppe mit nicht-ölbehandelten Bakterien nachgewiesen.

Die Moral dieser Geschichte lautet nun, dass man nicht regelmäßig Teebaumöl in niedrigen Konzentrationen auf die Haut auftragen soll, beispielsweise in Teebaumbalsamen oder Teebaumschampoos. So könne man Bakterien heranzüchten, die sich nicht mehr auf die gängigen Antibiotika ansprechen. Die Wissenschaftler empfehlen zudem, Teebaumöl nicht in Konzentrationen von unter vier Prozent anzuwenden, so sei sicher gestellt, dass die Mikroben abgetötet werden und sich keine der gefürchteten Resistenzen bilden.

Prof. Dr. DR. Dietrich Wabner von NORA International, der intensiv für den Erhalt von Teebaumöl kämpft, gab uns dazu folgende Stellungnahme: „Die Erkenntnis der Studie trifft auf alle Medikamente zu, die sich an Bakterien, Viren oder andere Krankheits-Erreger richten. Niedrige Konzentrationen regen zur Resistenzen-Bildung an. Bei den Antibiotika geht es allerdings schon mit normalen Konzentrationen. Unsere Wohlstands-Gesellschaft verwendet sie nämlich nahezu überall und sie sind u. U. sogar in unserem Schnitzel oder der Wurst etc. drin. Für die Natur-Kosmetik besteht allerdings keine Gefahr, da hier die Konzentrationen praktisch immer über 1 Prozent liegen. Die von der Studie genannte Grenze von 4 Prozent ist absolut überzogen. Außerdem sollte Kosmetik nicht mit Therapie verwechselt werden.“ *ezi*

Quellen

- Derek V. Henley, Ph.D., Natasha Lipson, M.D., Kenneth S. Korach, Ph.D., and Clifford A. Bloch, M.D.: Prepubertal Gynecomastia Linked to Lavender and Tea Tree Oils
Receptor Biology Section, Laboratory of Reproductive and Developmental Toxicology, National Institute of Environmental Health Sciences, Research Triangle Park, NC (D.V.H., K.S.K.); the Department of Pediatrics, University of Colorado School of Medicine, Denver (N.L., C.A.B.); and Pediatric Endocrine Associates, Greenwood Village, CO (C.A.B.).
- M. Ann S. McMahon¹, Ian S. Blair¹, John E. Moore² and David A. McDowell¹
¹ Food Microbiology Research Group, University of Ulster Newtownabbey, Northern Ireland BT37 0QB, UK ² Northern Ireland Public Health Laboratory, Department of Bacteriology, Belfast City Hospital Northern Ireland BT9 7AD, UK

Natural Oils Research Association **N.O.R.A.-International**,
Prof. Wabner, Danziger Strasse 62, D-85748 Garching
Prof.Wabner@nora-international.de · Tel. (089) 32 67 99 41

www.nora-international.de

Beitrags-Zahlungen/Spenden: Apotheker Dietmar Wolz,
Bahnhof-Apotheke Kempten, Bahnhof Str. 12, 87435 Kempten,
Telefon 0831/5226616, e-mail: dwolz@bahnhof-apotheke.de · Bankverbindung: HypoVereinsbank Kempten Konto
365 124 728, BLZ 733 200 73

Auszeichnungen · 1

Arzneipflanze des Jahres

Der Hopfen – *Humulus lupulus*

Der Würzburger Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ wählte den Hopfen zur Arzneipflanze des Jahres 2007. Den meisten Menschen ist er nur als Zutat eines guten Bieres bekannt, doch handelt es sich bei Hopfen vor allem um eine hoch wirksame Arzneipflanze für Beruhigungs- und Schlafmittel. Im Volksmund wird Hopfen auch Hupfe, Hop, Hopfenkraut, Hopfenkühn und Hoppen genannt. Das bis zu sechs Meter große krautige Schlinggewächs mit rechtswindenden Trieben gehört zur Familie der Hanfgewächse. Es stammt aus den gemäßigten Zonen Europas und Westasiens. Seine tief eingeschnittenen Laubblätter sind langgestielt und sehr rau, die Blattfläche ist mit kleinen Drüsen besetzt. Die bis zu 3 mm langen, fünfzähligen männlichen Blüten stehen in lockeren, rispenartigen, blattachselständigen Trugdolden. Die weiblichen Blüten stehen in zapfenartigen, gestielten Blütenständen, deren Fruchtschuppen sich von gelbgrün zu gelbbraun verfärben und am Grund mit gelben Harzdrüsen besetzt sind. Diese enthalten das grasig-erdig duftende ätherische Öl, das jedoch nur bei wenigen Firmen erhältlich ist. Es setzt sich zu über 50 Prozent aus den Sesquiterpenen α - und β -Caryophyllen zusammen, dazu findet man etwa 30 Prozent des schmerzstillend wirksamen Monoterpens Myrcen sowie verschiedene beruhigend wirksame aromatische Ester. Die Fruchtschuppen werden im August gesammelt. Weibliche Pflanzen werden im gemäßigten Klima angebaut, ansonsten bevorzugt der Hopfen Auwälder und Erlenbrüche.

Hopfenextrakte und -Tees werden zur Beruhigung, bei nervöser Unruhe und Angstzuständen eingesetzt und wirken zudem schlaffördernd, Nebenwirkungen sind dabei keine bekannt. Weiterführende Informationen: Bad Heilbrunner Selbstmedikationsdatenbank www.tee.org.

Bezugsquellen

Wasserdampfdestillate: Maienfesler Naturkosmetik Manufaktur www.maienfesler-naturkosmetik.com und Oshadhi www.oshadhi.eu
CO²-Extrakt: Feeling www.feeling.at



Flatulenz des Jahres 2006

Endlich ist es amtlich und wissenschaftlich untermauert: Lavendelöl wirkt schlaffördernd, auch wenn laute Maschinen einen am Schlaf hindern. So war es kurz vor Weihnachten zu lesen in der Zeitschrift für Phytotherapie. In einer vierwöchigen Studie mit zehn (10!) zufällig ausgewählten Probanden (5 weiblich, 5 männlich), die nachgewiesenermaßen an Schlafstörungen litten, wurden die Hälfte der Personen nachts per Aromastream-Zerstäuber mit sechs bis acht Tropfen Lavendelöl beduftet. Für die fünf Teilnehmer der Kontrollgruppe wurde Mandelöl genommen [wie? im Aromastream??]. Obwohl sich sieben von zehn Probanden an den Betriebsgeräuschen des Zerstäubers störten (hoppla!) und ihn vor dem Schlafengehen ausstellten, verbesserte sich dennoch die Schlafqualität der Lavendel-Behandelten. Wer ein Studiendesign so absurd gestaltet, verdient unsere Auszeichnung „Flatulenz des Jahres“.

Quelle: Lewith GT, Godfrey AD, Prescott P: A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula angustifolia* as a treatment for mild insomnia. *J Altern Complement Med* 2005; 11:631-637

Auszeichnungen · 2

Pinus sylvestris

Die Waldkiefer wurde zum Baum des Jahres gewählt

Die Wald-Kiefer wurde vom „Kuratorium Baum des Jahres“ für das Jahr 2007 ausgewählt. Ihr anmutiges Wesen kann sowohl an die üppige Schönheit südlicher Strände als auch an die Kargheit japanischer Gärten erinnern. Sie heißt auch Kienbaum, Föhre oder Forche.

Ihr ätherisches Öl schützt und wärmt in dieser wechselhaften Übergangszeit unsere Atemwege. Durch seinen hohen Gehalt an fast 70 Prozent Monoterpenen wirkt es schmerzlindernd und schleimlösend bei allen Symptomen einer Erkältung. Wegen dieser kleinen Moleküle eignet es sich hervorragend zur Inhalation und auch zur Raumbeduftung. Man kann feuchte Handtücher auf Heizkörper legen und diese mit drei bis fünf Tropfen des preiswerten Öles betreuflern. Die Anwendung ist auch für Zimmer von erkrankten Kleinkindern geeignet – eventuell noch einen Tropfen Zitronenöl dazu geben. Diese Inhaltsstoffe besitzen zudem eine hohe antioxidative Wirkung, so dass unser Körper dabei unterstützt wird, seine Selbstheilungsprozesse wieder anzukurbeln. Die im Öl zusätzlich enthaltenen circa 10 Prozent an Bornylacetat sorgen für wohlige Entspannung und geruhssamen Schlaf.



Bei rheumatischen Beschwerden kann man es 10-prozentig in Johanniskrautmazerat geben, die betroffene(n) Stelle(n) satt damit einreiben und warm abdecken.

Der Bestand dieses Baumes ist in Deutschland und Österreich nicht gefährdet, anders als seine Vettern, die geschützten Zirbelkiefern und Latschenkiefern, so dass die Verwendung dieses Öles keine ökologischen Bedenken aufwerfen muss. Es muss lediglich beachtet werden,

dass es – wie alle Nadelöle – zu den weniger haltbaren Ölen gehört, nach circa anderthalb Jahren sollte das angebrochene Fläschchen verbraucht sein oder wenn es anfängt, zähflüssig und klebrig zu werden und seinen Frischduft eingebüßt hat. Jedoch nicht wegwerfen: Wenn dieser nun etwas terpenin riechende Duft nicht stört und auch keine Allergien vorliegen, eignet es sich noch bestens für den Frühjahresputz.

Seit 1989 wird jährlich eine Baumart zum Baum des Jahres proklamiert. Weitere Informationen: www.baum-des-jahres.de



Heilpflanze des Jahres 2007: Das Veilchen

Die Jury des Vereins „NHV Theophrastus“ wählte das Veilchen zur Heilpflanze des Jahres 2007. Umgangssprachlich wird die unscheinbare Blume (Viola odorata) auch Duftveilchen, Blauröschen und Blaue Viole genannt. Die Heilkraft des Duftveilchens erkannten Heilkundige schon in der Antike: Der griechische Arzt Hippokrates verwendete das Duftveilchen schon im fünften Jahrhundert v. Chr. als Mittel gegen Kopfschmerzen und Sehstörungen.



gen. Seitdem haben viele die Wirkungskraft des Veilchens gesehen: Hieronymus Bock wandte das Kraut zur Kräftigung des Herzens an und „zu allen hitzigen Krankheiten“, Hildegard von Bingen setzte es gegen Fieber und Melancholie ein. Theophrastus Bombastus von Hohenheim nannte jeden Frühlingstag ohne Veilchenduft einen verlorenen Tag.

Allerdings müssen wir uns schon zu diese kleinen Pflanze niederbücken, um ihr altmodisch-romantisches, an Iriswurzelduft erinnerndes Naturparfüm zu riechen, denn das Absolve aus den Blättern duftet eher erdig, moosig, schwer; Blütenöl ist nicht erhältlich.

Vetiver – die Mutter unter den ätherischen Ölen

Eine Einladung, sich auf dieses Öl der Weiblichkeit und des Haltes einzulassen

Vetiveria zizanioides, ein in tropischen Ländern beheimatetes Gras, dessen Wurzeln zu einem der charaktervollsten ätherischen Öle destilliert werden, ist ein Glücksfall für die Anhänger der Signaturenlehre. Die Eigenschaften dieses Öls lassen sich fast vollständig ohne viel Interpretationsvermögen aus der Gestalt, den Standortbedingungen und dem Charakter der Pflanze ableiten – vorausgesetzt man ist bereit, den äußeren Schein außer Acht zu lassen und unter die Oberfläche zu schauen.



Vetiver am Wegesrand in Sao Paulo (Brasilien): Ganz anderes als bei dem Duft kann die Pflanze leicht übersehen werden

Überirdisch sieht man nämlich in erster Linie ein relativ unspektakuläres Gras, dessen über 1,50 Meter langen Blätter in Büscheln im Wind wogen. Mancherorts in Südostasien wird es quadratkilometerweit eigens angebaut, um den Boden vor windbedingter Erosion zu bewahren. Der Grund für diese Schutzfunktion liegt unter der Erde: Ein weit

verzweigtes, tiefgründiges Wurzelsystem hält die Bodenschichten bis in drei Metern unter der Erde während der Trockenperiode zusammen und erhöht die Wasserspeicherkapazität des Bodens für die sintflutartigen Niederschläge der Regenzeit, was einen wichtigen Überschwemmungsschutz darstellt. Dabei entgiftet dieses Gras die Bodenkrume auch noch, was ebenfalls in einigen Anbauprojekten genutzt wird. All diese Extreme übersteht die Pflanze klaglos. Um ihrer habhaft zu wer-

den, muss man tief graben, da sich die filigran anmutenden und doch robusten Wurzeln äußerst kraftvoll im Boden festzuhalten wissen. Das Erdreich wird tonnenweise mit großem Aufwand maschinell, teils sogar von Hand umgegraben, bevor das duftende Wurzelwerk der Wasserdampfdestillation zugeführt werden kann. In Abhängigkeit von der Lagerungszeit des Rohmaterials vor der Destillation und der Destillationsdauer erzielt man dabei ganz unterschiedliche Qualitäten. Heraus kommt in jedem Fall ein zähes, dunkles Öl, welches die Eigenschaften der Pflanze zur Perfektion verfeinert und hochkonzentriert aufweist.

Zu den Wurzeln – nicht nur für Fortgeschrittene

Sprichwörtlich und daher in den meisten Vetiverbeschreibungen vorzufinden ist die stark polarisierende Wirkung dieses Dufts. Manche raunen gar von „fortgeschrittenen Nasen“, für welche dieses Öl reserviert sei, weil es sich angeblich nur diesen erschließe.

Sein Geruch lässt sich kaum in mehr Worte fassen, hat man das am nächsten liegende „erdig“ erst einmal ausgesprochen. Nein, nicht das Öl duftet erdig, die Erde selbst hat sich mit Vetiver parfümiert und riecht deshalb rund um den Globus zwar variantenreich aber immer vertraut! Möchte man den Eindruck noch genauer beschreiben, ringt man mit sich und den sich widersprechenden Assoziationen – von A wie Aas bis Z wie Zuckerrübenkaramelsirup – welche der Vetiverduft hervorruft.

Mag sein, dass er uns ganz weit nach innen führt, wo wir keine Sprache vorfinden, nur Emotionen: Für uns kopflastige Wesen ist das Grund genug für anfängliches Fremdeln. Wirklich ablehnen können den Duft, ist er entsprechend verdünnt, nur die wenigsten. Darin unterscheidet sich Vetiver von anderen ätherischen Ölen, deren Duftakzeptanz individuell stark variiert. Wer beispielsweise Cistrose oder Weihrauch nicht leiden kann, rümpft auch noch bei der Wahrnehmung vereinzelter Moleküle in einer nullkommanullnull Verdünnung die Nase. Für Vetiver muss lediglich der Zeitpunkt und die Dosierung stimmen, schon kann man den vielfach als streng beschriebenen Geruch sehr wohl zulassen. >

Halt für alle Entwurzelten

Halt gibt das ätherische Vetiveröl auf mehreren Ebenen. Groß ist sein Verdienst als traditioneller Fixateur in der Parfümherstellung, der lange Dufthaltbarkeit garantiert.

In der Psychoaromatherapie wird die stark zentrierende Eigenschaft geschätzt. Vetiver gibt denen Halt, die im stürmischen Alltag den Boden unter den Füßen zu verlieren drohen. Im Schutz des Vetiveröls können Gelassenheit und Selbstvertrauen aus der eigenen Mitte wachsen. Zeitdruck und Kritik von außen verlieren an Bedeutung bei einer vetiverbedufteten Meditation. Die mütterliche Energie von Vetiver nimmt uns die Angst vor der Begegnung mit den eigenen Gefühlen. Nach einer langen emotionalen Dürreperiode dürfen die Tränen wie ein lang ersehnter Regenguss reichlich fließen, ohne dass uns ihr Strom fortspült. Wir haben es nicht mit einem Duft für unbeschwerte Stunden zu tun, das macht Vetiver bei bestimmten Formen der Depression zu einer wertvollen Hilfe. Seine Trost spendende Schwere ist genau die richtige Tonart, wenn zur Aufheiterung düsterer Gedanken jede Form von Euphorie unangebracht wäre. Das gilt für alle, die häufig und auf kraftraubende Weise zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt hin und her gerissen sind und dazu neigen, sich mit oberflächlicher Ablenkung zu stimulieren.

Mütterlichkeit, Intuition, Dunkelheit, Erde – die Themen der Weiblichkeit prägen den Charakter von Vetiver. Feinverästelte Wurzeln im Schoß der Erde verborgen lassen Assoziationen mit den weiblichen Sexualorganen zu. Tatsächlich ist eine östrogenartige Wirkung der Essenz

nachweisbar und sie galt schon lange vor der wissenschaftlichen Aufschlüsselung der Inhaltsstoffe als Aphrodisiakum und Fruchtbarkeitsmittel. Vetiver stärkt und stimuliert die endokrinen Drüsen und kann so die Empfängnisbereitschaft erhöhen, wenn frau sich regelmäßig mit einem angemessen verdünnten Massageöl den Unterleib massiert. So richtig aphrodisisch wird diese Massage natürlich, wenn der Mann sie zärtlich übernimmt.

Nicht nur bei unerfülltem Kinderwunsch fehlt Vetiver selten in erotischen Massageölen. Für Frauen, die ihre eigene Sexualität nicht richtig er- oder ausleben können bzw. wollen und daher Gefahr laufen, sich selbst als oberflächliches Sexobjekt auszuliefern, kann Vetiver eine große Hilfe sein. Weg von der Oberfläche, weg von den bängigen Fragen nach der eigenen optischen Attraktivität kann es, über einen längeren Zeitraum regelmäßig in Bädern und Massagen angewendet, in die weibliche Mitte führen, in der jede Frau altersunabhängig selbstbewusst und genussfähig ist. Außerdem ist die ätherische Essenz aus diesem tropischen Gras eine ideale Begleiterin in den Wechseljahren. In der Zeit des körperlichen Wandels kann es Frauen helfen, die allgegenwärtige Angst vor dem Altwerden zu mindern und Sicherheit schenken, dass die eigene Weiblichkeit nicht aufgrund von äußerlichen Veränderungen in Frage gestellt ist. Auch die körperlichen Beschwerden, die häufig mit dem Klimakterium einhergehen, können mit der Hilfe von Vetiver gemildert werden: Es stärkt den Kreislauf sowie die Nerven, wirkt lymphentstauend und pflegt die Haut.

Schon wieder ein Frauenöl, wird mancher angesichts der östrogenbetonten Wirkungsweisen seufzen. Ganz im



Vetiverwurzeln wirken mit ihrem Geflecht wirksam gegen Erosion: Für die Gewinnung von ätherischem Öl werden sie in mühsamer Arbeit jede einzeln aus dem Boden „operiert“

Gegenteil! Gerade in erotischen Mischungen vermag Vetiver im Mann die Qualitäten zu fördern, welche besonders zu einer erfüllten Partnerschaft beitragen. Umhüllt von einer subtilen Vetiverwolke wird kaum ein Mann zum brutalen Eroberer im Bett. Aggression, Voyeurismus und Egoismus werden mit Hilfe der sanften Strenge von Vetiver reduziert.



Sich fallen lassen können - nur so kann sich eine tief gründende gefühlsbetonte Leidenschaft die Bahn brechen. Vetiver ist kein Muntermacher im eigentlichen Sinn, weckt aber durchaus Fähigkeiten im Mann, die der Leistungsdruck längst begraben zu haben schien.

Widerstandsfähigkeit gegen Umwelteinflüsse

Seine hautpflegenden Eigenschaften macht Vetiver zur gefragten Komponente für allerlei Pflegeprodukte sowohl für Frauen als auch für Männer. Kleine Wunder wirkt es in Lotionen für hormonell bedingte Akne bei jungen Männern, denen das Flüggewerden Probleme bereitet. Bei der reifen Haut vermag Vetiver in Cremes und Ölen Trockenheitsgefühl zu mindern und mehr Elastizität zu verleihen, ist dabei gut verträglich und für den Langzeitgebrauch bestens geeignet. Hauterkrankungen, die mit Juckreiz einhergehen, sind ein weiteres Anwendungsgebiet.

Als Venen- und Kreislauf-tonikum verschafft Vetiver denen mehr Standfestigkeit, die zwar gerne auf dem Boden bleiben wollen, es aber aus körperlichen Gründen nicht können. Ganz nebenbei wird das Immunsystem gestärkt.

Bei stressbedingter Schlaflosigkeit hilft das dunkle Öl nervösen Zeitgenossen, loslassen zu können, die Grübeleien einzustellen und sich nachts der Erholung hinzugeben. Tagsüber fördert der hintergründige Duft das Vertrauen in die eigene Intuition, speziell bei jungen Müttern, die vor lauter Unsicherheit zig verschiedene Erziehungsratgeber wälzen, weil sie Angst haben, keine gute Mutter sein zu können, wenn sie nicht alle gängigen Ansichten über „richtige“ Kinderaufzucht berücksichtigen. Aber auch für alle anderen, die abgehoben wirken, nur glauben, was sie sehen, das Leben mit dem Kopf begreifen wollen, sich auf nichts einlassen können, was nicht hieb- und stichfest begründbar ist und folglich ständig das Gefühl haben, etwas zu verpassen, kann ein gele-

gentlich im unteren Rücken einmassierter Tropfen Massageöl mit Vetiver nicht schaden.

Vetiver versöhnt mit der eigenen Leiblichkeit, mit der Tatsache von der Erde zu sein und eines Tages wieder zu ihr zurückkehren zu müssen und wähnt sich der Kopf noch so weit im Himmel.

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe und deren Eigenschaften gibt uns Kopfmenschen abschließend noch schwarz auf weiß das beruhigende Gefühl, dass man der Erfahrungsmedizin unserer Vorfahren durchaus trauen kann und bestätigt die eingangs gepriesene Signaturentreue von Vetiver: Interessant ist zunächst einmal die Abwesenheit einer ansonsten fast allgegenwärtigen Stoffgruppe: Es enthält keine Monoterpene – nichts, was uns zu Kopf steigen könnte, Vetiver bleibt also auch biochemisch am Boden. Bis zu 50% Sesquiterpene begründen aus wissenschaftlicher Sicht die immunmodulatorische und beruhigende sowie die hautpflegende und entzündungshemmende Wirkung, Sesquiterpenalkohole sorgen für die drüsenstimulierende Wirkung. Das selten in ätherischen Ölen zu findende Sesquiterpenketon Vetiveron ist für sein hautregenerierendes Potenzial bekannt.

Die Zusammensetzung von Vetiveröl variiert enorm, was mit den unterschiedlichen Destillationsverfahren zu begründen ist. Auch das Duftprofil unterliegt diesen Schwankungen. Es empfiehlt sich daher, die Öle mehrerer Hersteller und Herkunftsorte miteinander zu vergleichen und darauf zu achten, dass man ein wenigstens sechs Monate gelagertes Öl verwendet. Erst mit zunehmender Reifung verfeinert sich nämlich der Geruch, das Alter ist ein Qualitätskriterium für Vetiver. Eine bemerkenswerte Eigenschaft in unserer vom Jugendwahn geprägten Zeit der Ungeduld!



Die Autorin Ulrike Polifke ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, D-96172 Mühlhausen. Beratungen und Behandlungen nach telefonischer Terminvereinbarung: Telefon (09548) 982 231 · aromula@online.de

Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit

Wie Aromatherapie wirkt

Tauchen Sie spielerisch in die faszinierende Chemie der ätherischen Öle ein. Erkennen Sie die möglichen Nebenwirkungen am Duft, verstehen Sie das «Latein» der Fachbücher in Zukunft besser und auch, warum scheinbar ähnliche Öle ganz unterschiedlich wirken können. Erlernen Sie wissenschaftlich gesicherte Fakten dieser im besten Sinne ganzheitlichen Therapieform. Und genießen Sie die unbeschreibliche Schönheit der subtropisch anmutenden Natur Südwest-Irlands....

Eine Woche Lernen, Naturerlebnis, Entspannung: 27. Mai - 3. Juni 2007

Dieser Aroma Botanik-Kurs wurde speziell für Angehörige von **Pflegeberufen** konzipiert, er wird im romantisch gelegenen ehemaligen Jagdhaus (Foto

unten) des Lord of Bantry stattfinden, der einst die gesamte Umgebung besaß, das Wohnhaus seiner Nachfahren war bereits mehrmals Schauplatz für Rosamunde-Pilcher-Filme. Der eingewachsene Park aus dem 19. Jahrhundert wird Anfang Juni mit dem Höhepunkt spektakulärster Blüten aufwarten (u. a. riesige Rhododendren), drei plätschernde Flüsschen warten auf Entdecker, ein **Tennisplatz** und prasselndes **Kaminfeuer** sorgen für nicht alltägliche Entspannung. Ein besonders schöner keltischer **Steinkreis** sowie das **Meer** befinden sich ganz in der Nähe. Chemotypen – die in der therapeutischen Anwendung von ätherischen Ölen eine wichtige Rolle spielen – und die neusseländische Flora rund um rekordbrechend große **Manukabäume** studieren wir im Bamboo Park und – wunderschön per Boot erreichbar – auf der Garteninsel Garnish Island. Im Newsletter 17 finden Sie Infos zu



unseren einzigartigen Lehrmaterialien, das sind beispielsweise der beliebte Aromachemie-Rap, der Aromachemie-Comic voller Eselsbrücken und andere praktische Lernhilfsmittel. Im Newsletter 15/16 finden Sie einen Erlebnisbericht von Teilnehmerinnen. Termin: 27. Mai bis 3. Juni. Anmeldeschluss ist der 4. April 2007, es sind noch einige Plätze frei. Begleitpersonen sind willkommen, deutschsprachige Kinderbetreuung gegen Aufpreis möglich. Das Team von AiDA hilft Ihnen gerne bei der Reiseplanung.



InfoTelefon (089) 896 23 290 oder
www.glengarriff.info

Der Hafen von Glengarriff – an manchen Stellen kann man in den sauberen Gewässern bequem baden (Foto oben links) – ist bevölkert von Seehunden, die Sie bei der pittoresken Überfahrt nach Garnish Island bewundern können. Die meterhohen Hecken von Fuchsia magellanica und Rhododendron ponticum sowie Palmen und viele andere exotische Pflanzen haben den klimatisch begünstigten Südwesten Irlands bereits vor über hundert Jahren bei Pflanzenfans berühmt gemacht. Genießen Sie die Stille und die Natur rings um das alte Jagdhaus des Lord of Bantry (rechts), heute leben seine Nachfahren wenige Kilometer entfernt in einem filmreifen Anwesen (oben rechts), das viele Touristen anlockt.

Aromatherapie er-leben

in Europas Naturgarten am Atlantik

*Sehen
Erfahren
Entspannen*



12. - 19. Mai 2007 · Aroma-Botanik-Woche im irischen Frühling

1. - 8. September 2007 · Aroma-Botanik-Woche im irischen Indian Summer

Aromapraxis-Weiterbildung mit Eliane Zimmermann Aroma Lectures & Botanik-Exkursionen

Eine Kombination aus sinnlichem Erleben und Lernen, aus Theorie und Exkursion, aus Aktivität und Entspannung. Dreitägiger Kurs plus Rahmenprogramm mit Wellness, Kultur und Ausflügen. Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom warmen Golfstrom gehegte Pflanzenvielfalt bieten das ideale Setting für diese Erlebnis-Woche.

Mehr Informationen Internet: **www.glengarriff.info**
irlandkurs@aromapraxis.de
per Telefon: (089) 89 623 290



In Glengarriff wachsen Duft-Pflanzen, aus denen nur noch äußerst selten ätherische Öle hergestellt werden: Zitroniger Pfeifenputzerbusch (Callistemon, oben, verwandt mit Teebaum); v. l. n. r.: Hiba (Thujopsis dolabrata), Boronia (B. megastigma, mit Zitrusölen verwandt), Japanische Sichelanne (Cryptomeria japonica), Australische Kauri-Tanne (Agathis australis) und viele exotische Aromapflanzen mehr

Anmeldung



- zum Aroma-Botanik-Kurs 2007..... in Glengarriff, Irland
- zum Aroma-Chemie-Kurs 27. Mai -3. Juni 2007 in Glengarriff, Irland
- zum Kurs 200..... in

Ich bezahle:

- Euro für den Kurs in Irland (Glengarriff)
- Euro für Kurs

Ich zahle

**Überweisung auf
Konto 33 68 92-608
BLZ 500 100 60
Postbank Frankfurt
Eliane Zimmermann
IBAN DE21 5001 0060
0336 8926 08
BIC PBNKDEFF**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an zum oben angekreuzten Kurs des

Instituts AiDA Aromatherapy International

Vorname Name

Straße Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon privat geschäftlich

Faxnummer E-Mail

Beruf Geburtsdatum

Es gelten Eliane Zimmermanns Allgemeine Geschäftsbedingungen.

Datum Unterschrift

Bitte diesen Abschnitt bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn per Post oder Fax an uns zurückschicken.

Die Teilnahme ist erst gesichert, wenn der entsprechende Betrag bei uns eingegangen ist.

Übrigens: Für Studenten und Arbeitslose gewähren wir Sonderkonditionen, bei Doppelbuchung (z.B. FreundInnen, KollegInnen) erhalten

Sie einen Bonus.

Wie wurden Sie auf uns aufmerksam? Buch Artikel in

Empfehlung AiDA-Website Andere Internet-Site Anzeige in

Im Tal des duftenden Goldes

Das Rosental in Bulgarien

Wer beim Sonnenaufgang im Rosenfeld eintaucht und den betörenden, alles durchdringenden Wohlgeruch einatmet, erfährt wie die Gedanken verstummen und sich das erhebende Gefühl vollkommener Glückseligkeit ausbreitet.

Die als Rosental weltbekannt gewordene Region befindet sich etwa 150 km von der Hauptstadt Sofia entfernt. Der Ort schmiegt sich an den Zentralbalkan, im Herzen Bulgariens. Einmal im Jahr, Mitte Mai – Mitte Juni steht die Königin der Blumen in voller Blüte, verströmt großzügig ihren betörenden Duft und verwandelt die Felder in ein pinkfarbenes Meer. Ebenso die Menschen, die sich auf sie einlassen.

Bereits die Fahrt von der Hauptstadt Sofia ins Rosental ermöglicht einen ersten Eindruck von der wunderschönen, wilden Natur des Balkangebirges, die um diese Jahreszeit bereits erblüht ist und sich in farbenprächtiger Fülle darbietet. Der Herzschlag der Natur ist so deutlich und laut wahrnehmbar, dass es keinerlei Erklärung mehr bedarf, dass sie lebendig ist. Die Wiege der Rose präsentiert sich üppig und intensiv.

Sie werden Söhne und Töchter der aufgehenden Sonne genannt – die Menschen, die in der Gegend des Rosentals leben. Wenn hier am Morgen die Sonne aufgeht, scheint sie einen Rosenduft zu verbreiten.

Unser Ziel führt uns in die Stadt Kalofer, die kaum touristisch erschlossen ist. Dabei zieht das faszinierende, einmalige Ereignis alljährlich Menschen aus aller Welt an, die zugegen sein wollen, wenn die Einheimischen Folklorefeste feiern und das kostbare Rosenöl destillieren. Einige reisen Wochen im Voraus aus dem fernen Japan an. Vor Ort erlernen sie die bulgarische Folklore, und tanzen dann in Volkstrachten gekleidet die traditionellen Rundtänzen.

Wir werden in einer sehr freundlichen, historischen Familienpension untergebracht sein, deren Wirte selbst Rosenbauern sind. Sie können viel über die alte Tradition der Rosenernte in Bulgarien erzählen und bieten als Willkommensgruß ein kleines Gläschen des seltenen Rosenschnapses an. Außerdem ist die Wirtin eine begnadete Köchin, die köstliche vegetarische Gerichte zaubert, sodass jede Mahlzeit zum Fest wird. Die Frische und die natürliche Qualität der verwendeten Nahrungsmittel verwandelt selbst einfache Gerichte in Leckerbissen. Ihr Rosenfeld liegt, anders als üblich, am Stadtrand und bietet einen unendlichen Blick auf die gesamte Stadt. Da die Ernte kurz nach Sonnenaufgang beginnt, ist es für diejenigen, die nicht gern früh aufstehen, besonders praktisch. Eingetaucht in Rosenduft ergibt sich eine wunderbare Möglichkeit den Duft der echten Königin der Blumen zu fühlen und das einmalige Erlebnis, die Welt für eine Weile „durch die rosarote Brille zu betrachten“. In unmittelbarer Nähe der Stadt befinden sich drei Klöster.

Bulgarien hat eine einzigartige Natur. Auf einer relativ kleiner Fläche erstreckt sich eine außerordentliche Vielfalt von Gebirgen, Gewässern, Naturformen und Tierarten. Einige von den Natur- und Kultursehenswürdigkeiten

Erlebnisreise zur
Rosenernte vom
23.05.-04.06.07 und
06.-16. Juni 2007



ten befinden sich auf der UNESCO- Liste über Welt-, Natur-, und Kulturerbe und sind einzigartig. Die Gegend um Kalofer herum gehört dazu. Um die Besonderheit und Reinheit des grünen Schatzes zu erhalten, darf dieses Gebiet nur mit einem speziell ausgebildeten Bergführer betreten werden. Ferner ist die Natur tatsächlich so unerschlossen, dass keinerlei Wanderwege vorhanden sind. Somit werden wir bei unseren Ausflügen ins Gebirge begleitet und erfahren faszinierende Geschichten von Bären, Bergziegen, Wölfen und Adlern, die der Berghüter während seiner 25-jährigen Tätigkeit selbst erlebt hat. Es kommt nicht selten vor, dass die Teilnehmer beim Anblick der saftigen Wiesen und Kräuter im Gebirge sich spontan auf die Erde werfen und wie Kinder wälzen. Und immer wieder ist der Herzschlag und Atem der Natur deutlich spürbar.

Die Rose ist eine der faszinierendsten Boten aus dem Reich der Natur. Sie gilt seit Jahrtausenden als Sinnbild für Liebe, Schönheit, Erotik aber auch Hingabe. So wählen wir intuitiv Rosen, wenn wir besondere Gelegenheiten oder besondere Menschen ehren wollen. Je nach Situation ist dabei auch die



Farbe von Bedeutung. Und stets verzaubert uns ihr Duft. Wohl dem, der selbst Rosen im Garten hat und daran schnuppern kann. Denn die wenigsten der käuflichen Rosen verbreiten noch einen Wohlgeruch. Es heißt, sie verloren ihn, als ihnen die Dornen weggezüchtet wurden.

Bei den Rosen im Rosental handelt es sich um die **Rosa damascena**, der Rosenart aus der das weltberühmte und begehrte Rosenöl destilliert wird. Diese Rose duftet so unvorstellbar intensiv und üppig, dass sie die Menschen immer wieder in verzücktem Erstaunen versetzt und verstehen lässt, warum sie so viele Dichter inspirieren konnte.

Und stets ist die Rose von einem geheimen Zauber umgeben. Ein Geheimnis bleibt ein Geheimnis, sonst wäre es kein Geheimnis. Aber, wir können uns ihm auf vielen Wegen annähern. Von innen und von Außen. So kochen wir gemeinsam Rosenkonfitüre, fertigen Rosensalben und Rosenparfüms an, hören Geschichten über die

Rose, halten sie stets in uns präsent und begegnen ihr auf vielen Wegen. Das besondere Erlebnis ist und bleibt die Rosenernte. Wer beim Sonnenaufgang im Rosenfeld eintaucht und den betörenden, alles durchdringenden Wohlgeruch einatmet, erfährt wie die Gedanken verstummen und sich das erhebende Gefühl vollkommener Seeligkeit ausbreitet. Bei der Ernte verbinden sich Mensch und Rose in einem stillen, persönlichem Dialog unbeschreiblicher Freude.

Wir atmen den Duft ein, den die Rose ausatmet und innerhalb kürzester Zeit sind wir im Innen und im Außen von süßem Rosenduft durchdrungen. Umgeben von kristallklarer Luft, wertvollen Tautropfen und wohlklingenden Naturgeräuschen bekommen wir eine Ahnung des Geheimnisses und auch davon, dass es nicht in Worten beschreibbar ist. Ganz wie im kleinen Prinzen erleben wir, dass das Wesentliche nur mit dem Herzen be-greifbar ist.



Die Rose verbindet uns mit der Weisheit unseres Herzens. Ihre Botschaft erzählt von Freude, Sinnlichkeit, Hingabe uns Schönheit. Behutsam und doch bestimmt weist sie uns darauf hin, dass Liebe erst mit den Dornen vollkommen ist. Wer sich auf den Rosenweg begibt, begegnet seiner eigenen, stillen Schönheit.

Mehr Information bei: Ekaterina El Batal
Eichendorffstraße 13 · 10115 Berlin · www.rosenreise.de
Tel. (030) 28 045 657 · rosaveda@batal.info

Ekaterina El Batal
Gebürtige Bulgarin, seit 1969 in Deutschland, PR- und Networking-Spezialistin, schöpft beruflich und privat seit vielen Jahren ihre Inspiration aus der Natur als Quelle der Weisheit, Freude und Heilung. Insbesondere faszinieren sie die ätherischen Öle, die sie als Botenstoffe aus dem Pflanzenreich viel über die Essenz des Lebens und der nonverbalen Kommunikation lehren.



Termine

Aromatherapie für die Frau von der Pubertät bis ins hohe Alter

mit Hebamme und Buchautorin Ingeborg Stadelmann

Termin: Freitag, 23. März 2007, 10-17 Uhr in Wien

Infos/Anmeldung: www.feeling.at

Wildkräuterküche – oder wie Unkräuter zur schmackhaften und kostenlosen Nahrungsergänzung werden

Termin: Samstag 31. März 2007 10-18 Uhr

Kosten: 80 Euro incl. Skript, Getränke und Materialkosten (Mittagessen...)

Info: Kräuterzentrum Wasenhof Christine Pommerer

Heidenbühlweg 11 · 71577 Großerlach-Wasenhäus

Tel. 07192 207 60 · christine.pommerer@gmx.de

www.kraeuterzentrum-wasenhof.de oder

www.wildkraeuterfee.de

Aromakurs in der Provence – Aufbaukurs für alle

Duftbegeisterte

Der Kurs besteht aus 15 Lektionen, daneben bleibt genügend Zeit für das Freizeitangebot und den Besuch der Städte Cavaillon oder Isel sur Sogue.

Termin: Sonntag, 13. bis 20. Mai 2007

Kosten: 1500 sFr. inkl. Halbpension, Wein, Ausflüge etc

Info: naturdrogerie metzger · CH-3803 Beatenberg · naturdrogerie@naturpur.ch · www.naturpur.ch/drogerie

Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit

– Wie Aromatherapie wirkt

Eine Einführung in die **Biochemie** der ätherischen Öle

mit **Eliane Zimmermann**

Termin D-Steinmauern (Nähe **Rastatt**): 28. und 29.

April 2007 · Infos/Anmeldung MediTerrani · Tel. (07222)

50 60 84 · www.mediterrani.de

Termin D-Raisting (Nähe **München**): 7. Juli 2007

10-18 Uhr · Infos/Anmeldung: www.neumond.de

Termin CH-Zürich: 19. und 20. Januar 2008 · 9:30-17

Uhr, Infos/Anmeldung: www.farfalla.ch

Aroma-Pflege in Saarbrücken

mit Heilpraktiker Jürgen Trott-Tschepe

Termin: 16.- 20. April 2007

Infos: (030) 8 13 28 17, Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de · www.lebendige-aromakunde.de

Aromatherapie im Pflegedienst

und in der häuslichen Pflege

Dieses Fachseminar wird von der Krankenschwester Monika Volkmann, der Gründerin des Arbeitskreises Aromapflege München gehalten, Gastdozentin ist Pflegedirektorin Maria Hoch

Termin: 16. und 17. Juni 2007, 10-18 Uhr Raisting bei München

Infos/Anmeldung: www.neumond.de · Tel (08807) 940 800 oder www.aromapflege-muenchen.de

Aromatherapie für Pflegende in Mainz

Eine Fortbildung von Karin Hollfoth, Krankenschwester und ärztlich geprüfte Aromapraktikerin

Termin: ab 5. Oktober 2007

Infos: karinhollfoth@freenet.de

Frisch erschienen

>>> Das beliebte und dennoch vergriffene Buch **Duft-Meditation** von **Barbara Bernath-Frei** wird im Mai im Stadelmann-Verlag neu aufgelegt.

>>> Die Verfilmung des beliebten Bestsellers „Die Hebammen-Sprechstunde“ ist als DVD ab sofort lieferbar (Euro 24,80). Bestellungen bei www.bestellung@stadelmann-verlag.de

>>> Die aktuelle Ausgabe der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift aus dem Sonntag Verlag hat den Schwerpunkt **„Immer der Nase nach“**, darin befinden sich Beiträge von Dorothea Hamm über die Herstellung von Aromogrammen, von Monika Werner über Aromamassagen in der naturheilkundlichen Praxis, von Margret Demleitner über Duft, Wirkstoff und Berührung als heilsame Trilogie und von Eliane Zimmermann über die Physiologie des Rieches. Unter Tel. +49 (711) 89 31 - 906 · Fax +49 (711) 89 31 - 901 kann man ein kostenloses (möglicherweise älteres) Probeheft bestellen.

© AiDA 2007

Hinweis: Alle Inhalte des @romapraxis.newsletters unterliegen dem Urheberrecht.

Sie dürfen für rein private Zwecke weitergegeben werden. Jede gewerbliche Nutzung oder publizistische Verwertung von Beiträgen oder Teilen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung von AiDA Aromatherapy International.



Nordic Walking-Ferien im Land der Druiden

Unterwegs auf mystischen Bergen, zu Steinkreisen und Burgen am Atlantik



Wir gehen vom 8. bis 15 September 2007 nordic wandern. Wir nehmen Sie mit zu den schönsten Orten Südwest-Irlands, hoch hinauf in die Millionen Jahre alte Bergwelt der Cahra Mountains, zu alten Steinkreisen und zu Kraftorten der frühen Bewohner und der Kelten, zum Strand-Wandern. Ihre Stöcke stehen schon für Sie bereit. Wir helfen gerne bei der Reiseplanung.



Eine Woche Bewegung, Entspannung und Natur-Erlebnis in einer der großartigsten Naturlandschaften Europas. Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste in der Bantry Bay, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom Golfstrom in mildem Klima gehegte Pflanzenvielfalt werden Sie in ihren Bann ziehen. Wir wandern mit Stöcken und wir sind es gewohnt, 10

bis 15 Kilometer zu gehen – doch wir hetzen nicht, wir stellen das Erleben und Genießen in den Vordergrund. Wir erzählen Ihnen unterwegs die Geschichten von Land und Leuten, von einem wunderschönen Land, in dem wir gerne leben. Mehr Infos bei: Markus Bäuchle
InfoTelefon (089) 896 23 290 oder
www.glengarriff.info