



Aromapraxis

K · T · U · E · L · L

Das Online-Magazin für Aromatherapie · Herausgeber AiDA Aromatherapy International

Ausgabe 22 · Herbst/Winter 2007/08

In dieser Ausgabe lesen Sie:

So treiben wir den Winter aus der Seele:
mit Osmanthus-Absolue _____ Seite 2

... und die Bakterien aus dem Körper mit
Zitronenmyrten-Öl _____ Seite 3

Die Kunst der Destillation – oder wie
man sich ganz schnell zum Gesetzes-
brecher machen kann _____ Seite 4

Termine und neue Bücher _____ Seite 5

World Wide Web: Neues Internetforum ·
Pflanzenfotos _____ Seite 6

Das gute Blatt · Ravintsara
Eine Winter-Empfehlung von Aroma-
praktikerin Ulrike Polifke _____ Seite 8

Duft-Reise: Aroma Botanik-Kurse mit
Destillation im Pflanzenparadies
Südwest-Irland _____ Seite 10

Verantwortlich für den Inhalt: Eliane Zimmermann
AiDA Aromatherapy International © AiDA 2007

Hinweis: Alle Inhalte dieses Online-Magazins 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.

Foto: An den Blüten von Citrus aurantium (Neroli) kann man im Gegenlicht die Ätherisch-Öl-Behälter erkennen

Frühlingsgefühle in der grauen Jahreszeit

Zwei ätherische Öle mit Geheimtipp-Qualitäten

Wenn die schmutzigen Monate des Winters einen so richtig fest im Griff haben, ist es hilfreich, sich etwas „Frühling-aus-der-Flasche“ zu gönnen. Neben den stark stimmungsaufhellenden Zitrusölen haben viele Ölfirmen zwei Geheimtipp-Öle im Sortiment, die gut zusammenpassen und sich in der Wirkung prima ergänzen: Osmanthus und Zitronenmyrte.

Wenn in einem Park in der Nähe meines Hauses die zwanzig (oder mehr) Osmanthus-Sträucher blühen, hält mich nichts mehr im Haus, so inspirierend finde ich diesen fruchtig-blumigen Duft, der die intensivsten Jahre meiner Kindheit begleitet hatte. Ich ahnte damals freilich nicht den Namen des riesigen Baumes, der meine Spiele mit meinen drei Geschwistern im heißen Südbrasilien beschattete. Erst dreißig Jahre später begegnete mir das unscheinbare Blütenmeer aus winzigen weißen Blütchen im Botanischen Garten von Funchal auf Madeira und es dauerte eine Weile, bis ich meinen Assoziationen einen Namen geben konnte. Seitdem schätze ich das kostbare Absolue, das in starker Verdünnung einen veilchenartigen Duft verströmt.

Der im Deutschen etwas gewöhnungsbedürftige Name **Osmanthus fragrans** ist für Aroma-Fans vielsagend: *Osme* bezeichnet auf Griechisch den Duft, *anthos* ist die Blüte, *fragrans* heißt auf lateinisch duftend: Man könnte also sagen, Osmanthus ist die Duftblüte der Duftblüten. Oder diese unscheinbaren kleinen Blümchen verströmen den Duft aller Düfte.

Es gibt strauchartig wachsende Osmanthusarten mit dunkelgrünen gesägten Blättchen und auch 12 Meter

hohe Osmanthusbäume mit hellgrünen, großen und glatten Blättern. Von den circa dreißig Arten wird für die Duftgewinnung nur *Osmanthus fragrans* verwendet, die



Ausbeute ist allerdings recht gering: Aus 2000 kg Blüten gewinnt man nur 1 kg Absolue.

Ganz ähnlich wie Irisöl ist Osmanthus-Absolue reich an Jonon, das ist ein Sesquiterpenketon, das einen positiven Einfluss auf unsere Stimmungs-Botenstoffe hat. Wenn wir uns leer und uninspiriert fühlen, kann dieser Duft zu neuen Ideen, zu geistigen Höhenflügen und zu einer neuen Form der Kreativität führen. Bei Angst, Kummer und Trauer hilft uns Osmanthus-Absolue, wieder Zuversicht und Vertrauen zu fassen. In einem Körperöl hilft es, irritierte und entzündete Haut zu beruhigen. Rundum ein Duft für den gestressten Menschen von heute, der trotz Anspannung bei sich und in seiner Mitte bleiben möchte. Er ist auch der ideale Begleiter in einem Kunstatelier oder in einer Schreibwerkstatt, wenn Kreativität, Inspiration, neue Ideen auf sich warten lassen.



Osmanthus delavayii in Südwest-Irland (ganz links); blühender Osmanthusbaum [*Osmanthus fragrans*] in Funchal, Madeira (oben und links)

Zitronenmyrte [Backhousia citriodora]

Dieser maximal acht Meter hohe Baum aus den küstennahen Regenwäldern Ost-Australiens trägt möglicherweise die am zitronigsten duftenden Blätter des Pflanzenreichs. Ähnlich wie Lorbeerblätter in Frankreich werden sie traditionell zum Aromatisieren von herzhaften (Hühnchen) und süßen Speisen (Käsekuchen) sowie Getränken (Limonade) verwendet, jedoch kennen die australischen Aboriginis sie auch als wirksames „Antibiotikum“. Mit seinen attraktiven weißen Blütchen darf er als dekorativer Hausbaum viele Gärten zieren, er ist einfach zu vermehren und hält sogar einige Grade Frost aus.



Seinen Namen erhielt dieser kleine Baum nach dem englischen Botaniker James Backhouse (1794-1869), der Arname beschreibt den Duft der Pflanzen: zitronenduftend (odor=Duft)

Das wunderbar hell-klar-zitronig duftende ätherische Öl kam erst vor wenigen Jahren auf den deutschsprachigen Markt, obwohl es bereits 1928 im Ätherisch-Öl-Klassiker „Gildemeister & Hoffmann“ beschrieben wird. Der Text hört sich sehr zeitgemäß an, da die Autoren bereits seinerzeit auf Umweltprobleme im Habitat des Backhousia-Baumes in Queensland aufmerksam machen: „Weil dieser Küstenstrich immer mehr anderen Zwecken dienstbar gemacht wird, besteht die Gefahr der völligen Ausrottung“.

Mehr noch als in Lemongrassöl und Litseaöl ist im Blätteröl dieses myrtenartigen Gewächses fast nur Citral enthalten (37-42% Neral, 44-49% Geranial), so dass es, gut verdünnt, stark entspannende Eigenschaften aufweist. In seiner Heimat Australien gilt es bei einigen AromatherapeutInnen mittlerweile als hilfreicher in der antibakteriellen Wirkung als Teebaumöl – es muss jedoch stark verdünnt werden, da es die Haut reizen kann. Einprozentig ist Zitronenmyrtenöl eine frische und effektive Zutat in einem selbstgemachten Deo. Auch ist es erfolgreich gegen Viren und Pilze einzusetzen, zudem wirkt es entzündungshemmend. In einer Studie wurde eindrucksvoll gezeigt, dass sein Einsatz gegen Dellwarzen (*Molluscum contagiosum*), die vor allem Schulkinder befallen, lohnend ist. Wegen der antiseptischen Wirkung auf Viren ist es ein ideales Öl für die Duftlampe in Grippezeiten und es wird auch bei Pilzbefall in Räumen zur Unterstützung einer Sanierung empfohlen. Aber letztendlich betört schlicht und einfach der wundervolle Duft – ein Son-

nenschein-in-der-Flasche, mit dem viele antiseptische Öle nicht aufwarten können.

△ Bei Überdosierung können Hautreizungen auftreten, vor allem wenn das Öl älter als circa zwei Jahre ist.

Samthaut-Luxusöl für den Winter

- 10 ml Arganöl
- 10 ml Wildrosenöl
- 10 ml Chiasamenöl
- 10 Tropfen Sanddornöl
- 2 Tropfen Karottensamenöl
- 2 Tropfen Amyrisöl (oder Sandelholz)
- 2 Tropfen Neroliöl
- 2 Tropfen Osmanthusabsolue
- 1 Tropfen Ylang Ylang-Öl

Höhensprünge

bei psychischen „Durchhängern“ oder zur Inspiration in der Duftlampe

- 2 Tropfen Limettenöl
- 2 Tropfen Grapefruitöl
- 1 Tropfen Muskatellersalbeiöl
- 1 Tropfen Osmanthusabsolue

Mehr über die Küchenqualitäten der Zitronenmyrte erfahren Sie auf der sehr informativen Gewürze-Website http://www.uni-graz.at/~katzger/germ/Back_cit.html des Chemikers Gernot Katzer, dort befinden sich auch einige Abbildungen. Abbildung auf dieser Seite: www.naturesgift.com

Diese und weitere Ölebeschreibungen sowie ein ausführliches Rezeptkapitel für die Familien-Aromatherapie finden Sie ab dem kommenden Frühjahr in einem neuen Buch von Eliane Zimmermann. Anders als das eher an ein Fachpublikum gerichtete „Kursbuch“ wird es dieses Mal Anfänger ansprechen, es wird auch schön bunt,

d.h. die Ölebeschreibungen werden mit 80 Pflanzenfotos der Autorin illustriert. Übersichtliche Tabellen ermöglichen Laien eine sichere Auswahl der Öle.



Die Kunst der Destillation – oder wie ich schnell zum Gesetzesbrecher werden kann

Ein mögliches Betätigungsfeld für Aroma-Vereine

Wer schon mal selbst Obst oder Duftpflanzen – vielleicht sogar im Schweiß des eigenen Angesichts gepflanzt, gepflegt und geerntet – destilliert hat, weiß wie viel Dufterlebnis und Freude dieses Hobby bereiten kann. Doch in Deutschland ist es nur erlaubt, Miniatur-Mengen im Puppenhausmaßstab herzustellen. Im Februar hat ein lockerer Zusammenschluss verschiedener Hobby-Schwarzbrenner eine PR-Aktion gestartet, um zu erreichen, dass diesem Hobby legal nachgegangen werden darf. Sie möchten das Recht einfordern, dass jeder Mensch – auch Menschen, die das Obst aus Ihrem Garten zu alkoholischen Getränken verarbeiten möchten – für den eigenen Bedarf destillieren darf. Damit werde niemandem geschadet.

Vertreten werden die Interessen dieser Gruppe durch die Firma UNICOBRES S. L. in Südspanien. Als Schwarzbrenner in Deutschland, Österreich und in der Schweiz befürchten sie Sanktionen vom Zoll und überlassen diese Schlacht lieber einer Firma im Ausland. Nach EU-Recht dürfen alle EU Bürger innerhalb der EU Waren einkaufen und versenden, solange diese in einem EU Mitgliedsland frei verkauft werden dürfen. Dank diesem Gesetz war es einige Zeit möglich, von einem anderen Land aus (alle Länder sind toleranter als Deutschland!) Destillen und Destillieranlagen nach Deutschland zu versenden – obwohl diese nach dem deutschen Branntweinmonopol meldepflichtig oder gar verboten sind.

Zum ersten Juli 2006 bekam die Firma UNICOBRES S. L. vom deutschen Zollamt in Karlsruhe die Aufforderung, alle gewerblichen Verkäufe nach Deutschland zu melden und den Verkauf privater Destillen komplett einzustellen. Der Verkauf einer einzelnen Destille könne andernfalls mit einer Strafe von bis zu 5.000 Euro belegt werden. Dieser Alleingang Deutschlands verstößt gegen geltendes EU Handelsrecht und beschränkt den freien Warenhandel innerhalb der EU.

Deutschland setzt damit das veraltete (und von der EU abgelehnte) Branntweinmonopol von Kaiser Wilhelm über die Interessen Europas und beschränkt neben dem freien Handel auch massiv das Recht der Bürger auf Selbstverwirklichung.

In Spanien oder Portugal bestehen keine Gesetze gegen den Besitz einer Privat-Destille und in Frankreich darf

man als Privatperson bis zu 20 Liter Alkohol Destillieren. Selbst das strenge Nicht-EU Land Schweiz erlaubt noch private Destillieranlagen mit einem Brennkessel von bis zu drei Litern. In Österreich liegt die Grenze bei knauserigen 2 Litern, aber Deutschland übertrifft weltweit alles mit der legalen Maximalgröße von 0,5 Litern. Viele Anwendungen erfordern jedoch eine wesentlich größere Destille.

Langfristig strebt die Gruppe eine Klage vor dem Verfassungsgericht und vor dem Europäischen Gerichtshof an und würde sich freuen, wenn sie Unterstützung von Gleichgesinnten bekäme. Es wird um Unterschriftenlisten gebeten und Briefe mit Meinungen zum Thema. Alle eingehenden Briefe werden gesammelt, bis sie vor Gericht verwendet werden können. Außerdem bieten sie in einem Shop diverse Artikel zum Thema an. Man kann die Gruppe auch unterstützen, indem man die eigene Meinung zum Thema Destillation zeigt, beispielsweise auf einem bedruckten T-Shirt oder mit einem Aufkleber auf dem Auto. Der Erlös aus dem Verkauf fließt direkt in weitere Aktionen zur Lockerung des Branntweinmonopols - und zu guter Letzt in die Klagen gegen die Verfassung vor dem europäischen Gerichtshof.

Mehr Informationen gibt es auf der Website www.naturalborndistiller.com, per E-Mail an info@naturalborndistiller.com, per Fax an +34 956 406774, auch per Post: UNICOBRES S.L.

Apartado 159
ES - 11130 Chiclana



Wussten Sie, dass ...

- ... das Branntweinmonopol die Herstellung natürlicher Parfums und Heilmittel verhindert?
- ... Sie in Deutschland nicht einmal Früchte aus eigenem Garten verarbeiten dürfen?
- ... sogar eine Destille für dekorative Zwecke bei der Bundesmonopolverwaltung gemeldet werden muss?
- ... das deutsche Branntweinmonopol auf einem Gesetz von 1871 beruht?
- ... das deutsche Branntweinmonopol angeblich aus Umweltschutzgründen beibehalten wird?
- ... der Alkohol den wir trinken dürfen zumeist lieblos industriell hergestellt wird?
- ... das deutsche Branntweinmonopol weltweit einzigartig ist?
- ... Deutschland mit seinem Branntweinmonopol gegen geltendes EU Recht verstößt?
- ... dieser deutsche Alleingang den Steuerzahler jährlich 120 Millionen Euro kostet?
- ... Deutschland einen Liter Alkohol für 3,50 Euro einkauft - und für 60 Cent verkauft?
- ... Frau Künast und die Agrarlobby für diese Misere verantwortlich sind?

Termine

Aromapraxis-Profiausbildung in Wien

Die bewährte 200-Stunden Ausbildung wurde erweitert um zwei pflanzenbetonte Kursblöcke bei AiDA in Irland und noch mehr praktische Arbeit.

25.-27. April 2008

20.-22. Juni 2008

12.-14. Sept. 2008

21.-23. Nov. 2008

6.-8. Februar 2009

24.-26. April 2009

23.-30. Mai 2009 Pfingsten bei AiDA in Irland (2x3 Tage + An- und Abreise sowie Pausentag)

11.-13. Sept. 2009

13.-15. Nov. 2009

19. - 21. März 2010

Infos bei AiDA Austria Waltraud Reischer
waltraud.reischer@aon.at

Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit – Wie Aromatherapie wirkt

Eine Einführung in die **Biochemie** der ätherischen Öle mit **Eliane Zimmermann**

Termin CH-Zürich: 19. und 20. Januar 2008 · 9:30-17 Uhr, Infos/Anmeldung: www.farfalla.ch

Termin D-Raisting (Nähe **München**): 3. Mai 2008 10-18 Uhr · Infos/Anmeldung: www.neumond.de

Termin CH-Chur 7. + 8. Mai 2008 · Infos/Anmeldung: Sandra Zysset s.zysset@bluewin.ch

Indian Head Massage und Aromatherapie für Schmerzzustände im Kopf- und Nackenbereich

Termine CH-Zürich: 18. Januar 2008

21. Januar 2008 · 9:30-17 Uhr, Infos/Anmeldung: www.farfalla.ch

Fachfortbildung Aromatherapie für Pflege und Heilberufe in München in 6 Modulen im Klinikum Augustinum

11.-13. März 2008

06.-08. Mai 2008

08.-10. Juli 2008

23.-25. September 2008

11.-13. November 2008

20.-22. Januar 2009

Infos bei Monika Furtner-Keil: ibf@med.augustinum.de

Fachfortbildung Aromatherapie für Pflege und Heilberufe in Göppingen in 6 Modulen · Eine Kooperation

von Aromateriel Susanne Knöpfle-Joos, dem Arbeitskreis Aromapflege München Monika Volkmann und AiDA Eliane Zimmermann

20.-22. Juni 2008

12.-14. Sept. 2008

21.-23. Nov. 2008

27.-29. März 2009

> Aufbaumodul bei AiDA Irland (freiwillig, 2x3 Tage + An- und Abreise sowie Pausentag)
23.-30. Mai 2009 Pfingsten

3.-5. Juli 2009

18.-20. Sept. 2009

Infos:

www.aromatelier.de · www.aromapflege-muenchen.de

Aromatherapie für Pflegende in Mainz

Eine Fortbildung von Karin Hollfoth, Kinderkrankenschwester und ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA

Termin: der erste Block startet 26.-28. September 2008

Infos: karinhollfoth@freenet.de und

www.belladonna-natur.de

Duftreise nach La Palma (Kanaren) mit Jürgen Trottschepe vom 24. April bis 04. Mai 2008, Euro 1000 pro Person (inklusive Transfer, 10 Übernachtungen und Vollwert-Vollpension). Informationen bei www.lebendige-aromakunde.de

Bücher

>>> Die 4. korrigierte Ausgabe vom Klassiker „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ wird im Februar 2008 erscheinen. Vor allem das Chemie-Kapitel ist gründlich überarbeitet worden und der Adressteil aktualisiert.



>>> Wissen Sie, wie oft die Duftpflanze Weihrauch, also Boswellia, in der Bibel erwähnt wird? Haben Sie eine Idee, aus welchen Duftstoffen biblische Salböle hergestellt wurden? Können Sie sich den Geschmack von Myrrhe-Wein vorstellen?

Das sind die Themen, die Holger Grimme und David Stewart in ihrem Buch „Die Heilenden Öle der Bibel“ ausführlich erläutern. Mehr Infos und Bestelldresse www.bibeloel.de



World Wide Web

Das neue Internetforum bei XING

Es war ein großes Bedürfnis und wurde bereits mehrfach gefordert, zuletzt auf der Mitgliederversammlung von Forum Essenzia in Bamberg: Ein Internetforum muss her! Pressesprecher Volkmar Heimann hat nun eines bei der bewährten und viel besuchten Plattform www.xing.com eingerichtet.

Ein Internetforum dient dem Austausch von Informationen, man kann Fragen stellen und Antworten geben. Und man kann nach Herzenslust diskutieren. Ohne Beschränkung durch Zeit und Entfernungen. Man kann sich aber auch zu realen Treffen verabreden und Veranstaltungen planen. So kommt man zum Internetforum:

<http://www.xing.com/go/invita/4287989/12185>

Man landet dann auf einer Seite der Internetplattform XING, wo man sich anmelden muss (falls man es nicht schon getan hat) und muss um „Einlass“ in die Gruppe „Forum Essenzia“ bitten. Die Moderatoren des Forums müssen die Neu-Mitglieder freischalten. Wer bereits bei XING angemeldet ist, kommt über diesen Link zum Internetforum: <http://www.xing.com/net/forum-essenzia>.

Die Anmeldung als XING-Standardmitglied und die Nutzung des Internetforums ist kostenlos. Das Ganze ist sehr sicher, sowohl von den Funktionen her, als auch vom Datenschutz. Jeder kann selbst entscheiden, wieviel er von sich preisgibt (von ein paar wenigen Grunddaten natürlich ausgenommen). Falls irgend etwas nicht funktionieren sollte, kann man sich auch direkt an die beiden Moderatoren wenden:

Volkmar Heimann, heimann@duftleben.de
 Telefon (06031) 77 09 62
 Thomas Krummer, TKrummer@t-online.de
 Telefon (06694) 91 15 41

Ein paar Worte noch zum Internetforum, für diejenigen, die vorher noch ein bisschen mehr wissen möchten:

Die Einrichtung eines Internetforums auf der Website des Forum Essenzias wäre mit erheblichem zeitlichen und fi-

nanziellen Aufwand verbunden. Die Pflege und Wartung eines Internetforums wäre zudem mit Folgekosten verbunden. Eine Realisierung wäre daher nicht von heute auf morgen möglich gewesen.

Als Interimslösung bot sich daher an, eine schon bestehende Infrastruktur zu nutzen. So lässt sich praktisch sofort starten und wir haben die Möglichkeit, Erfahrungen mit dem Medium „Internetforum“ zu sammeln. Als Infrastruktur wurde die sogenannte „social networking“-Plattform XING gewählt.

Das Internetforum für Forum Essenzia – das inzwischen auch für Nicht-Mitglieder offen ist – wurde in mehrere Unterforen eingeteilt, um die Übersicht über die unterschiedlichen Themen behalten zu können. Die derzeitigen Themenbereiche sind:

Aktuelles; Forum Essenzia und das Vereinsleben; Aromatherapie; Aromapflege und Kosmetik; Aromakultur; Herstellung, Handel und Qualität; Forschung und Wissenschaft; Recht und Gesetz; Bezugsquellen und Angebote; Literatur und Links; Fragen, Kritik und Verbesserungsvorschläge zum Internetforum.

Diese Themenstruktur ist nicht in Beton gegossen, sondern kann leicht den Wünschen und Erfordernissen angepasst werden.

Pflanzenfotos

Ich werde immer wieder nach Fotos von Duftpflanzen gefragt.

Für private Zwecke wird man mittlerweile im Internet reichlich fündig, allerdings ist die Abbildung nicht immer mit dem Pflanzennamen identisch, typisches Beispiel ist Teebaum, der oft mit Manukabilern illustriert wird. Oder statt dem echten Weihrauch sieht man oft die Balkonpflanze *Plectantrus* (Mottenkönig, Weihrauchpflanze). Wer sich nicht auskennt, hat also keine Gewähr, die gesuchte Pflanze wirklich zu erblicken. Abhilfe leistet die preiswerte CD **Der virtuelle Hortus medicus II** mit über 2200 Bildern von Heil- und Aromapflanzen aus über 100 Pflanzenfamilien auf 2 CD-ROM 35,00 Euro zzgl. 2 Euro Versandkosten. Mehr Infos: info@hortus-medicus.de Die hier abgebildeten Blüten sind Osmanthusblüten von Thomas Krummer.



Hier noch einige Adressen, die sehr zuverlässig sind:

<http://www.imagines-plantarum.de/links.html>
<http://forum.planten.de/galerie/v/user/>
<http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/heilpflanzen.html>
www.awl.ch/heilpflanzen
www.heilpflanzen-suchmaschine.de
<http://www.pflanzen-bild.de/kraut.php>



Lange erwartet und endlich als **A1-Plakat** verfügbar: eine Übersicht über die wichtigsten fetten **Pflanzenöle**, die in der Aromatherapie eine Rolle spielen. Nachzulesen sind die aktuell gültigen lateinischen Namen der Ölepflanzen (Jojoba heißt nicht mehr Buxus chinensis, der Sheabaum nicht mehr Butyrospermum parkii), die besonderen Inhaltsstoffe, die wichtigsten Eigenschaften für Hautpflege und Ernährung und in der vierten Spalte findet man, je nach

Öl, Hinweise zu besonders kurzer oder langer Haltbarkeit, Vitamin-E-Gehalt, zu Geruch, Farbe, Festwerden bei Kälte und Preis. Die Informationen basieren auf dem Buch „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ von E. Zimmermann. Da die Post kürzlich die Beförderung von Rollen stark erhöht hat, gilt der Preis von 15 Euro pro Stück inkl Porto nur für Bestellung ab zwei Plakaten bei: **waltraud.reischer@aon.at** (bei Bestellung von einem Plakat Porto auf Anfrage)

Geschenktipp

Pflanzliche Fette und Öle

für Pflege und Therapie

PFLANZE BOTANISCHE BEZEICHNUNG	WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE*	WICHTIGSTE EIGENSCHAFTEN	SONSTIGES	PFLANZE BOTANISCHE BEZEICHNUNG	WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE*	WICHTIGSTE EIGENSCHAFTEN	SONSTIGES
ACAI/ ASSAI (W) Kohlpalme Euterpe oleracea Mart.	62% Ölsäure 24% Palmitinsäure 12% Linolsäure -Polifenole, Phytosterole, Mineralstoffe Vitamin E, B2, C, E	wird in Brasilien u.a. gegen Tuberkulose Diabetes Typ 1+2 und schmerzhaft Regelblut eingesetzt	grünes Öl	KLETTENWURZEL (W) Arcium lappa L.	Phytosterole Polyphenolverbindungen (Verbinder Gallen- und verschiedene Schimmelpilz) 10% Stearinsäure, 1% Palmitinsäure 48% Laurinsäure, 18% Myristinsäure 2-3% Stearinsäure, 3% Palmitinsäure 6% Ölsäure, 3% Linolsäure 6% Caprylsäure, 1% Caprinsäure Phytosterole, Lactone	Magen- und Darmkrankungen, Rheuma Gallen- und Blasenleiden, äußerlich bei trockener, schuppiger Haut und Kopfhaut, Gicht, Hautschuppen, Akne Salzlake	ca. 1 Jahr haltbar
ALGE (M) Ulkenia und Schizocytium	Polysaccharide Alantoin, Mineralstoffe DMA-Diuretika Vitamin (a, B1 und B12)	feuchtigkeitspendend entzündungshemmend. Alge mucht die Hornhaut geschmeidig und durchblutend machen reife und trockene Haut, Cellulite	Sojameerzart ca. 10 Monate haltbar (dunkel lagern)	KOKOSNUSS (T) Cocos nucifera L.	22-74% Ölsäure 19-23% Linolsäure 0-31% Linolenensäure 0-4% Palmitinsäure 1% Caprylsäure, 1% Caprinsäure Phytosterole, Lactone	Milchfett und beengend, gutes Speisöl Kosmetikum, Ekzeme, Akne, Psoriasis bei trockenen Stellen an Händen und Füßen, natürlicher Lichtschutzfaktor Blutgefäße stärkend, bei Cellulite bietet Regeneration der Haut Geschwunden, Ekzeme, Akne, Psoriasis bei Schwangerschaftsleiden, Asthma Erkältungskrankheiten, Schmerzen bei rheumatischer Arthritis/Arteriosklerose	kaltgepresst ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich selten kaltgepresst erhältlich
ALOE (M) Aloe vera (L) F. Burm.	viel Vitamin viel Mineralstoffe Viel Enzyme Aminosäuren, Saponine Lignin	durchblutungsfördernd, straffend, stark feuchtigkeitspendend, Hautschuppen auch Allergien, juckreizmindernd trockener Haut, Cellulite, beugt gegen Sonnenschäden, kühlend	nur begrenzt haltbar Abzucker werden meistens in Sojaöl mischerhaltig falsch und getrocknet	KUKUINNUS (W) Lichtstruss-Baum (Candellin) Aleurites molucana L.	19-23% Ölsäure 19-23% Linolsäure 12% Palmitinsäure, 5% Stearinsäure, Caprinsäure, Phytosterole, Aminosäuren Chlorophyll, Mineralstoffe Vitamin A, B, E	Bronchitis, Ekzeme, Akne, Psoriasis bei Schwangerschaftsleiden, Asthma Erkältungskrankheiten, Schmerzen bei rheumatischer Arthritis/Arteriosklerose	sehr kostenintensiv wird aus dem Samen gewonnen
ANDIROBA (T) Carapa guianensis Aubl.	60% Ölsäure 20% Linolsäure Stearinsäure	trockenheits-, trockene, unreife Haut Cellulite, Psoriasis, Quetschungen Hautschuppen, Verengungen Rheuma schmerzlindernd, spasmolytisch entzündungshemmend	wird aus dem Samen gepresst ca. 2 Jahre haltbar Geruch streng	KORBIKERN (T) Cucurbita pepo L.	13% Linolsäure, 20% Ölsäure 28% + Linolenensäure, 54% Palmitinsäure 4% Stearinsäure, Phytosterole Vitamin A, B, E	wird nicht in der Masse eingesetzt verlorene Nahrungsergänzung bei Hautschuppen und Dermatitis bei Verengungen und Quetschungen zur Abwehr von Mücken LAD hilft bei "fahelnden" Tieren starke halbe Frucht wird vorwiegend auch für Baby, einem hauchfeinlich, eher für Kinder und reife Haut. Es hat viel Vitamin und Geschmack der Haut, ausgezeichneter Wirkung auf Blau und Lepten wird selten in der Masse angewendet	wenige Wochen im Kühlschrank halten. Kapseln werden hergestellt 40mg Teehopfen/100g Öl
APROROSKERN (T) Purpurea americana L.	60% Ölsäure 30% Linolsäure 6% Palmitinsäure Vitamin E	entzündungshemmend, Alge, algerische Heilkräutern, kann Durchblutung steigern, stark antiallergisch, zystischer (Schwäche 2000, Neurodermitis, innerlich holterstenstand	kann nach Marzipan duften wird aus dem Samen (Blasen) gewonnen 34mg Teehopfen/100g Öl nussig Duft wenn aus den getrockneten Samen gewonnen 63mg Teehopfen/100g Öl	LEINSÄMEN Linum usitatissimum L.	22% Laurinsäure, 20% Ölsäure 3% Caprylsäure, 1% Stearinsäure Vitamin E	stark hyperemulsierend als Einreibung bei Neurodermitis, Blasenleiden bei Verengungen und Quetschungen zur Abwehr von Mücken LAD hilft bei "fahelnden" Tieren starke halbe Frucht wird vorwiegend auch für Baby, einem hauchfeinlich, eher für Kinder und reife Haut. Es hat viel Vitamin und Geschmack der Haut, ausgezeichneter Wirkung auf Blau und Lepten wird selten in der Masse angewendet	wenige Wochen im Kühlschrank halten. Kapseln werden hergestellt 40mg Teehopfen/100g Öl
ARGAN (T) Argania spinosa (L) Skeels	40% Ölsäure 12% Palmitinsäure 12% Linolsäure Schleimstoffe, Vit Vitamin E	entzündungshemmend, Alge, algerische Heilkräutern, kann Durchblutung steigern, stark antiallergisch, zystischer (Schwäche 2000, Neurodermitis, innerlich holterstenstand	NICHT bei Couperose NICHT einweichen NICHT einreiben NICHT bei Amokvergiftung! Achtung bei Amokvergiftung! wird aus dem Fruchtfleisch (Masse) gewonnen grünes Öl 12mg + Teehopfen/100g Öl	MANDELKERN (M) Prunus dulcis (M) D. Webb	70% Ölsäure 20% Linolsäure 6% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Saponine, Mineralstoffe Vitamin A, B, E	unterstützt Feuchtigkeitshaushalt der Haut wird bei trockener, schuppiger Haut Bathylage, für empfindliche, antiallergisch, bei trockener und unreifer Haut gegen Augenallergien, während stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
ARNIKA (M) Arnica montana L.	50% Ölsäure, 12% Linolsäure, 1-2% Stearinsäure, viel Linolen-, Carotinoide, Phytosterole, Biotin, Squaleen, hoher Anteil an Vitaminen (C, E), Vitamin A, B, E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
AVOCADO (W) Persea americana Mill.	50% Ölsäure, 12% Linolsäure, 1-2% Stearinsäure, viel Linolen-, Carotinoide, Phytosterole, Biotin, Squaleen, hoher Anteil an Vitaminen (C, E), Vitamin A, B, E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	mehrer Jahre haltbar, beständig grüne Farbe, nussiger Duft, wird bei steigender Temperatur fahl wird aus dem Fruchtfleisch gewonnen 33mg Teehopfen/100g Öl	MANDELKERN (M) Prunus dulcis (M) D. Webb	70% Ölsäure 20% Linolsäure 6% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Saponine, Mineralstoffe Vitamin A, B, E	unterstützt Feuchtigkeitshaushalt der Haut wird bei trockener, schuppiger Haut Bathylage, für empfindliche, antiallergisch, bei trockener und unreifer Haut gegen Augenallergien, während stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
BABASSU (W) Orbignyia maritima Barb. Rod.	50% Laurinsäure, 3% Linolsäure 20% Palmitinsäure, 3% Stearinsäure 4% Caprylsäure, 4% Caprinsäure Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
BORRETSÄMEN (W) Borago officinalis L.	38% Linolsäure, 17% Ölsäure 11% Palmitinsäure, 3-4% Stearinsäure Mineralstoffe, Flavonoide	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
CALENDULA (M) Ringblume Calendula officinalis L.	14-20% Harze 40% Ölsäure 21% Linolsäure 14% Palmitinsäure 12% Stearinsäure Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
CALOPHYLLUM (W) Calophyllum inophyllum L.	14-20% Harze 40% Ölsäure 21% Linolsäure 14% Palmitinsäure 12% Stearinsäure Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
CELLENDA (M) Indischer Wassernabel, Brahmi, Gulu Kola, Tigergras Centella asiatica L.	14-20% Harze 40% Ölsäure 21% Linolsäure 14% Palmitinsäure 12% Stearinsäure Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
CHASAMEN (W) Salsola hirsuta L.	60% + Linolsäure Ölsäure, Stearinsäure, Palmitinsäure Mineralstoffe, Antioxidantien Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
DISTELANSÄMELIN (T) Cirsium arvense L.	70-80% Linolsäure 10-20% Ölsäure 6-7% Palmitinsäure 1-2% Stearinsäure Vitamin A, E, K	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
ERONUSS (T) Arachis hypogaea L.	38% Linolsäure 17% Ölsäure 11% Palmitinsäure, 3-4% Stearinsäure Mineralstoffe, Flavonoide	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
GRANTAPPELSÄMEN (W) Punica granatum L.	10-12% Ölsäure, 55% Linolsäure 3% Linolsäure, 15% Linolenensäure 1-2% Stearinsäure Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
HAFENSÄMEN (M) Cannabis sativa L.	38% Linolsäure 17% Ölsäure 11% Palmitinsäure, 3-4% Stearinsäure Mineralstoffe, Flavonoide	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
HASELNUSS (T) Corylus avellana L.	4-6% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Phytosterole, Proteine Vitamin D, E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
HIMBEERSÄMEN (W) Rubus idaeus L.	44% Linolsäure 17% Linolsäure, 10% + Linolenensäure 13% Ölsäure, 7% Palmitinsäure antioxidantische Wirkstoffe Flavonoide	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
JOHANNISBEERSÄMEN schwarz J. Rubrum L.	44% Linolsäure 17% Linolsäure, 10% + Linolenensäure 13% Ölsäure, 7% Palmitinsäure antioxidantische Wirkstoffe Flavonoide	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
JOHANNISBEERSÄMEN weiß J. Nigrum L.	44% Linolsäure 17% Linolsäure, 10% + Linolenensäure 13% Ölsäure, 7% Palmitinsäure antioxidantische Wirkstoffe Flavonoide	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
JOHANNISKRAUT (M) Rothöl Hypericum perforatum L.	61-63% Hypericin 4% Flavonoide Phytosterole, Proteine Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
JOBOBA (wachs) (T) Simmondsia chinensis (Link) C.K. Schneid.	70% Glycerinsäure 12% Linolsäure, 12% Palmitinsäure Mineralstoffe, ca. 50% Unverestertes Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
KAKABÖHMEN (W) Theobroma cacao L.	39% Ölsäure 29% Linolsäure 26% Palmitinsäure, 34% Stearinsäure Mineralstoffe, Vitamine Vitamin E	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
KAMELENSÄMEN (T) Tsubaki Camellia oleifera C.Abel	80% Ölsäure 7% Linolsäure 5% Palmitinsäure 2% Stearinsäure	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet
KARICUTE (W) Daucus carota L.	1-3 Carotin Vitamin A bzw. Provitamin A Saponine	schmerzlindernd, feuchtigkeitspendend Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne gegen Schwangerschaftsleiden bestenfalls Speisöl	offen nur wenige Wochen gelagert kostenintensiv, sollte bei Pollenallergie beispielsweise kann Mazur in Öl direkt gelagert werden 33mg Teehopfen/100g Öl	MAISKEIM Zea mays L.	10% Linolsäure 72% Linolsäure 7% Palmitinsäure, 1-2% Stearinsäure Vitamin E	stark allergisch (Pollen), hyperemulsierend bei schmerzhaften Arthrosen und Vitamin E, B, E	ideales Massageöl gut ein Jahr haltbar leicht kälteempfindlich 45mg Teehopfen/100g Öl wird sehr häufig in der Masse verwendet wird nicht in der Masse angewendet

* Die Werte der Inhaltsstoffe sind nur als Mittel-Richtwerte zu sehen, da die Angaben der Hersteller teilweise extrem schwanken.

Tochophen (Vitamin E) ist ein natürliches Antioxidans, es stärkt Herz und Kreislauf und reguliert die Muskelkontraktion und die Arbeit der Hypophysen (brennintensiv es besonders die Sexualfunktionen), es kommt vermehrt in Keimölen und Sojaöl vor. Leucin, eine wasserlösliche Substanz, kommt besonders hochkonzentriert in Soja-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl vor und hilft bei Verdauungs- und Verdauungsstörungen. Ein Wirkstoff der für die Funktion der menschlichen Nervenzellen benötigt wird ist das Vitamin B12. Je mehr kurze und gesättigte Fettsäuren ein Öl hat, desto härter ist es. Ungesättigte Fettsäuren können leichter werden werden, da sie reaktionsfreudiger sind. Linolsäure ist die bekannteste ungesättigte/essentielle Fettsäure. Ein Mangel an essentiellen Fettsäuren zeigt sich an fahler, trockener Haut, Wachstumsstörungen, Leberstörungen und Störungen der Fortpflanzungsfähigkeit des Hormonhaushaltes. Wir benötigen täglich Fette, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K resorbieren zu können, zudem liefern sie Energie (9 Kalorien pro Gramm), die helfen bei den Wärmespeicherungsmechanismen, sind am Hormonaufbau beteiligt und unterstützen das Wachstum der hilfreichen Darmflora.

Haltbarkeit: Native Öle reagieren empfindlich auf Licht, Wärme, Feuchtigkeit, Sauerstoffeinwirkung und auf manche Metalle. Man sollte sie kühl und in gut gefüllten, braunen Glas-Bechältern oder Kapseln lagern.

Zeichenerklärung: T = Trägeröl, W = Wirkstofföl, M = Mazur

Das gute Blatt – Ravintsara

Ein ätherisches Öl, das zur Winterzeit in keiner Hausapotheke fehlen sollte

Was sich anhört wie der Name einer Boulevardzeitschrift, heißt in der Landessprache von Madagaskar **Ravintsara** und bezieht sich auf die in der dortigen Volksmedizin seit Jahrhunderten bekannten positiven Eigenschaften der Pflanze *Cinnamomum camphora* Ct. 1,8-Cineol. Die Tatsache, dass auf Madagaskar ein anderer Baum im vorletzten Jahrhundert europäischen Botanikern auffiel und *Ravensara aromatica* bzw. *anisata*

in der Aromatherapie Kampfer, Ho-Blätter und Ravintsara. Bei den meisten Verlagen und Firmen in der seriösen Aromabranche hat es sich inzwischen herumgesprochen, dass *Ravensara aromatica* – übrigens wesentlich seltener im Handel zu finden – zwar ebenfalls aus Madagaskar stammt, aber nicht mit Ravintsara gleichgesetzt werden darf. Trotzdem wird das ätherische Öl aus *Cinnamomum camphora* Ct. 1,8-Cineol von einigen Firmen weiterhin umgangssprachlich als Ravensara bezeichnet, die botanische Benennung sollte auf jeden Fall Klarheit über den Inhalt des Fläschchens schaffen. Vorsichtshalber wird man jedoch seine Nase bemühen, um bei der Anwendung nicht auf dieselbe zu fallen: Ravintsara ex *cinnamomum camphora* riecht wegen seines hohen 1,8-Cineol-Gehalts auffällig frisch, während *Ravensara aromatica* auch für Unerfahrene einen deutlichen Anishauch im Bouquet hat.

Hat man nun alle botanischen Hürden genommen und hält glücklich ein Fläschchen Ravintsara in den Händen, ist man gegen so manche Unbill gewappnet. Ein nicht hoch genug zu schätzender Segen ist in erster Linie die nachgewiesene antivirale Wirkung. Herpesviren aller Arten vergeht der Drang zur Vermehrung, wenn sie mit Ravintsara in einer 1:1 Mischung mit dem fetten Öl aus *Calophyllum inophyllum* konfrontiert werden. Bei einer beginnenden Grippe kann pures Ravintsaraöl den Ausbruch nahezu verhindern, wendet man es sofort nach dem ersten Kribbeln in der Nase konsequent stündlich an: tropfenweise vom Taschentuch, notfalls auch aus der hohlen Hand inhalieren. Der Verlauf eines Infekts wird mit Ravintsara-Anwendungen deutlich erträglicher und dank der antibakteriellen Wirkung ist auch eine Sekundärinfektion mit dem guten Blattöl in Schach zu halten. Wer angesichts der vielen Beipackzettel, die einem nach einem Arztbesuch anlässlich einer zünftigen Erkältung ins Haus flattern, die Nerven zu verlieren droht, ist bei Ravintsara an der richtigen Adresse. Als ausgesprochenes Nerventonikum lindert es nicht nur Nervenschmerzen, die häufig zu den Symptomen einer Viruserkrankung zählen, es stabilisiert auch bei Verzagtheit, wenn sich der Krankheitsverlauf dahinschleppt. Wichtig bei der Behandlung von solchen Infekten ist, dass auch nach Abklingen der schlimmsten Beschwerden die Anwendungen einige Tage fortgeführt werden um einen Rückfall zu



Cinnamomum camphora, der Kampferbaum

genannt wurde, hat zu viel botanischer Sprachverwirrung geführt, welche im Newsletter vom März 2003 für alle Aromatherapeuten klar und nachvollziehbar auseinandergedröselt wird. *Cinnamomum camphora*, auch als Kampferbaum bekannt, hat die Eigenart, verschiedene Chemotypen hervorzubringen, deren Zusammensetzungen sich stark unterscheiden. Wir kennen

vermeiden. Während der akuten Phase kann das reizarme Ravintsaraöl richtig hoch dosiert werden, steht es doch an Milde und Verträglichkeit dem Lavendelöl beinahe in nichts nach. Eine Einreibung mit den beiden ätherischen Ölen insgesamt 10%ig in Johanniskrautmazerat ist bei nervös bedingten Beschwerden, Unruhezuständen und Nervenschmerzen in Folge von schweren Virusinfekten eine wohltuende Maßnahme, die durch einen Tropfen Melisse sowohl in der Wirkung als auch im Duft noch steigerungsfähig ist. Die Möglichkeiten für wirkungsvolle Mischungen sind vielfältig, je nach gewünschtem Ergebnis kann man mit entsprechenden Kombinationen eher die antiviralen (z. B. mit Cistrose, Lemongrass, Palmarosa, Melisse oder auch Myrrhe...), die antibakteriellen (z. B. mit Thymian, Ysop dec., Teebaum...), die sekretlösenden (z.B. mit Rosmarin Cineol, Cajeput...) und die nervenstärkenden Eigenschaften (z. B. mit Lavendel, Rose, Neroli...) betonen und abrunden.



Die Blätter von *Cinnamomum camphora*

Im Basisöl zur Massage empfiehlt sich immer eine Beigabe von Johanniskrautmazerat und/oder Calophyllum-Öl, da beide hervorragende Synergien mit Ravintsara einzugehen vermögen.

Sehr zu empfehlen ist Ravintsara auch zur Raumluftdesinfektion, wenn die Falle der Grippeerreger immer häufiger zuzuschnappen scheint und man sich unwohl in der Gegenwart schniefender Mitmenschen fühlt.

Beim Kauf von Ravintsaraöl ist außer den botanischen Ungereimtheiten kein Hindernis zu überwinden. Die angebotenen Öle sind mit hoher Wahrscheinlichkeit von guter Qualität, das heißt ohne zu erwartende Panscherei, da Ravintsara weder für die Parfümherstellung noch für die Waschmittelindustrie von Interesse ist und noch nicht im ganz großen Stil wie beispielsweise Teebaumöl vermarktet wird. Bei der Lobpreisung eines Öles von diesem Kaliber schlagen immer zwei Herzen in meiner Brust: Einerseits ist es durchaus wünschenswert, die segensreichen Wirkungen dieses für alle Altersstufen gut verträglichen Öles bekannt und zugänglich zu machen. Andererseits ist es vielleicht ratsam, so wenig Wirbel wie möglich um ein derart wundervolles Heilmittel zu machen. Am Beispiel Teebaumöl lässt sich sehr gut nach-

vollziehen, wie schädlich zu großer Ruhm für ein „Wundermittel“ sein kann. Zuerst herrscht unter den Produzenten Goldgräberstimmung und es wird unter ökologisch bedenklichen Umständen allmählich überproduziert, dann gepanscht – Australien führt wesentlich mehr Teebaumöl aus, als dort destilliert wird – dadurch und durch aufsehenerregende Wunderheilungen wird der Gesetzgeber – bzw. konkurrierende Heilmittelhersteller machen ihn – aufmerksam, sich widersprechende Studien verunsichern die Anwender. So bleiben letztlich von der Erfahrungsmedizin, den Wohltaten eines Geschenks der Schöpfung nur noch wirtschaftliche Interessen übrig. Die Leidtragenden sind diejenigen, die sich selbstverantwortlich ohne großen Aufwand für das Gesundheitssystem gesund erhalten wollen: Sie haben Schwierigkeiten bei all der Materialschlacht noch vernünftige Qualitäten des einstmals unbedenklichen Produkts zu finden. Was diese Entwicklung für Ravintsara

begünstigen wird, ist die Tatsache, dass es in der europäischen Naturheilkunde ein recht junges Mittel ist, es muss nicht gegen überholte Klischees ankämpfen wie zum Beispiel *Lavandula angustifolia*, die große alte Dame der Aromatherapie, der in manchen Köpfen und Nasen immer noch ein gewisses Mottenkugelimage anhaftet. Ravintsara kann ganz neu entdeckt quasi vorurteilsfrei und ohne mystisch-mythischen Bezug mit Gesundheit, alternativen Heilverfahren und ähnlichen Assoziationen belegt werden. Das ist ein gefundenes Fressen für gewinnorientierte Vermarktung und verpflichtet die Vertreter der ganzheitlichen Aromatherapie zu sehr verantwortungsvollem Umgang mit dieser Kostbarkeit und zwar sowohl im eigenen Gebrauch als auch in der Kommunikation. Keine Marktschreierei für das gute Blatt, wenn wir wollen, dass die Essenz daraus gut bleibt!



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

Seltene Duftpflanzen und Destillation

Duft-Reise AromaBotanik

Aromapraxis-Weiterbildung mit Eliane Zimmermann

Aroma Lectures und unvergessliche 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. Die Unterbringung erfolgt – durch AiDA organisiert – in gemütlichen County-Lodges am Meer oder im Grünen.

Mehr Informationen Internet: www.glengarriff.info

irlandkurs@aromapraxis.de · per Telefon: (089) 89 623 290

17. –24. Mai 2008

31. Mai – 7. Juni 2008

1.–8. September 2007



Nur ein paar Tröpfchen Lavendelöl
zwar, doch Selber-Destillieren ist
(ent)spannend und macht viel Spaß

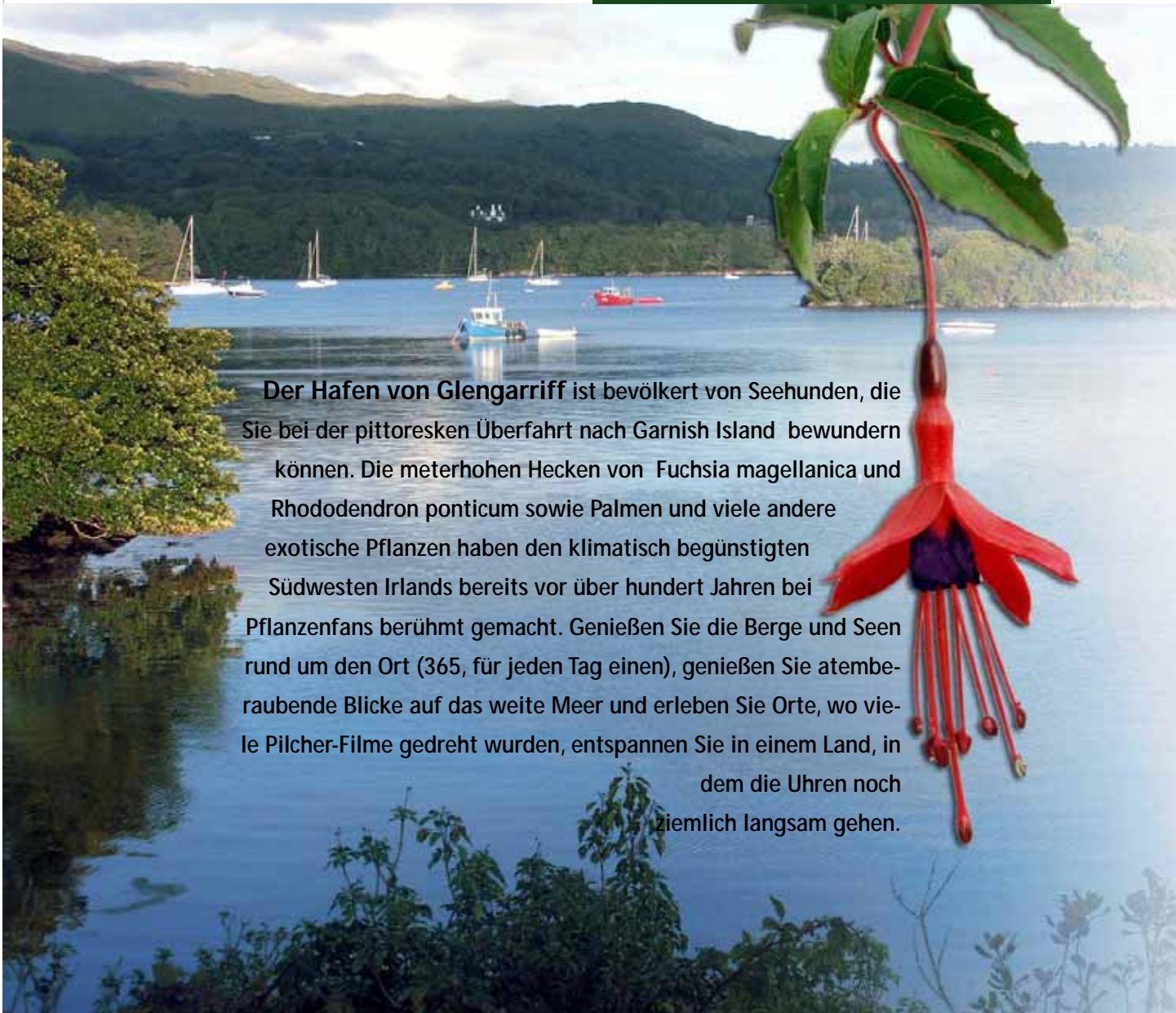


In Glengarriff wachsen Duft-
Pflanzen, aus denen nur noch
äußerst selten ätherische Öle
hergestellt werden: v. oben n.
unten Gagelstrauch (*Myrica*
gale), *Boronia* (*B. megastigma*,
mit Zitrusölen verwandt), die
stark duftende gelbe Azalee
(*Rhododendron luteum*), Hiba
(*Thujopsis dolobrata*) und viele
exotische Aromapflanzen mehr



Die Insel Garnish Island in Südwest-Irland ist so etwas wie die Insel Mainau für Deutschland: ein einmaliges Pflanzenparadies. Gartenfreunde aus aller Welt kommen nach Glengarriff, um dies bunte, duftende Pracht zu genießen. Die Bootsfahrt dauert 10 Minuten und bietet traumhafte Blicke rund um die Küste. Nahe der Anlegestelle des kleinen Bootes Blue Pool befinden sich zwei Plätze zum Baden; im April und Mai blühen die letzten rosenartigen Kameliensträucher, im Mai übernimmt der Rhododendron in über 100 unterschiedlichen Arten. Im Juni leuchten Rhododendren und *Embothrium coccineum* um die Wette und danach staunen alle über die Vielfalt an meterhohen Fuchsien, die bis in den November hinein blühen.

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



Der Hafen von Glengarriff 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 Berge und Seen rund um den Ort (365, für jeden Tag einen), genießen Sie atemberaubende Blicke auf das weite Meer und erleben Sie Orte, wo viele Pilcher-Filme gedreht wurden, entspannen Sie in einem Land, in dem die Uhren noch ziemlich langsam gehen.

Anmeldung



zum Aroma-Botanik-Kurs 2008 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

Nordic Walking-Ferien 2008 in Irland

Unterwegs in mystischen Bergen, zu Steinkreisen und Burgen am Atlantik

Nordic Walking und Wandern am Golfstrom. 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, oder zum Strand-Wandern. Ihre Stöcke stehen schon für Sie bereit. Wir helfen gerne bei der Reiseplanung.
Termine 2008: 10. - 17. Mai und 6. - 13. September

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.

Nordic Walking in West Cork



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 D (089) 896 23 290** oder

www.glengarriff.info