



**Das Online-Magazin für Aromatherapie** · Herausgeber AiDA Aromatherapy International

Ausgabe **21** • Sommer **2007**

### **In dieser Ausgabe lesen Sie:**

**Minzig-munter den Duft des Sommers genießen: In der heißen Jahreszeit kommen kühlende und erfrischende ätherische Öle zum Einsatz \_\_\_\_\_ Seite 2**

**Natürliches Duft-Design schafft Wohlfühl-Ambiente: Duft als Teil des Unternehmens-Marketings \_\_\_\_\_ Seite 4**

**Termine \_\_\_\_\_ Seite 5**

**Duft-Reise: Aroma Botanik-Kurs mit Eliane Zimmermann im romantischen Irland · Noch Plätze frei! \_\_\_\_\_ Seite 6**

**Neue Bücher · Kongress \_\_\_\_\_ Seite 9**

Verantwortlich für den Inhalt:

Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International

Republik Irland · zimmermann@aromapraxis.de

© AiDA 2007 · Kopien nur mit Genehmigung der Redaktion

**w w w . a r o m a p r a x i s . d e**

## Minzig-munter den Duft des Sommers genießen

In der heißen Jahreszeit kommen kühlende und erfrischende ätherische Öle zum Einsatz

In Zeiten von immer heißer werdenden Sommern können die heiß ersehnten Sommertage schon mal zur Last werden. Wenn uns Hitze und Insekten zu schaffen machen, kommen uns zitronige und kühlende Düfte gerade recht.

In der heißen Jahreszeit wenden wir ätherische Öle meistens nicht therapie-artig an, sondern eher zum Wohlfühlen, wenn uns Sonne, Hitze und Moskitos zu viel werden. Ein ganz wichtiger Frischmacher ist das ätherische Öl der Pfefferminze. Bei der Anwendung zu Wohlfühlzwecken ist lediglich zu beachten, dass es von einer zuverlässigen Firma stammt, die es nicht mit künstlichem Menthol verlängert. Wir müssen zudem das Öl sehr gewissenhaft verdünnen, damit es Haut und Schleimhäute nicht reizt und auch nicht zu Schüttelfrost führt.

Die **Pfefferminze** ist eines der weltweit am meisten angebauten und eingesetzten Heilkräuter. Ihre duftenden Blättchen enthalten pharmakologisch interessante Inhaltsstoffe, so dass sich auch die Schulmedizin ihrer gerne annimmt. Es gibt mittlerweile in Apotheken einige Produkte (Kapseln) gegen Symptome des Reizdarmes, da das ätherische Minzeöl nachweislich die schmerzverkrampfte Darmmuskulatur lösen kann. Eine Vergleichsstudie an der Universität Kiel zeigte zudem, dass das Öl genauso wirksam wie Aspirin und Paracetamol Spannungskopfschmerzen lindern oder gar beheben kann, so dass man oft Schmerzmedikamente einsparen kann und somit Magen und Leber schonen kann. Das entsprechende Produkt (Euminz®) ist eine Art Deoroller mit zehnprozentig verdünntem Pfefferminzöl, das auf Stirn, Schläfen und Nacken aufgetragen wird, es ist in jeder Apotheke erhältlich. Man kann es auch einfach so bei Hitze und dickem Kopf einsetzen. Primavera verkauft ein ähnliches Produkt genau für diesen Wohlfühlzweck.

Man kann sich aber auch ein solches Rollerfläschchen kaufen, mit 10 ml Wodka befüllen und 20 Tropfen Pfefferminze hinein geben. Ich möchte dieses Erste-Hilfe-Mittel nicht mehr auf meinen vielen Reisen missen, da es auch bei stickiger Luft in Flugzeugen und Autos und bei Ermüdungserscheinungen äußerst hilfreich ist.

Wunderbar an heißen Tagen ist ein Minzefußbad, vor allem wenn man viel gelaufen ist oder lange stehen musste. Man mischt dafür 2 Tropfen Pfefferminzeöl in zwei Esslöffeln Salz und gibt diese Mixtur in eine Schüssel oder einen Eimer mit 10 Litern kühlem oder lauwarmem Wassers. Man kann die Füße/Unterbeine im Laufe eines heißen Tages im-



mer wieder kurz darin baden.

Wem das Öl der Pfefferminze zu scharf ist oder wer Kindern Erleichterung bei Hitze verschaffen möchte, kann auf das lecker nach Kaugummi duftende Spearmintöl (oder Nanaminze) von *Mentha spicata* zurückgreifen und es genau so wie oben beschrieben anwenden, allerdings wirkt es weniger schmerzlindernd.

Wem Hitze und schwüle Luft auf den Kreislauf schlagen, sollte sich dem kampferhaltigen Öl von **Rosmarin** Bekanntschaft schließen. Es war früher Bestandteil der Riechwässerchen und Riechsalze und wurde den in modisch-enge Mieder eingeschnürten Ladies verabreicht, wenn sie vor lauter Luftmangel in Ohnmacht fielen. Es ist sogar Bestandteil von Kölnisch Wasser-Rezepturen, das einst als Medizin gegen genau solche Beschwerden eingesetzt wurde.

Rosmarinöl duftet frisch-medizinisch-scharf und darf nicht von Menschen mit zu hohem Blutdruck oder





von Kindern unter 12 Jahren verwendet werden, da es sehr anregend wirkt. Menschen mit labilem Kreislauf werden das Öl jedoch lieben, es bringt den hitzeschlafenden Geist auf Trab, fördert die Konzentration und wurde sogar bereits mit Erfolg bei Patienten mit Demenz eingesetzt, die damit aus ihrer Lethargie erwachten sowie wacher und aufmerksamer erschienen.

Man kann einen Tropfen Rosmarinöl in 20 Gramm Honig verrühren und morgens davon einen halben Teelöffel pur oder in Tee genießen. 10 Tropfen Rosmarinöl in 50 ml duftneutralem Waschgel sind ein Muss in der Frischeckick-Dusche in der Frühe. Für ein kreislaufstabilisierendes Raumspray verschüttelt man 10 Tropfen Rosmarinöl, 10 Tropfen Pfefferminzöl und 10 Tropfen Zitronenöl in 50 ml Wodka – oder besser noch Gin – in einem Fläschchen mit Sprühaufsatz.

Ein Öl mit Geheimtipp-Qualitäten ist das stark zitronig duftende Litseaöl. Es wird aus den Früchten eines chinesischen Verwandten des Lorbeerbaumes (Litsea cubeba) destilliert und wird weltweit vor allem von der Putzmittelindustrie eingesetzt, um ihren Produkten die berühmte Zitronenfrische zu verleihen. Einige Tropfen davon in den obigen Rezepten für Raumspray, Duschgel und Fußbad runden die kühl-krautigen Düfte wunderbar ab. Seine besondere Stärke kann es zudem bei der Abwehr von Stechmücken entfalten, vor allem wenn es mit Patchouli, Lavendel, Citronella, **Rosengeranie** und/oder Zeder kombiniert wird. Hier eignet sich einerseits ein Raumspray (50 ml

Wodka mit einer Auswahl der genannten Öle, insgesamt 30 Tropfen), andererseits ein Körperöl, das im Schwimmbad, beim Camping oder Im-Biergarten-Sitzen auf die bedrohten Stellen eingerieben wird: 50 ml Jojobaöl mit je 10 Tropfen Lavendel- und Zedernöl und je 5 Tropfen Citronella-, Litsea- und Rosengeranienöl vermischen. Auch fünf Tropfen dieser Anti-Insekten-Öle in einer Duftlampe können hilfreich sein. Sie sind auch alle geeignet, um in Kinderzimmern oder auf Kinderhaut eingesetzt zu werden, beim Körperöl halbiert man aller-



dings den Anteil an ätherischen Ölen.

Haben die summenden Plagegeister doch zugeschlagen, hilft es, eine winzige Menge pures Lavendelöl auf die betroffenen Stellen zu reiben. Die Inhaltsstoffe dieses ätherischen Öles vermögen – wenn sie möglichst zeitnah aufgetragen werden – die Histaminausschüttung zu unterbinden, so dass die Stiche weniger oder nicht mehr jucken.

Und da wir in der heißen Jahreszeit viel stilles Wasser trinken müssen, können

wir es uns mit dem wirklich wunderbaren Öl aus der Zitronenschale kalorienfrei verfeinern:

einfach 1 Tropfen des Öles im Saft von einer bis zwei Zitronen gut auflösen und mit einem guten Liter

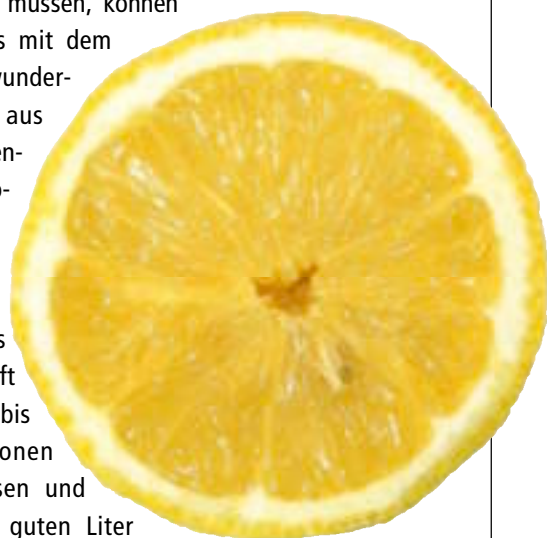
stillem Wasser aufgießen (nach Geschmack mit Honig, Zucker oder Süßstoff nachsüßen). Achten Sie darauf, dass es aus biologischem Anbau ist, denn mögliche Pflanzengifte konzentrieren sich in den Schalen der sonnigen Früchte. Achten Sie zudem darauf,

dass die einmal angebrochene Flasche innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden muss (danach kann man mit dem Öl noch Putzmittel beduften). Zitronenöl hat Anti-Aging-Eigenschaften, d. h. unsere Regenerierungs-Prozesse werden unterstützt, ähnlich wie beim Verzehr der antioxidativ wirksamen Vitamine A, C und E. Sie können diese Limo

übrigens auch mit einem Tropfen Pfefferminzöl machen.

Die Natur verwöhnt uns also mit etlichen kühlenden und erfrischenden Substanzen, die uns helfen, die heiße Jahreszeit angenehm und ohne Plagegeister zu verbringen.

Eliane Zimmermann



## Natürliches Duft-Design schafft Wohlfühl-Ambiente

*Duft als Teil des Unternehmens-Marketings / von Marion Keller-Hanischdörfer, Aromata International*

**E**in Duft sagt mehr als 1000 Worte. Er lässt uns träumen, in Erinnerungen schwelgen – oder auch die Nase rümpfen, wenn wir mit schlechten Gerüchen konfrontiert werden. Die Businesswelt entdeckt zunehmend den olfaktorischen Sinn (Geruchssinn) und bindet Raumbeduftungen in Marketing- und Werbestrategien ein.

Doch Vorsicht – wer unprofessionell und mit Duftstoffen zweifelhafter Provenienz oder gar aus Synthetik umgeht, kann leicht die gute Absicht ins Gegenteil verkehren. Denn synthetische Duftstoffe sind lipophil, das heißt, sie können sich im Fettgewebe einlagern, wie der Mediziner und Aromaexperte Dr. Erwin Häringer bestätigt. Wer einmal schlechte Erfahrungen mit einem Duft-Erlebnis hatte, wird künftig besonders skeptisch reagieren oder dies ganz ablehnen, denn Düfte bleiben in Erinnerung. Werden Raumbeduftungen jedoch seriös und kompetent umgesetzt, können sie viel Gutes für die Gesundheit und unser Wohlbefinden bewirken.

Die Duftmoleküle gelangen in unser limbisches System, dem ältesten Teil unseres Gehirns. Somit ist das Riechen unser effizientester Ur-Sinn, somit zu Unrecht oftmals „vergessen“. Denn auch an der Wahrnehmungsgrenze verfehlt er seine Wirkung nicht. Gerade weil die Mechanismen unterschwellig laufen, sollte besonders sensibel mit dem Thema Raumbeduftung umgegangen werden.

### Düfte kreieren Stimmungen

Vergleichbar mit gehörter Musik können via Duft Stimmungen kreiert oder verstärkt werden. So erinnert uns eine bestimmte Filmmusik an gesehene Szenen. Ein Song, den wir im Urlaub gehört haben, wird uns eine Assoziation mit dem Erlebten bescheren, wann immer wir dieses Lied vernehmen: „Horch, da wird unser Lied gespielt ...“.

Mit dem „richtigen“ naturreinen Duft gelingt es auf ähnliche Weise, gute Stimmungen und Wohlfühl-Ambiente zu schaffen, ein Produkt, Event oder einen Messestand in Szene zu setzen.

Dreh- und Angelpunkt dieses hoch-sensiblen Marketing-Instrumentariums ist das perfekte Zusammenspiel von drei Komponenten:

- Die Top-Qualität 100 Prozent naturreiner ätherischer Öle, zum Teil aus kbA-Qualität und mit seriösen, verlässlichen Qualitätssiegeln versehen (z.B. Demeter).
- Die optimale Technik in Form kalter Feinstvernebelung. Die ätherischen Öle werden in mikrofeine Tröpfchen zerstäubt, also keine Verkochung der Essenzen, was sich negativ auf Qualität und Dufterleben wirken würde.
- Die Dosierung: „weniger ist oftmals mehr“ – kompetente Beratung hilft, den passenden Duft zu finden. Die Einbindung der Mitarbeiter hat sich als hilfreich erwiesen.

Wichtig ist es, Geräte einzusetzen, die all diese Anforderungen erfüllen und die im Bedarfsfall auch große Räume ab 100 Quadratmeter beduften können. – Variable Standgeräte oder Kombinationslösungen, die mit der Klima- und Lüftungsanlage gekoppelt werden, inszenieren das perfekte Duft-Erlebnis. Dabei kann es sich um eine Dauerbeduftung an der Wahrnehmungsgrenze oder um sogenannte „Duft-Inseln“ handeln, wo der Besucher



abwechselnd beduftete und unbeduftete Areale durchquert.

## Raumklima-Verbesserung dank „copyright by nature“

Optimal ausgebracht, können 100 Prozent naturreine Düfte eine nachweisbare Raumklima-Verbesserung bewirken. Ein Stück Natur im Büro etwa mit edlen Nadelhölzern verleiht uns einen Frischekick für mehr Konzentration und Motivation. Das Arbeiten geht unbeschwerter vonstatten. Vor allem Seminarhotels haben dies zu schätzen gelernt, wenn zum Beispiel Gäste am Wochenende nach einer Arbeitswoche Weiterbildungsmaßnahmen nutzen, also möglichst effektiv Lerninhalte aufnehmen sollen. Im Umkehrschluss fällt auch das Loslassen und Erholen leichter, wenn entspannende Essenzen etwa mit Lavendel im Spiel sind.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass kompetente Produzenten eigene Duftentwicklungen nach Kundenwunsch realisieren, zum Beispiel wenn ein CI-Duft gewünscht wird.

Das Unternehmen Aromata International verfügt unter dem Label AROTEC über eine Geräte-Serie, die hohe Anforderungen erfüllt und sich ab einer Raumgröße von circa 100 qm empfiehlt. Ob als variable Standgeräte (AROTEC BLUE oder das peppige AROTECY) oder über Klima-/Lüftungsanlage mit AROTEC ON AIR – je nach Anforderung wird ein Duft-Erlebnis perfekt inszeniert. Dabei kann es sich um eine Dauerbeduftung an der Wahrnehmungsgrenze oder um sogenannte „Duft-Inseln“ handeln, wo der Besucher abwechselnd beduftete und unbeduftete Areale durchquert.

## Duft ist Kommunikation

Immer mehr Unternehmen vertrauen auf die natürliche Energie der Pflanzen, bauen diese in Ihre Kommunikationskonzepte ein. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit werden Freizeit- und Konsumverhalten zunehmend als „Erlebnisse der Sinne“ zelebriert. Hier kann 100 Prozent naturreiner Duft viel Positives bewirken, uns motivieren und stimulieren. Wo es gut riecht, halten wir uns länger und lieber auf, das Kaufen bestimmt weniger die Notwendigkeit als das Gefühl, dass wir uns selbst etwas Gutes tun möchten. Der „richtige Duft in der Luft“ trägt diesem Wunsch dazu „i“-Tüpfelchen genau Rechnung.

*Aromata International, Marion Keller-Hanischdörfer, Marketing & Kommunikation*

### AROMATAO Natürliches Duft Design

Entwicklung und Design von Produkten der Marke AROMATAO · Natürliche Großraumbeduftung  
Seit 1987 Zusammenarbeit mit Partnerfirma PRIMAVERA-LIFE GmbH, Marktführer im Bereich 100 % naturreiner ätherischer Öle

#### Beduftungsprojekte mit 100 % naturreinen Essenzen

**BMW Pavillon München + Berlin, FRAPORT Lufthansa** – Verbindungstunnel, Terminal 1, A-B, **Messe Frankfurt, Swarovski Kristallwelten** Wattens/Austria, Siemens CIC München, **Olympiapark GmbH** München, Park Hyatt Dubai zus. mit Partner u.v.m. – Weitere Referenzen unter [www.aromatao.com](http://www.aromatao.com)

## Termine

### Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit

– Wie Aromatherapie wirkt  
Eine Einführung in die **Biochemie** der ätherischen Öle mit **Eliane Zimmermann**

**Termin D-Raisting** (Nähe **München**): 7. Juli 2007  
10-18 Uhr · Infos/Anmeldung: [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Termin CH-Zürich**: 19. und 20. Januar 2008 · 9:30-17 Uhr, Infos/Anmeldung: [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

### Aromatherapie für Pflegende in Mainz

Eine Fortbildung von Karin Hollfoth, Krankenschwester und ärztlich geprüfte Aromapraktikerin

**Termin:** ab 5. Oktober 2007  
Infos: [karinhollfoth@freenet.de](mailto:karinhollfoth@freenet.de)

### Vorankündigung

Die bewährte Ausbildung zum/r AromapraktikerIn wird ab 2008 als erweitertes Angebot im deutschsprachigen Raum stattfinden. Kursblöcke, welche theoretische Kursinhalte enthalten und auch behandlungsbezogene Unterrichtseinheiten (Massage, Anatomie und Physiologie) gelehrt werden, finden weiterhin an deutschsprachigen Orten statt und werden vom erfahrenen Team von Aromapraktikerinnen vermittelt. Diese werden zu Hause vertieft und abgerundet durch 14 ausführliche und reich bebilderte Online-Studienbriefe. Eliane Zimmermann wird weiterhin die Aroma-Chemie- und die Botanik-Unterrichtseinheiten betreuen, diese werden im Unterschied zu früher vor allem in der freien Natur Irlands stattfinden. Das heißt, dass eine Woche der Ausbildung (2 Blöcke = 2x3 Tage) bei AiDA einzuplanen ist. Ab Spätsommer werden mehr Details im Downloadbereich von [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de) bekannt gegeben

Start in Wien: ab 25. April 2008



# Aromatherapie er-leben

in Europas Naturgarten am Atlantik

*Sehen  
Erfahren  
Entspannen*



**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](http://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 Sicheltanne (Cryptomeria japonica), Australische Kauri-Tanne (Agathis australis) und viele exotische Aromapflanzen mehr

**G**lengarriff, einst das Urlaubs- und Kurziel der englischen Oberschicht, ist bekannt für sein gleichmäßig mildes Klima, das bis in den späten Oktober hinein sommerlich-freundlich sein kann. Der Unterricht unter Palmen (Foto rechts) und inmitten seltener exotischer Pflanzen ist für die meisten Kursteilnehmer ein unvergessliches Ereignis.

## Eine Woche Lernen, Naturerlebnis, Entspannung: 1. - 8. September 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](http://www.glengarriff.info)

**Der Hafen von Glengarriff** – in den sauberen Gewässern kann man auch baden (Foto oben) – ist bevölkert von Seehunden, die Sie bei der pittoresken Überfahrt nach Garinish 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 150 Jahren bei Pflanzenliebhabern berühmt gemacht.



## Anmeldung



- zum Aroma-Botanik-Kurs ..... 2007  
in Glengarriff, Irland

Ich bezahle:

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

### 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 .....



## Frisch erschienen

Das Buch „**aromatherapie · wissenschaft - klinik - praxis**“ von Michaela und Wolfgang Stefflitsch (Springer Verlag Wien, Euro 79,95 [D]) schließt eine peinliche und schmerzhaftige Wissenslücke in der deutschsprachigen Aromaliteratur. Das Autorenpaar hat Studien über Studien mit ätherischen Ölen vor allem aus dem Englischen übersetzt, sie haben interessante Fachbeiträge von zahlreichen kompetenten KollegInnen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz zusammen gestellt, sie haben unzählige wissenschaftliche Quellen zitiert und Fakten über Fakten zusammen getragen. Eine Fundgrube für Mediziner und für Pflegende, die sich bislang von der esoterischen angehauchten und wellnessäuselnden Pseudo-Aromatherapie-Literatur abgeschreckt fühlten. Auf über 700 Seiten finden sie Ölempfehlungen, Fallbeispiele und belegende Studienergebnisse zu fast allen medizinischen Fachdisziplinen. Sicherlich mag der erstmalig interessierte Leser sich über manche kaum erläuterte Behauptungen wundern, auch alten Hasen wird ein

niges seltsam bekannt vorkommen und sie werden sich vielleicht fragen, warum beispielsweise Zitronen- und Orangenöl zu den toxischen Ölen gezählt werden, dennoch ist dieser 1192 Gramm schwere Wälzer eine wertvolle Schatztruhe an Informationen, die man sich sonst in mühsamer Fleißarbeit zusammen suchen müsste.

Leider fehlt dem Buch neben einem nachvollziehbaren roten Faden ein visuell angenehmes Erscheinungsbild: Die 32 farbigen Abbildungen sind ohne Bezug zu den entsprechenden Texten und ohne erklärende Bildunterschriften in vier Bögen irgendwo in einer schwarzweißen Wüste untergebracht. Die zahlreichen Tabellen sind sehr uneinheitlich und es fehlt teilweise der Bezug zu den umgebenden Texten, zudem halten sie sich nicht an den vorgegebenen Satzspiegel, so dass man den Verdacht nicht los wird, dass der Verlag sich die Mühe und die Kosten sowohl eines sorgfältigen Lektors als auch eines Layouters gespart hat.

*Eliane Zimmermann*

„**Aromatherapie und Aromamassage**“ von Huase Kim-Beickler (Neuer Umschau Buchverlag, Euro 19,90)

Seit November 2006 gibt es im deutschsprachigen Raum ein neues Aromabuch. Die Autorin verfasste über 300 Rezepte von der A(romalampe) bis zur Z(ellverjüngung). Farbliche Unterteilungen erleichtern die Suche zu bestimmten Themen. Ebenso beinhaltet dieses 172-seitige Buch auch einen Abschnitt über die Aromamassage.



Anhand von Bildern ist der Bewegungsablauf der Griff-techniken gut erkenn- und umsetzbar. Auch werden über 100 ätherische und fette Öle als auch Hydrolate in übersichtlicher Tabellenform vorgestellt.

Ein sehr ästhetisches BasisBuch für Anfänger, welches aber auch der Fortgeschrittene nicht missen möchte.

*Waltraud Reischer*

## Kongress

### GRAZ/Österreich

• 02.-06. September 2007

55th International Congress and Annual Meeting of the **Society for Medicinal Plant Research**

Information: Prof. Dr. Rudolf Bauer, Pharmakognosie, Uni Graz, E-Mail: [rudolf.bauer@uni-graz.at](mailto:rudolf.bauer@uni-graz.at)

• 07.-09. September 2007

Aromatherapie in Österreich

Information: [michael.gimplinger@forum-essenzia.org](mailto:michael.gimplinger@forum-essenzia.org)

• 09.-12. September 2007

38th **International Symposium on Essential Oils**

Information: [www.iseo2007.org](http://www.iseo2007.org)

© 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 Caha 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/wandern/irlandwandern.html](http://www.glengarriff.info/wandern/irlandwandern.html)**