

## Ravensara oder Ravintsara, ein wichtiger Unterschied

*Am Beispiel Ravensara-Öl ist nachzuvollziehen, warum durch unkorrekte Bezeichnungen unerwünschte Nebenwirkungen in der Aromatherapie auftreten können*

**B**islang wurde das bei viralen Erkrankungen der Atemwege und bei Zoster (Gürtelrose) sehr effektive ätherische Öl von den meisten Lieferanten und BuchautorInnen im deutschsprachigen Raum

„Ravensara“ genannt.

Der botanische Name des erfrischend eukalyptisch-medizinisch duftenden Öles wurde als „Ravensara aromatica“ angegeben. Das seltener erhältliche nach Anis duftende ätherische Öl wird mit „Ravensara anisata“ bezeichnet, vor der Anwendung wird wegen des extrem hohen Gehaltes an Methylchavicol (88 Prozent) gewarnt.

Bereits 2001 jedoch veröffentlichte Olivier Behra, ein Ökologie-Experte aus Madagaskar, im International Journal of Aromatherapy einen ausführlichen Artikel, um über Verwechslungen zwischen diesen zwei Pflanzenarten und deren drei unterschied-

lichen Ölen aufzuklären. Die Konfusion entstand – wie auch bei anderen Pflanzennamen – durch den volkstümlichen Namen des Baumes: Ravensara ist die lateinische Version der Bezeichnung „ravintsara“, was in der einheimischen Sprache Malagasy „gute Blätter“ bedeutet. Wenn wir also Ravensara-Öl verwenden, stammt dieses fast immer von den Blättern eines **Kampfer-Baumes**, der in der Mitte des 19. Jahrhunderts von Formosa nach Madagaskar gelangte: **Cinnamomum camphora** L. Diese Blätter zeigen die typischen länglichen Adern, die wir auch beim nahen Verwandten Zimt (*Cinnamomum verum*) beobachten können. Der Kampfer-Baum ist bekannt für sein Vorkommen von ganz unterschiedlichen Chemotypen, je nach Standort.

*Fortsetzung auf Seite 2*



Die Blätter der Cinnamomum-Arten zeigen eine typische längsgerippte Struktur (hier Cinnamomum vera)



Der große Kampfer-Baum dünstet bei Sonnenbestrahlung einen intensiv-kampferigen Duft nach „Vick Vaporub“ aus

## Ravintsara (Fortsetzung von Seite 1)

Bei uns bekannt ist der Linalool-Chemotyp (Hoblätter), der gerne als Ersatz für das Öl des bedrohten Rosenholz-Baumes verwendet wird. Beim Ravintsara-Baum handelt es sich um den Cineol-Chemotyp, beim abgebildeten Baum, der nach Hustenbalsam duftet, handelt es sich um den Borneon-Chemotyp.

Borneon ist ein potenziell neurotoxisches Monoterpen-Keton, das nicht für die Laien-Anwendung bei Babies, Schwangeren und Epileptikern geeignet ist. Stark cineolhaltige Öle können lebensbedrohliche Verkrampfungen der Atemwege bei Kleinkindern verursachen.

Der Baum namens **Ravensara aromatica Sonnerat** ist ein völlig anderer Baum, der auf Madagaskar heimisch ist und dort in 700 bis 1000 m Höhe wild wächst. Er wird auch **Havozo** oder **Madegassischer Nelkenussbaum** genannt.

Wegen des anisartigen Duftes seiner Blätter nannte man ihn früher Ravensara anisata. Das ätherische Öl wird als Aromatic Ravensare Oil bezeichnet. Von der Rinde wird auch ein ätherisches Öl gewonnen, Havozo Oil, welches wegen des hohen Methylchavicol-Gehaltes u.a. bei östrogenbedingten Krebsarten nicht verwendet werden darf. Beide duften nicht nach Eukalyptus, da sie kaum 1,8-Cineol enthalten.

Eigentlich sollte uns AnwenderInnen der ätherischen Öle diese botanischen Verwirr-Story kalt lassen, doch bringen diese Verwechslungen oft einen gefährlichen Einsatz von vermeintlich harmlosen Ölen mit sich.

Ein anderes bekanntes Beispiel dreht sich um Majoran-Öle. Immer wieder – auch bei ansonsten eher seriösen Firmen – findet man Fläschchen, die vermeintlich harmloses, babymildes ätherisches Öl von *Origanum majorana* enthalten sollten, doch beim er-

sten Riecher entdeckt der/die ExpertIn, dass es sich um eine Thymianart handelt, deren ätherisches Öl viel Cineol enthält und darum bei Menschen die an obstruktiven Erkrankungen der Atemwege (z.B. Asthma) leiden, nur bedingt angewendet werden kann.

Eine andere, stets falsch gebrauchte Bezeichnung, ist die des Zitronen-Verbene-Öles (*Lippia citriodora*) mit „Eisenkraut“. Das hat insofern keine therapeutischen Konsequenzen, als dass es aus dem Echten Eisenkraut (*Verbena officinalis*) gar kein ätherisches Öl gibt, da diese Pflanze nicht duftet.

Die nicht genaue Angabe bei den Kamillenarten kann allerdings einen gravierenden Unterschied ausmachen: *Matricaria chamomilla* (Deutsche oder Blaue Kamille) wirkt in der richtigen Verdünnung antiphlogistisch (entzündungshemmend)

und eher hautpflegend, wogegen *Anthemis nobilis* (Römische Kamille) für ihre allergisierende und hautreizende Wirkung bekannt wurde.

Auch die unsaubere Bezeichnung oder gar Mischung von Echtem (*Melissa officinalis*) und „indischem“ (*Cymbopogon*-Arten) Melissen-Öl macht beispielsweise für eine langfristige Therapie des Immunsystems große Unterschiede.



Die Blätter des Kampfer-Baumes



Der medizinisch eingesetzte Tee aus den gefiederten Blättchen der *Verbena officinalis* (links) schmeckt bitter-krautig, der Tee der Zitronenverbene (*Lippia citriodora*, rechts) wird in Frankreich als zitronig-aromatisches In-Getränk genossen.

## Allergien und Reizungen mit ätherischen Ölen

*Hohe Qualität und die richtige Lagerung entscheiden oft über die Verträglichkeit*

In den letzten Jahren geisterten immer wieder Artikel durch die Publikumspresse, dass ätherische Öle mehr Schaden anrichten würden als dass sie heilen würden. Insbesondere **Teebaum-Öl** ist in die Schusslinie der Kritiker gekommen, da Dermatologen zunehmende Reizungen durch dieses an sich babymilde Öl behandeln mussten. Zunächst suchte man die Schuld an unreinen Ölen, die für Schleuderpreise bei Discountern angeboten werden. Denn es gibt sehr viele Arten von Melaleuca, die jedoch fast alle deutlich mehr potenziell hautreizendes 1,8-Cineol enthalten als das gut untersuchte Öl von Melaleuca alternifolia (Foto rechts). Zudem ist der Bedarf an diesem Öl im Laufe der letzten zehn Jahre so gestiegen, dass wild gepantscht und verlängert wird. Es ist zum heimlichen Heilmittel geworden, stark gefördert durch die Boulevard-Presse, die es als Wundermittel gegen jedes und alles anpreist. Deklariert ist es auf den Fläschchen der seriösen Anbieter nur als Duftstoff zur Wohnraumaromatisierung oder allenfalls zur Aromapflege. Doch wer mag schon diesen strengen Duft in der Duftlampe oder als Naturparfum?

Also wird das Öl beispielsweise oft von Frauen eingesetzt, die an Vaginalinfektionen leiden, auch wurde Babypopos bekommen es oft zu spüren. Jedoch fast nirgendwo steht, dass man bei Anwendungen auf empfindlicher Haut und erst recht auf Schleimhäuten unbedingt frisches Öl verwenden muss. Denn im ätherischen Öl von Melaleuca alternifolia entsteht durch Oxidationsprozesse sehr schnell (bei ungünstiger Lagerung innerhalb von wenigen Tagen) hyperämisiertes **Ascaridol**, welches zu extremen Reizungen führen kann. Man weiß, dass es (zumindest in isolierter Form) mit organischen Säuren reagiert. Und gerade der gesunde Vaginalbereich sollte im leicht sauren Bereich sein. Verschlimmerungen sind also vorprogrammiert.

Man kann den Peroxidgehalt in ätherischen Ölen, genau wie seit Jahren bereits bei fetten Ölen praktiziert, messen: Er sollte unbedingt unter 20 sein, am hautfreundlichsten verhält sich das Öl beim Wert 5 und darunter. Da das ätherische Öl von Melaleuca alternifolia so anfällig für Oxidationsprozesse ist, sollte es also immer nur nach sorgfältigen Kontrollen auf den Markt kommen und mit dem Hinweis versehen sein, dass die angebrochene Flasche nur eine sehr begrenzte Haltbarkeit aufweist. denn die ungünstige Lagerung – wovon die ungenügende Lagerung – wo möglich in offenen Fläschchen – in hellen, feuchten Badezimmern lässt den Peroxid-gehalt rapide ansteigen.

Quellen:

- I. Merfort „Kontaktallergene“ in Zeitschrift für Phytotherapie 1/2003
- B. Hausen & al, „Allergiepflanzen“, 1997
- D. Wabner in „International Journal of Aromatherapy“ Vol. 12, Nr. 3 2002

**Reizend.** Die Zahl der AllergikerInnen wächst. Um diese besser über potenziell reizende Stoffe in Kosmetikprodukten zu informieren, wird über eine neue **Kennzeichnungspflicht** nachgedacht. Produkte mit folgenden (künstlichen) Inhaltsstoffen sollen die

Kennzeichnung tragen: „Sensibilisierung durch Hautkontakt“ und „Berührung mit der Haut vermeiden“: Amylcinnamal, Amylcinnamylalkohol, Benzylalkohol, Benzylsalicylate, Cinnamylalkohol, Cinnamal (Zimtaldehyd), Citral (Geranial & Neral).

Viele Namen kommen einem aus ätherischen Ölen vertraut vor. Interessanterweise hat man jedoch festgestellt, dass diese Stoffe, wenn sie in natürlicher Form und gebunden an andere Stoffe des jeweiligen Öles vorkommen, nicht hautreizend wirken. Diese Information stärkt also den Stellenwert der seriösen Aromatherapie und kann beispielsweise Krankenschwestern bei der oft verzweifelten Argumentensuche für den Einsatz von naturreinen Ölen statt billigen DAB-Ölen behilflich sein.



→ **Das ABC der Aromatherapie für Frauen:** AZIDOSE · BINDEGEWEBE · CELLULITE (2-Tage-Fortbildung, EUR 160). Dieser Workshop wendet sich an Frauen, die bereits Grundkenntnisse in Ganzheitlicher Aromapraxis haben. Es können nicht nur wertvolle Informationen gesammelt und Übungen für die eigene Schönheit und Gesundheit gemacht werden – mit Hilfe eines neues Praxiskonzeptes können Sie in Zukunft mehr Kundinnen in der eigenen Aroma- oder Kosmetikpraxis ansprechen. Einführung: **6. Mai 2003** in der VHS Neufahrn bei München, Infos: [www.vhs.neufahrn.de](http://www.vhs.neufahrn.de) oder (08165) 7361

→ **Abschalten und loslassen.** Basierend auf der in England sehr beliebten „Indian Headmassage“ entwickelte Entspannungsriffe für Kopf und Schultern. Unser Kopf hat es nicht leicht: Er birgt einen gut 1300 Gramm schweren Biocomputer, der Millionen von Gedanken und Emotionen mit sich herumträgt. Was liegt da näher, als unsere Schaltzentrale ab und zu wohltuend zum Abschalten zu bewegen?  
1-Tag-Workshop, EUR 70, keine Vorkenntnisse erforderlich. **9. Juli 2003**, München; **7. Oktober 2003**, München, **9-11. Oktober 2003** im Rahmen eines dreitägigen Schnupperkurses in Lautertal/Hessen. Infos unter [zimmermann@aromapraxis.de](mailto:zimmermann@aromapraxis.de)

→ Vom **20.-22. Juni 2003** wird unter der Leitung von Professor Manfred Junius (Australien) ein dreitägiges Internationales Symposium „**Wasser und Wasser-Alchemie**“ in Bad Salzschlirf/Oberhessen stattfinden. Es wird veranstaltet vom Lehrinstitut der Ätherisch-Öle-Firma Light-of-Nature. Infos ACADEMIA HERMETICA, Sigrun Scherneck – Lanzenhainer Str. 5 - D-36369 Lautertal, Tel. 06643-918682 – Fax: 06643-918683, email: [webmaster@academia-hermetica.com](mailto:webmaster@academia-hermetica.com), [www.academia-hermetica.com](http://www.academia-hermetica.com). Internationale Referenten werden zu den Themen Wasser-Alchemie, Wasser-For-

schung, Wasser-Energetisierung, Wasser-Kristalle, Wasser und Salz und weitere interessante Aspekte zum großen Thema Wasser und Salz in diesem Symposium neueste Erkenntnisse vermitteln. In praktischen Workshops wird die Thematik vertieft erweitert.

→ **24-26. Juli 2003: Botanik- und Schnupperkurs** in Irland, veranstaltet von AiDA Aromatherapy International. Drei Tage rund um aromatische Pflanzen (in deutscher Sprache): Zwischen dem Vertraut-Werden mit Inhaltsstoffen, Wirkungen und Nebenwirkungen von natürlichen ätherischen Ölen werden auf Botanik-Exkursionen im reizvollen irischen Südwesten teilweise unbekanntere Pflanzen kennengelernt werden: Manuka, verschiedene Eukalyptus-Arten, Myrten, Schopflavendel, römische Kamille etc. Infos unter [zimmermann@aromapraxis.de](mailto:zimmermann@aromapraxis.de)



Cistus ladanifer, die Cistrose, liefert ein stark antivirales Öl, das zudem eine verblüffend zusammenziehende Wirkung auf (Schnitt)Wunden hat. Der frostempfindliche Strauch wächst vor allem rund ums Mittelmeer, ist aber auch im milden Südwesten Irlands oft zu finden

→ Am **31. Mai 2003** verrät Ihnen Prof. Dr. Dr. Dietrich Wabner im Workshop „**Die aromatische Haus-Apotheke**“ eine Auswahl von Ölen und Mischungen für Alltags-Probleme, Reisen, Kinder-Betreuung... In „**Die Heil-Kunst der Rose**“ am **14. Juni 2003** stellt er die Rose in der Medizin der Völker vor sowie Rosen-Öle und Rezepte zum Selber-Machen. Erprobte Behandlungsmethoden bei Wunden, Narben, Rekonvaleszenz, Alter, Demenz werden in „**Aroma-Therapie in der Pflege**“ am **28. Juni 2003** vorgestellt. Informationen zu diesen Seminaren sowie zur kostenlosen Vorlesungsreihe (donnerstags 18 Uhr) über ätherische Öle im Klinikum Biederstein in Schwabing (München) unter [www.nora-international.de](http://www.nora-international.de) und [www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de)

weitere Termine  
auf Seite 5

Seminare • Symposien • Arbeitskreise: Termine 2003

→ **'lebendige aromakunde'** - Essenz-Seminar ins Val d'Herens im Wallis/CH mit Cathy Schaub-Büchli und Jürgen Trott-Tschepe; vom **11.-19. Oktober 2003**; Anmeldung CH-027-283 22 77; Kosten: 740.-EUR incl. Seminarhonorare, Hotelunterbringung, Vollpension.'

→ **„An die Quellen des Öles der Liebe“** führt im Juni 2003 Jürgen Trott-Tschepe nach Bulgarien. Details zur Rosenreise bei Jürgen Trott-Tschepe, s.o.

→ Das **"V. Sommerforum für Phyto- und Aromatherapie"** findet vom **04. bis 09. August 2003** in der Fränkischen Schweiz statt. Man wird sich intensiv mit den dortigen Pflanzen und mit Aromaölen auseinander setzen. Veranstalter: Dortmund der Heilpflanzenschule (HP Peter Germann und Gudrun Germann) In 2003 bilden sich neben einigen wissenschaftlichen Spezialthemen die Schwerpunkte Gesundheits- und Schönheitspflege, Erkrankungen und Behandlung am Kopf, die Lymphe und natürlich wieder das Sammeln und Zubereiten von Pflanzen heraus. Infos: [www.phytaro.de](http://www.phytaro.de)

→ **Aroma-Arbeitskreise** in München und Hamburg mit dem Ziel des Austauschs von Wissen und Förderung einer kompetenten Aromapflege. Sie sind offen für Berufsgruppen, die mit ätherischen Ölen am Menschen arbeiten oder es vorhaben.

Hamburger Arbeitskreis Aromapflege: Kleiner Kreis von 6 - 8 Leuten aus der Krankenpflege - die sich Wissen über ätherische Öle aneignen, Massagetechniken üben, sich gegenseitig helfen, ätherische Öle im eigenen Krankenhaus einzuführen. Nächste Treffen: **23. April 2003** (18.00 h) in der Klinik Elmshorn, Treffpunkt Pforte; **28. Mai 2003** (18.00 h) im Israelitischen Krankenhaus in Hamburg, Treffpunkt Pforte; **02. Juli 2003** (18.00 h) im Israelitischen Krankenhaus in Hamburg, Treffpunkt Pforte  
Münchener Arbeitskreis Aromapflege: Treff-

punkt Ronald McDonald Kinderhilfe, auf dem Klinikgelände der Universitätsklinik Großhadern, München, EG. Nächste Treffen: **20. Mai 2003** (17.30 h), **08. Juli 2003** um 17.30 h; Ansprechpartnerin für beide Arbeitskreise: Monika Volkmann, 0175 / 5 26 14 78

→ **27.06.-29.06.2003:** Erlernen und Erspüren der Grundlagen der Lehre des Wasserdoktors **Sebastian Kneipp**. Vor allem die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, mit den fünf eigenständigen und doch untrennbar miteinander verbundenen Elementen

Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung werden angeschaut: Besuch der Forschungsabteilung der Kneipp-Werke, Vorträge, theoretische Informationen im Kneipp-Museum, aber auch das „hautnahe“ Erleben der Kneipp-Therapie: beim Teetrinken, bei der Führung durch den Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten, auf dem Kneippwaldweg und bei Anwendungen in Ihrem Hotel. Komplett-Kosten (Reise im modernen Nichtraucher-Reisebus, zwei Übernachtungen): 353,50 EUR; Leitung & Infos: Aromaexpertin Anja Weigmann, Bildungszentrum Stadt Nürnberg, Tel.: (0911) 231-3717, Fax: 231-5497, [anja\\_weigmann@bz.stadt.nuernberg.de](mailto:anja_weigmann@bz.stadt.nuernberg.de)



Wussten Sie, dass es auch viele stark duftende Narzissen-Arten gibt? Jetzt ist die Zeit zum Schnuppern. Aus der kleinblütigen *Narcissus poeticus*, der Dichternarzisse, wird beispielsweise ein betörendes Absolue extrahiert.

→ Im Sommer letzten Jahres wurde die spannende Idee geboren, in 2003 in der Blumenschule Schonau ein **Museum**, das die Pflanzen-Kultur darstellt, einzurichten. Der Jahreslauf, die Jahreskreise, das Kommen, Werden und Vergehen wird mit Pflanzen und Brauchtumsbinderei dargestellt. Wer sich dafür und auch für selbstgezugene (Duft)Kräuter interessiert, kann einen Rundbrief abonnieren: bitte einfach eine leere eMail mit dem Betreff "Beziehen" an [verteiler@Blumenschule.de](mailto:verteiler@Blumenschule.de) absenden. Blumenschule, Augsburg Str. 62, D-86956 Schongau, Telefon (08861) 7373, Fax 1272

#### Buch-Raritäten

Das wunderschöne, reich bebilderte und höchst informative Buch von Inge Andres „Duftberatung“ (Bassermann) ist nicht mehr im Buchhandel lieferbar. Die Restauflage ist direkt bei der Autorin, einer erfahrenen Aroma-Fachfrau, für EUR 7,67 zu bestellen. Sie hat noch einige neuwertige Raritäten für SpezialistInnen auf Lager: „Vorkommen und Analytik ätherischer Öle“ von Kubeczka, „Nasale Reflex-Therapie mit ätherischen Ölen“ von Krack und „Die Geheimnisse der Aromatherapie Maury“. Infos: [inge.andres@t-online.de](mailto:inge.andres@t-online.de)

#### Foto-Fundgruben

Die in Finnland lebende deutsche Phytotherapeutin Henriette Kress stellt auf Ihrer riesigen Website [www.ibiblio.org/herbmed/pictures/herb-pics.html](http://www.ibiblio.org/herbmed/pictures/herb-pics.html) ein schier unerschöpfliches Archiv mit



über 4300 Heilpflanzen-Fotos samt ihren Namen in vielen Sprachen vor. Wer sich für seinen privaten Gebrauch eine effektive Lern-Kartei eingerichtet hat, bekommt hier reichlich Anschauungsmaterial. Die Fotos sind nach botanischem

Namen der Heilkräuter sortiert, von jeder Pflanze gibt es mehrere Ansichten geordnet.

*Ein Tipp von Richard Callard, [www.serafina.de](http://www.serafina.de)*

Beim Chemiker Werner Arnold kann man sich unter [www.awl.ch](http://www.awl.ch) auch einige sehr schöne Kräutergartenfotos anschauen.

Die überarbeitete, nun reich bebilderte Auflage von Susanne Fischer-Rizzis Klassiker „Himmlische Düfte“ ist kürzlich im schweizerischen AT-Verlag erschienen, über Leben und Arbeiten der prominenten Aromatherapeutin informiert [www.susanne-fischer-rizzi.de](http://www.susanne-fischer-rizzi.de)

## Kurzausbildung Aromatherapie

### mit Schwerpunkt Phytotherapie

Die Kurz-Ausbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule erstreckt sich über drei Blöcke mit jeweils vier bzw. drei Unterrichtstagen und richtet sich an alle Interessierten, die sich einen kompetenten Umgang mit der Aromatherapie aneignen wollen. Es werden Kenntnisse über die richtige Anwendung, sinnvolle Mischungen, Dosierungen und auch die Grenzen der Selbstbehandlung vermittelt. Der Lehrgang umfasst die Grundlagen der Aromatherapie in Theorie und Praxis für die Selbstbehandlung bei Alltagsbeschwerden, für Körperpflege und Wohlbefinden.

Zum kompetenten DozentInnen-Team gehören neben der Leiterin der Schule Ursel Bührig die Aroma-Fachleute Margret Demleitner, Ausati Thumm, Monika Werner und Dr. Häring Werner.

Termine: Do.-So 27. Febr.-02. März 03, Do.-So. 26.-29. Juni 03 und Fr.-So. 26.-28. Sept. 03; werktags 9.30 – 18.00 Uhr; sonntags 9.00 – 17:15 Uhr; Kosten: EUR 25,- + EUR 900,- Materialkosten: ca. EUR 35,-

#### Frühjahres-Müdigkeit

Wer kennt sie nicht, die lähmende Schwere nach den genussreichen und dunklen Monaten? Neben reichlicher Aufnahme von bestem stillen Wasser und Kräutertees, frischem „Grünfutter“ und Bewegung im Freien können ätherische Öle ein unschätzbare Hilfe sein:

Morgens eine Dusche mit neutralem Duschgel und drei Prozent Rosmarin, Pfeffer und Limette, danach ein leichtes Bodysplash (Eau de Toilette) aus 50 ml Weizen-Korn mit 20 Tr. Bergamotte, 5 Tr. Rosmarin und 1 Tr. Basilikum und nachmittags ein erfrischendes Raumspray mit Grapefruit, Bergamottminze, Zitrone und Zitronenthymian. Was kann da noch schief gehen?

#### Erfahrungen

von Leserin S. Liesenkötter Im Sommer hatte sich unser Hund einen Wespenstich eingefangen, direkt am Auge, es schwoll total zu. Wir haben 3 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Teebaumöl in eine Schüssel mit Wasser gegeben und den Hund bei jeder Gelegenheit eine Kompresse für ca 1 Minute ans Auge gehalten. Ich glaube es hat ihr sehr gut getan. Mittags war die Schwellung fast gar nicht mehr zu sehen.

