

## Genuines Melissen-Öl „made in Germany“

Ein Erntebericht aus Bayern/Vielseitiges Therapeutikum *Melissa officinalis*

**M**elisse ist ein ganz besonderes Kraut, das wir bereits unsere Ahnen vor vielen hundert Jahren. Der islamische Arzt und Philosoph Ibn Sina (auch Avicenna, 980-1037) beschreibt die Wirkung der unscheinbaren Pflanze mit „Melisse macht das Herz froh und stärkt die Lebensgeister“, sie vertreibt zudem dunkle Gedanken.

Die Heilige Hildegard von Bingen ordnete der Melisse die Kraft von fünfzehn Kräutern zu, sie muntere auf und stärke das Herz. Melisseggeist ist ein heute noch viel eingesetzter Klassiker, der in Klöstern hergestellt und gegen vielerlei Wehwehchen eingesetzt wurde.

Wer diese anspruchslose, fast unscheinbare Staude im Garten beobachtet, wundert sich

über Hinweise in einigen Aromatherapie-Büchern, dass es echtes ätherisches Melissen-Öl kaum gäbe und dass es, falls überhaupt verfügbar, extrem teuer sei.

Bis vor Kurzem lernte man in Aromatherapie-Kursen zudem, dass man nach Südfrankreich reisen müsse, an der sensiblen Ernte und Destillation teilnehmen zu können. Es hieß, dass das Kraut noch auf dem Feld in die Destille wandern musste und dass selbst bei entsprechender Eile das Ergebnis oftmals enttäuschend und fast nicht duftend sein konnte.

Neuerdings können wir uns eines Besseren belehren lassen: Nach dem Motto „Sieh das Gute liegt so nah“ können wir in Niederbayern zwei Landwirte bestaunen, die feinstes Melissen-Öl und -Hydrolat in kbA-Qualität herstellen. **Wolfgang Burger** und **Georg Effner**, haben auf einem Hof bei Eggenfelden zwischen Landshut und Passau vor vier Jahren begonnen, hochwertigste ätherische Öle nach kbA-Richtlinien zu produzieren. Noch stehen erst zehn Öle aus eigener Ernte auf dem Bestellformular ihrer kleinen Firma **Rottaler Aromaöle**, doch haben wir es hier mit



Melissenernte in Nieder-Bayern:  
Mit moderner Technik  
werden die Pflanzen beim  
Ernten geschont

## Melisse (Fortsetzung von Seite 1)

allerfeinster, aromatherapie-tauglicher Qualität zu tun. Als Besonderheit kann man bei ihnen zudem zwei Chemotypen des Melissenöls erwerben, die je nach Indikation eingesetzt werden können.

Das Öl, das aus der Juni-Ernte destilliert wird mit dem Namen „Citral-Chemotyp“, ist reich an Sesquiterpenen (20,91%  $\beta$ -Caryophyllen, 10,75% Germacren D) und ist fast frei vom eventuell Haut reizenden Citronellal, ist besonders für Langzeitbehandlungen mit schwächelndem Immunsystem geeignet. Es kann Allergikern zu weniger extremen Reaktionen verhelfen und unruhige, gestresste Gemüter zu mehr Gelassenheit verhelfen.

Den Attacken der Lippenbläschen-Erreger können wir besser mit dem citralreichen Öl der August-Ernte (40% - 70% Geranial/Neral) dieser Sorte begegnen.

Besonders geeignet ist dieses Öl für Zosterrezepturen, wo es zusammen mit Ravensara in fettem Calophyllum-Öl für erstaunliche Erfolge sorgen kann.

Die zweite Sorte, der Citronellal-Typ, ist in der gärtnerischen Kultur einfacher und das ätherische Öl dadurch

etwas preiswerter. Mit bis zu 10,35 Prozent Citronellal und immerhin noch bis zu knapp 50 Prozent Neral/ Geranial duftet er etwas frischer und zitroniger und ist besonders beliebt für antivirale Soforthilfe-Rezepte, die uns in der Erkältungszeit Erleichterung verschaffen. Da der Gesamtgehalt an Monoterpen-Aldehyden bis zu 60 Prozent betragen kann, muss dieses Öl bei empfindlicher Haut noch stärker verdünnt werden als der erstgenannte Chemotyp. Sowohl für die erfolgreiche Therapie als auch für die Schonung des Geldbeutels hat sich bei Melissen-Öl eine 0,5-prozentige Verdünnung bewährt (circa 1 Tropfen auf 10 ml Träger-Öl). Bei 16 bis 18 Euro für einen Milliliter haben wir es also immer noch mit einer preis-

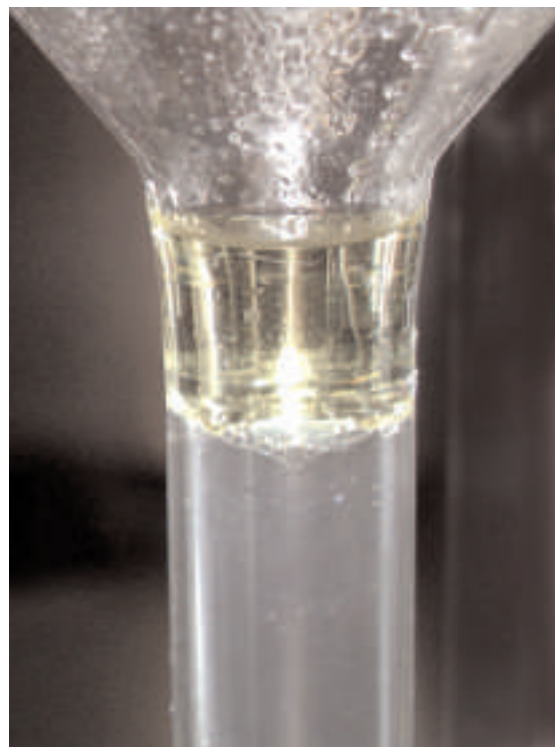


Georg Effner mit Melissenenernte

würdigen Behandlung zu tun.

Die ultramoderne Edelstahl-Destille von Effner und Burger arbeitet mit einem neu entwickelten Dampfleitsystem, das eine drucklose Extraktion bei Temperaturen unter 100°C mit extrem kurzen Destillationszeiten ermöglicht. Von unten in die Destillationsblase einströmender Wasserdampf steigt frei nach oben und löst dabei in einer schmalen, fortwährend nach oben wandernden, wärmebewegten Kondensationszone die empfindlichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzenteilen, nimmt sie mit und trennt sie sicher im neu entwickelten Hydrozyklonabscheider. Auf diese Weise kann die neue Wasserdampf-Destillation kleinste Spuren selbst von schwierigsten ätherischen Ölen aus Pflanzen lösen. Zudem verbraucht die Anlage wenig Strom und wird mit Brunnenwasser betrieben.

Dennoch ist die Menge des benötigten Krautes unvorstellbar groß: Aus einem Kilogramm junger Melissentriebe gewinnt man nur 0,5 ml ätherisches Öl. Für den An-



Nur die gelbliche Flüssigkeit auf dem Hydrolat ist echtes Melissen-Öl  
Fotos: Rottaler Aromäole

## Melisse (Fortsetzung von Seite 2)

bau bedeutet dies: Um ein Liter ätherisches Öl zu gewinnen braucht man ein Feld von 3000 qm und 2 bis 3 Tonnen Pflanzenmaterial. Aus diesem Grunde wird hier mit einer arbeitssparenden Erntemaschine gearbeitet, die von zwei Personen über das Feld geführt werden muss (siehe Foto), wobei durch ein Staubsaugerprinzip die zarten Pflanzenteile in einem Sack aufgefangen werden. Durch dieses schonende Ernteverfahren kann das Melissenkraut auch schon mal einige Stunden vor der Destillation lagern wie viele andere Lippenblütler auch.

Insgesamt destillierten Burger und Effner im vergangenen Jahrhundertsommer circa zwei Liter Melissenöl, verteilt auf drei Ernten; dieses Jahr verarbeiten sie bereits 2000 Kilogramm Pflanzenmaterial und rechnen am Ende 2004 mit einem Ertrag von ungefähr 1.500 Millilitern.

Das bei der Destillation entstehende Melissenhydrolat kann sich in Sachen Therapieerfolge auch blicken lassen: Bei vielen Menschen wirkt es viel effektiver gegen den Erreger der hässlichen Lippenbläschen. Mit den darin reichlich vorkommenden wasserlöslichen Inhalts-



Wolfgang Burger beim Befüllen der meterhohen Destillationsanlage aus Edelstahl

### STECKBRIEF

## Melissa officinalis

**Pflanzenfamilie:** Lamiaceae (Lippenblütler)

**Vorkommen:** Stammt ursprünglich aus dem arabischen Raum, wächst jedoch heute in ganz Europa (Italien, Frankreich, Balkan), sowohl als Gartenpflanze als auch wild

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der krautigen Teile der Pflanze (meist Mitte Juni). Da sich 80 Prozent des ätherischen Öles auf den Härchen der Blätter befindet und nur 20 Prozent geschützt in Öldrüsen, verflüchtigt sich das Öl schnell und muss in herkömmlichen Destillen sehr schnell verarbeitet werden.

**Ölgehalt:** Für 1 Kilogramm Öl werden 3-7 Tonnen (3.000-7.000 kg!!!) Pflanzenmaterial benötigt (mehr als für Rosen-Öl!!!), deswegen ist es auch eines der ganz teuren Öle und wird fast immer verfälscht.

**Farbe des Öles:** klar bis blassgelb und dünnflüssig

**Duft:** zitronig, kräftig, frisch

**Note & Haltbarkeit:** kopfige Herznote, ein bis zwei Jahre

**Eigenschaften:**

stark antiviral (besonders gegen Herpes simplex und H. zoster), antibakteriell, antiphlogistisch, immunmodulatorisch, spasmolytisch, emmenagog, sedativ, hypotonisch, cholagog/choleretisch.

Bei AIDS (HIV-Viren) hat man in Versuchen mit Melisse die Aggressivität des Virus schwächen können.

Wirkt insektifug.

**Einsatzgebiete:** bei nervöser Unruhe, leicht belebend im Sinne von „stärkt die Lebensgeister und stimmt heiter“, antidepressiv, zentriert und gleicht aus bei Disstress, Wut, Ärger, Traurigkeit, gegen zu starke Reize von außen, gut als Erste Hilfe bei traumatischen Erlebnissen (mit

Neroli und Rescue-Tropfen). Bei Kopfschmerzen, Depressionen, nervöse Beklemmungen und Herzrasen, Schlafstörungen, Alpträumen, PMS, Wechseljahres-Beschwerden (kann allerdings leicht schweißtreibend wirken), unregelmäßigem Monatszyklus.

**Hautpflege:** bei Allergien (mit Matricaria chamomilla), gegen fettige Haare, Schuppen und unreine Haut

**Kontraindikation:** In zu hoher Konzentration kann das Öl Haut reizend wirken, daher besser nur 0,5 bis 1 Prozent Verdünnung und im Vollbad nicht mehr als 3 Tropfen. Das Öl ist in Frankreich als Narkotikum eingestuft. Ungiftig.

**Fälschung:** Das Öl wird meistens stark gestreckt angeboten oder es besteht nur aus Fremdölen (aus Cymbopogon/Lemongras/Citronella) bzw. synthetischen Substanzen

## Melisse (Fortsetzung von Seite 3)

stoffen der *Melissa officinalis* hat sich auch die Pharmaindustrie eine Salbe gegen dieses Übel einfallen lassen: Lomaherpan® von Madaus wirbt damit, dass Viren gegen dieses Naturprodukt keine Resistenzen bilden können.

Melissenhydrolat aus der Sprühflasche ist mindestens ein halbes Jahr haltbar und kann gegen viele Wehwehchen als Hausmittel eingesetzt werden, beispielsweise um den Juckreiz bei Windpocken zu lindern oder um entzündete, empfindliche Haut wie am Baby-popo gesund zu pflegen.

Bei Herzrhythmusstörungen nervösen Ursprungs (bitte vom Arzt abklären lassen!) kann man sich eine regulierende und wohlduftende Melissen-Rosen-Pflegecreme quasi als tägliches Kosmetikum auf der Brustgegend einreiben: 20 g Sheabutter mit 10 ml Jojoba-Öl im Wasserbad oder auf einer Heizung kurz anschmelzen und gut zusammenrühren (nicht erhitzen) und jeweils einen Tropfen Melissen- und Rosen-Öl dazugeben. Auch herpes-anfällige Lippen bedanken sich für dieses duftende Pflegeprodukt, das bei sorgfältiger Lagerung mindestens ein Jahr haltbar ist.

Information: Rottaler Aromaöle,  
Telefon (08724) 550; info@rottaloele.de



Eine hochmoderne Destillationsanlage garantiert ätherische Öle von höchster Qualität

Foto: Rottaler Aromaöle

## Heilen ohne HP-Schein

Das Bundesverfassungsgericht hat entschieden

Das traditionelle Betätigungsfeld der(s) AromapraktikerIn umfasst neben einer wellness-orientierten Entspannungsarbeit auch immer die Anregung der Selbstheilungskräfte ihrer KlientInnen. Wie viele andere Menschen, die in Deutschland in der Grauzone des naturheilkunde-ähnlichen Bereichs arbeiten, haben auch sie oft ein ungutes Gefühl und fragen sich, ob sie nicht doch die aufwändige Heilpraktiker-Ausbildung absolvieren sollten.

Für diese Berufsgruppen hat das Bunderverfassungsgericht im Frühjahr eine bemerkenswerte Entscheidung getroffen: Um die Selbstheilungskräfte einer(s) KlientIn durch Handauflegen zu aktivieren, benötigt man keine Heilpraktikererlaubnis, wenn man keine Diagnosen stellt. Man muss jedoch seine KlientInnen schriftlich darauf hinweisen, dass das geistige Heilen die Tätigkeit des Arztes nicht ersetzt. Dieser Hinweis kann der(m) KlientIn entweder schriftlich als Merkblatt vor(!) der Behandlung übergeben werden oder gut sichtbar im Behandlungszimmer aushängen.

Ein Heiler beantragte eine behördliche Erlaubnis zur Ausübung seiner Tätigkeit, die er als geistiges Heilen wie folgt beschreibt: Er versuche die Seele des Kranken zu berühren. Mit Hilfe seiner Hände übertrage er positive Energien auf das Zielorgan und aktiviere dadurch die Selbstheilungskräfte seiner Klienten. Er erstelle weder Diagnosen noch verschreibe er Medikamente oder verwende medizinische Geräte. Heilungsversprechen gebe er nicht ab. Er rate den Kranken dringend, weiter Hausärzte und Spezialisten zu konsultieren. Nach seiner Auffassung benötige er hierfür keine Heilpraktikerprüfung. Seine Befähigung sah er durch einen Ausweis des Dachverbandes Geistiges Heilen e.V. als nachgewiesen an. Das Gericht gab ihm Recht. Lesen Sie die Einzelheiten nach unter [www.bundesverfassungsgericht.de](http://www.bundesverfassungsgericht.de) (AZ: 1BvR 784/03, 03. März 2004). Eine schöne Anregung zur Erlangung von mehr Rechten für AromapraktikerInnen. Wo bleiben unsere Berufsverbände?

**Seminare** Die Autorin des wunderschönen (leider vergriffenen) Buches „**Duftberatung**“ Inge Andres bietet Einzel-Trainings und Inhouse-Seminare mit den Themen Sensorik, Aroma-Sprache, Botanik, Biochemie, Beratung. Sie wendet sich mit ihrem Angebot an FachhändlerInnen, TherapeutInnen und Wellness-BeraterInnen. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail unter [inge.andres@t-online.de](mailto:inge.andres@t-online.de) oder per Post bei Inge-Lore Andres, Kolpingweg 16/Postfach 1207, D-79219 Staufen i.Br., Tel. 07633-925 000, fax 07633-925 001. Dort erhalten Sie auch noch Sammlerstücke des Buches.

**München & Umgebung**

**Einführung in die Aromakunde/  
Aromatherapie**

Ätherische Öle für Wohlbefinden und  
Gesundheit

Termin: 18. September 2004, 10-18 Uhr  
Dozentin: HP Barbara Krähmer, Neumond

**Aroma-Massage Basiskurs**

Theorie und Praxis der Aroma-Massage Teil 1

Termin: 2. und 3. Oktober 2004

Dozentin: HP Barbara Krähmer  
Infos: Neumond, Tel (08807)949 800,  
info@neumond.de

**Etherische Öle I** (in Therapie, Kosmetik und  
Parfümerie) mit Prof. Dr. Dietrich Wabner  
im Wintersemester (ab 43. Kalenderwoche) im-  
mer donnerstags um 18.15, Ort: Klinikum Bie-  
derstein der Technischen Universität München,  
Biedersteiner Straße 29 (U6 Dietlindenstraße)  
Bau 608, Hörsaal F; Infos: prof.wabner@Etheri-  
scheOele.de; www.etherischeoele.de

**Fortbildung in Aromapflege  
für Krankenpflegepersonal**

Aromapflege I und II

Termin: 23./24. November 2004

Zusätzlich kann der Aroma-Arbeitskreis in Mün-  
chen am Dienstag, 19.10.2004 (15.30 - 17.00  
Uhr) besucht werden. Ziel ist der Austausch von  
Wissen und Förderung einer kompetenten Aro-  
mapflege. Er ist offen für Berufsgruppen, die mit  
ätherischen Ölen am Menschen arbeiten oder es  
vorhaben.

Ort: Stiftsklinik Augustinum München, Wolker-  
weg 16, 81375 München, Tel: (089) 7097-1120.  
Infos bei [www.aromapflege-muenchen.de](http://www.aromapflege-muenchen.de);  
monikavolkmann@aol.com

**Einführung in die  
Indian Head Massage**

An diesem Abend erlernen Sie die Basisgriffe der  
in England weit verbreiteten wohltuenden und  
ausgleichenden Indischen Kopfmassage, die  
meistens ergänzend zur Aromatherapiebehand-  
lung angeboten wird.

Termin: 7. Dezember 2004, 18-21:30 Uhr  
Dozentin: Fachbuchautorin Eliane Zimmermann  
Infos/Anmeldung VHS Neufahrn (08165) 7361,  
vhs.neufahrn@t-online.de

**Köln/Bonn**

**Wie Aromatherapie wirkt**

Zweiteiliges Seminar

Termine: 1.) 5. November 2004, Linz bei Bonn  
2.) 6. und 7. November 2004, Köln

In England wurde in den siebziger Jahren die  
Aromatherapie als komplementärmedizinische  
Form der Behandlung von chronischen Erkran-  
kungen begründet; heute wird diese Therapie-  
form teilweise vom öffentlichen Gesundheits-  
system bezahlt (NHS), fast jedes Krankenhaus  
beschäftigt Aromatherapeutinnen, demnächst  
wird dieser Berufsstand durch eine staatlich ge-  
regelte Ausbildung und Prüfung noch weiter an-  
erkannt. In Deutschland dagegen tut man sich  
noch sehr schwer mit den wissenschaftlich gesi-  
cherten Fakten dieser im



besten Sinne ganzheitli-  
chen Therapieform. Tau-  
chen Sie an zwei Tagen  
spielerisch in die faszinie-  
rende Biochemie der äthe-  
rischen Öle ein, erreichen  
Sie die möglichen Neben-  
wirkungen, verstehen Sie  
das „Latein“ der Fachbü-  
cher in Zukunft besser. In  
Großbritannien wird die  
ausgleichend wirkende In-  
dian Head Massage häu-  
fig mit Aroma-Anwendun-  
gen kombiniert, darum  
widmen wir den ersten  
(gesondert buchbaren)  
Seminartag dieser leicht zu erlernenden Anwen-  
dung.

Ausführlichere Infos als PDF-Datei bei AiDA er-  
hältlich. Anmeldung für Teil 1: bei Aroma Atelier,  
Telefon (02644) 601310, info@aroma-atelier.de,  
Anmeldung für Teil 2: bei Naturheilpraxis Soham  
Topham, Telefon (02203) 8 82 57,  
PuriFey@web.de



Alte Tradition aus Indien: Kopfmassage  
wirkt sich entkrampfend und schmerz-  
lösend auf den ganzen Körper aus

weitere Termine  
auf Seite 6

## Nürnberg & Plauen

Veranstaltungen des **Instituts für Lebendige Aromakunde** mit Jürgen Trott-Tschepe:  
24.-26. September: Ätherische Öle in der Pflege, Einführungs-Seminar, Bad Boll  
6.-8. Oktober: bundesweites Geriatrie-Aromapflege-Treffen und Seminar, Kempten/Allgäu  
9./10. Oktober: Aroma-Massage, Nürnberg  
16./17. Oktober: Aroma-Massage, Plauen  
Infos (030) 8 13 28 17, Fax (030) 81 49 61 78  
Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de  
www.lebendige-aromakunde.info

Die Ausstellung **Scharfmacher und Mildtäter – die geheimnisvolle Welt der Gewürze** im Fembohaus in Nürnberg ist bis zum 3. Oktober verlängert worden.

## Freiburg

### Kurzausbildung Frauennaturheilkunde

mit Schwerpunkt Phytotherapie

Diese Ausbildung erstreckt sich über drei Blöcke mit jeweils 3 bzw. 4 Tagen und richtet sich an Fachfrauen, die im Gesundheitswesen tätig sind, aber auch an alle, die sich aus beruflichen Gründen einen alternativen Umgang mit frauenheilkundlichen Themen aneignen wollen. Die Themen: Menstruation, Blasen- und Vaginalinfekte, Präkanzerosen, Myome, Endometriose, Zysten, Brustgesundheit, Fruchtbarkeitsförderung, Schwangerschaft, Wochenbett, Wechseljahre uvm. Neben theoretischen Einheiten wird in dieser Fortbildung auch geköchelt und ge-

#### Tipps von Aromapraktikerin Roswitha Münch:

Zwischen Graz und Linz gibt es in Kirchdorf an der Krems einen Minzegarten mit über 300 Minze Sorten. Im August am 21., 22., 28. und 29. gibt es Tag der offenen Tür (Anmeldung erwünscht) von 8 bis 18 Uhr.  
www.minzen.com

Behandlungstermine und Vorträge mit Roswitha Münch (Nürnberg) sowie Infos über Aromatherapie finden Sie unter [www.caliandor.de](http://www.caliandor.de)

## Termine für Aromaprxaxis-Fortbildung 2005-07

Die Termine für den nächsten Lehrgang der Zweijahres-Profi-Ausbildung Aromaprxaxis in München werden im Herbst bzw. im nächsten Newsletter bekannt gegeben.

Es sind zwei Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten in Vorbereitung: der bewährte 200-Stunden-Kurs mit medizinisch-pflegerischem Schwerpunkt nur für Angehörige von Heil- bzw. Heilhilfsberufen und eine zweite Ausbildungsreihe zur(m) Ganzheitlichen WellAging-BeraterIn, der sich an medizinische Laien wendet.

braut, u. a. Tinkturen, Salben, Zäpfchen herstellt und die Zusammenstellung individueller Rezepturen erlernt.

Termine: Fr.-So. 05.-07. Nov. 2004, Do.-So. 13.–16. Jan. 2005, Fr.-So. 04.–06. März 2005

Infos: Tel (076 61) 98 19 61 · [www.heilpflanzen-schule.de](http://www.heilpflanzen-schule.de)

## Dortmund

Die Firma Alcea und Phytaro laden am 15. September um 19.00h zu einem kostenlosen phytotherapeutischen Vortrag mit dem Thema: „**Der gestresste Mann**“ mit der Heilpraktikerin Martina Houben ein. Dabei wird Frau Houben unter anderem auf Stoffwechselstörungen, Entgiftungsmöglichkeiten sowie Burn out Syndrom bei Männern und deren Behandlungsmöglichkeiten mit dynamisierten Urtinkturen eingehen. Veranstaltungsort: DLRG-Haus in Dortmund Aplerbeck, Köln- Berliner Str. 49; bitte um vorherige Anmeldung.

**Ausstellung:** Auf Schloß Moyland in der Nähe von Kalkar findet eine interessante Ausstellung statt, die sich der Kräuterheilkunde des Mittelalters. Es wurden wunderbare Werke aus dieser Zeit zusammengetragen. Zur Ausstellung liegen drei Publikationen vor: eine Faksimile-Ausgabe des Anholt-Moyländer Kräuterbuches (EUR 49), ein wissenschaftlicher Begleitband (EUR 19), ferner ein Katalog mit 60 ganzseitigen farbigen Abbildungen (EUR 28). Der Kräutergarten von Schloss Moyland ist ebenfalls sehenswert, nur lässt die Ausschilderung vieler Pflanzen zu wünschen übrig. Infos (02824) 95 10 61 und [www.moyland.de](http://www.moyland.de)

weitere Termine  
auf Seite 7



Die meterhoch blühenden Fuchsienhecken sind das Wahrzeichen der Grafschaft Cork im Südwesten Irlands



Der Schaugarten der Kräutergärtnerei Peppermint Farm bei Bantry



Im April kann man schöne Spaziergänge an Sandstränden oder Seen unternehmen

Washingtonia-Palmen im exotischen Bamboo Park in Glengarriff



## Botanik-Kurs in Irland

*Aromapraxis-Studien und Ferien kombinieren*

Termin 25.-27. April 2005 in Glengarriff, EUR 300 (für AbsolventInnen der Profi-Ausbildung EUR 200)

Drei Tage rund um aromatische Pflanzen: Zwischen dem Kennenlernen der neuesten Erkenntnisse über Inhaltsstoffe, Wirkungen und Nebenwirkungen von natürlichen ätherischen Ölen werden Sie auf Botanik-Exkursionen im reizvollen irischen Südwesten viele, teilweise seltene Pflanzen kennen lernen. Jeweils zwei Tage vor und nach dem eigentlichen Kurs findet ein Rahmenprogramm-Angebot mit Wanderungen und Sightseeing statt.



Leptospermum scoparium, Manuka

Flüge mit Ryanair nach Cork (über London-Stanstead) oder Kerry (direkt) ab 20 EUR, Übernachtungen ab 18 EUR, Ferienhäuser ab EUR 240/Woche, Abholungsservice möglich (gegen Aufpreis); Familienangehörige können kostenlos an den Exkursionen teilnehmen. Infos und Anmeldung: Prospekt oder PDF-Datei anfordern; Ansichten auch auf [www.bamboo-park.com](http://www.bamboo-park.com)

Das Pflanzenparadies Garnish Island in der Bucht von Glengarriff wird von Touristen aus aller Welt besucht



**Irland** gehört – anders als Mallorca oder ähnliche Urlaubs-Ziele – eher zu den „Geheimtipps“. Die Grüne Insel im Atlantik ist schnell und preiswert von Deutschland aus zu erreichen, es gibt keinen Stress mit Jet Lag und die Iren gelten als ein sehr gastfreundliches Volk. Die Naturerlebnisse sind vielfältig und manchmal schier überwältigend, je nachdem ob man an rauschenden Meeresklippen steht, durch mystische Eichenwälder wandert, wundersame Landschaften mit keltischen Steinkreisen bewundert oder einfach nur die vielfältigen Grüntöne auf sich wirken lässt.

Warum also nicht ein paar Tage Frühlings-Urlaub mit einem Seminar über ätherische Öle kombinieren? Durch das feucht-milde und fast frostfreie Klima des Golfstromes beginnt der Frühling bereits im Februar und es wachsen im Südwesten der Insel eher subtropisch anmutende Gewächse. Palmen und meterhohe **Fuchsiensträucher** bringen nicht nur Botaniker zum Staunen. **Eukalyptusbäume**, **Myrtensäulen** und meterhohe **Bambuspflanzen** würde man eher woanders vermuten. Es gibt auch Sandstrände zum Faulenzen und atemberaubende Felsküsten für einmalige Ausblicke.

#### Er-Lesenes

Ursel Bühring und Annegret Sonn ist es gelungen, ein umfassendes Standard-Werk über den Umgang mit Heilpflanzen in der Krankenpflege zusammen zu stellen: „**Heilpflanzen in der Pflege**“ (Verlag Hans Huber Huber) Auf 300 farbig bebilderten Seiten erfährt man unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte über das Heilen mit Pflanzen, der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Forschung wird genauso erläutert. Juristische Belange, die auch für AromapraktikerInnen hochinteressant sind, werden in einem eigenen Kapitel abgehandelt. Natürlich lernt man die einzelnen Wirkstoffe genauestens kennen bevor jede einzelne Heilpflanze anschaulich vorgestellt wird. Die Handhabung der unterschiedlichen Anwendungen wird ausführlich dargestellt und sehr viele Pflegetipps für alle gängigen Beschwerden, die einem im Pflegealltag begegnen, runden das Werk ab. Auf den Einsatz von ätherischen Ölen wird immer wieder hingewiesen. Ein Satz, aus dem 6. Kapitel hat mir viel Freude gemacht, denn immer werde auch ich gefragt, ob eine Pflegekraft eine Öl Mischung zur äußeren Anwendung bei PatientInnen selbst herstellen darf. Die Antwort sei hier zitiert: „Für den Gebrauch zur Anwendung bei der Patientin ist dies erlaubt; nicht erlaubt ist die Abgabe gegen Bezahlung – damit wird die Pflegekraft zur Herstellerin und fällt unter die Regelungen des Arzneimittelgesetzes.“ Viele Fragen dieser Art werden durch gut verständliche Antworten beantwortet und geben so verunsichertem Pflegepersonal die nötige juristische Absicherung, um bei Diskussionen mit Pflegedienstleitung oder verantwortlichen Ärzten mit guten Argumenten versorgt zu sein. Ein Muss im Bücherregal von Stationen, wo mit Heilpflanzen gepflegt wird.



Annegret Sonn war eine der bekanntesten Krankenschwestern und Heilpraktikerinnen, die sich für den Einsatz von ätherischen Ölen und auch von Heilpflanzen allgemein in der Krankenpflege, einsetzte. An ihrer Schule LINUM lehrte sie die Kunst der heilsamen Wickel und Kompressen und war Mit-Dozentin an an der Freiburger Heilpflanzen Schule von Ursel Bühring. Ihr letztes großes Projekt, das Erscheinen dieses Buches, hat die 53-Jährige nicht mehr erlebt, sie verstarb am 21. Juli 2003 an Krebs.

Zwei neue Bücher des aromatherapie-erfahrenen Heilpraktikers Jürgen Trott-Tschepe (Berlin) sind im Frühjahr erschienen:

„**Aromakunde - Kunst der Wahrnehmung**“, Band 1, EUR 16,80; eine Brücke zur 'Salutogenese', die nicht das Krankhafte, sondern den heilgebliebenen Kern eines Menschen in den Vordergrund stellt. Ein ausführliches Repertorium und Mittelbilder von 14 ätherischen Ölen.

„**GENESIS - Innere Pilgerwege**“, EUR 14,80; ein Dialog des inneren und des äußeren Menschen mit Hilfe der Poesien der ätherischen Öle (beide erschienen im Wolfland-Verlag).

Im „**Almanach Band 2**“ (224 Seiten, EUR 12,90) der Blumenschule erfahren Sie Neuheiten und Besonderheiten dieser ungewöhnlichen Gartenschule in Wort und Bild. Dazu viele farbige Fotos sowie Texte und Tabellen, als Sonderthemen Salbeimonografien, Chilisortiment, Räucherkunst und Rituale. Virtueller Rundgang und Infos unter [www.blumenschule.de](http://www.blumenschule.de) und [info@blumenschule.de](mailto:info@blumenschule.de) Hier gibt es auch interessante Blumenpakete für Garten und Balkon wie beispielsweise „6 verschiedene Basilikumpflanzen“ mit Rezeptblatt für Tomaten und Mozzarella (EUR 15,00) oder „3 Duftgeranien, Minze-, Zitronen- und Apfelduft“ mit Rezeptblatt als Schutz vor Stechmücken (EUR 15,00)



#### Übersetzung

Die deutsche Ausgabe des Buches „Hydrolate“ von Suzanne Caddy, die im Frühjahr 2004 im Joy Verlag erscheinen sollte, ist laut Angaben des Verlages auf unbestimmte Zeit verschoben worden. Gründe wurden nicht genannt.

#### Kurios

Ein Naturersatz für's Nachtkästchen: Der Wecker „Aroma-Nature-Clock“ weckt den Großstädter mit einem der vier mitgelieferten Düften und einem sich aufhellenden sonnenaufgangs-artigen Licht. Wenn der müde Mensch immer noch nicht wach wird, schaltet sich noch eines der sechs möglichen Naturgeräusche dazu, beispielsweise Meeresrauschen, Grillenzirpen oder Vogelgezwitscher (von Remington, EUR 74,95).

Ein Tipp von Leser Bodo Baginski





## Beliebte Fragen

...und mögliche Antworten

**A**ls Aromatherapie-Dozentin bekommt man allerlei Anfragen nach Therapievorschlügen u.ä.. Einige interessante Fragestellungen samt meinen Antworten stelle ich auf Wunsch von LeserInnen den AromainteressentInnen vor. Natürlich betone ich in jeder Antwort, dass ich weder Ferndiagnosen stelle noch dass man mit ätherischen Ölen einzelne isolierte Symptome behandeln sollte, sondern immer den ganzen Menschen mit seiner Lebenssituation betrachten muss. Dennoch können diese Vorschläge für den Einsatz von ätherischen Ölen im familiären Bereich eine Hilfe darstellen.

• **Frage:** Ich bin froh ihre Seite gefunden zu haben, denn ich habe zwei Fragen, zu denen es unterschiedliche Antworten gibt. Beinhaltet 100%iges **Teebaumwasser** ätherische Öle und gehört Teebaumöl zu den ätherischen Ölen oder zu den Fetten Ölen ??? Ich befragte einen kompetenten Apotheker und der teilte uns mit, dass Teebaumöl zu den sogenannten Fette Ölen gehören würde (Rizinus-Öl etc... ). Da aber Teebaumöl so stark riecht, bin ich mir seiner Antwort nicht ganz sicher! Ich hoffe, sie können mir helfen, diese Antwort ist wichtig! Weiterhin würde mich interessieren, ob auch Hunde mit Teebaumwasser äußerlich behandelt werden können und wenn ja, auf was sollte man bei dieser Anwendung achten. G.M.

**Antwort:** Ehrlich gesagt, von kompetent kann bei Ihrem Apotheker aber in dieser Hinsicht nicht die Rede sein. Teebaumöl (aus *Melaleuca alternifolia*) gibt es nur als ätherisches Öl, da die Blätter dieses Baumes (den ich als Bäumchen hier stehen habe, siehe Foto), aus denen das ätherische Öl gewonnen wird, keine Fette enthalten. Eine Analyse von möglichen Inhaltsstoffen kann der Herr Apotheker gerne in meinem Fachbuch „Aromatherapie für Pflege und Heilberufe“ (Sonntag Verlag) nachlesen, darin findet er die Gaschromatogramme (die chemischen Analysen) von über hundert ätherischen Ölen.

Es gibt zwei Verwehlungsmöglichkeiten bei fetten und ätherischen Ölen: einmal das Lorbeeröl, das es in der fetten und in der ätherischen Variante gibt; das fette Öl (es ist butterartig fest) stammt aus den wie Mini-Oliven aussehenden Früchten des Lorbeerbaumes, das ätherische Öl wird aus den Blättern des gleichen Baumes gewonnen.

Zweitens: Beim wundheilenden Inophyllum-Öl und beim Bronchien erweiternden Schwarzkümmelöl (aus *Nigella sativa*) handelt es sich um fette Öle, die noch Restbestandteile, ggfs. bis zu 2 Prozent an ätherischem Öl enthalten. Ganz selten findet man auch ätherisches Schwarzkümmelöl.

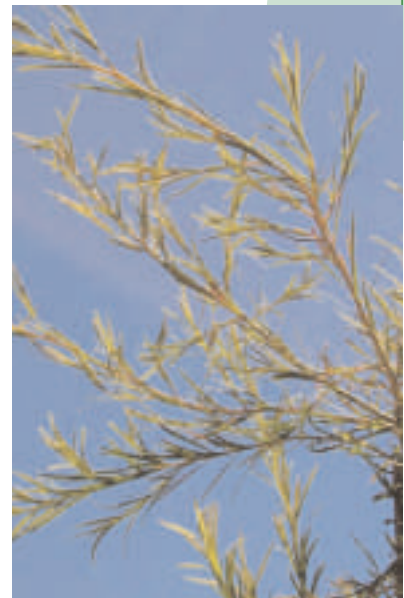
Teebaumhydrolat kann noch einige wenige Prozente an ätherischem Öl enthalten (bis zu 2 Prozent). Hunde kann man mit Teebaumhydrolat behandeln, überhaupt eignen sich die sanfteren Hydrolate besser als ätherische Öle zur Behandlung von Tieren.

• **Frage:** In letzter Zeit habe ich mehrmals gehört, dass Teebaumöl für **Katzen** giftig sei. Die Tochter einer Freundin ist Heilpraktikerin für Tiere und begründet es damit, dass die Katzen den Duft zwar einatmen können, aber dass es bei der Ausatmung zu spastischen Krämpfen im schlimmsten Fall bis zum Tod kommt. Auch kämen im Winter, wenn die Duftlampen häufiger in Gebrauch sind, mehr Tiere mit solchen Beschwerden in die Praxis.

Ich habe meine ersten Erfahrungen mit Teatree an meinen Katzen und ihren vereiterten Zeckenbissen gesammelt. Die Wirkung war überzeugend, aber nach kurzer Zeit haben

die Katzen auf den Duft wie wahnsinnig reagiert. Hast Du irgendwelche Erkenntnisse, die da weiterhelfen oder schreibt da wieder einer vom anderen ab und plappert es weiter? M. H.

**Antwort:** Ich habe schonmal darüber herumrecherchiert, denn das mit dem für Katzen giftige Teatree-Öl stand im Stern und wird seither verbreitet. Ich denke, es hat mit dem extrem schnellen Verfall dieses Öls zu tun. Einerseits kaufen die Leute nur sogenanntes Tea-



Melaleuca alternifolia

**Ach so...** Wussten Sie, dass Rosmarin, Salbei, Kümmel, Wacholder, Koriander, Basilikum, Fenchel, Zimt, Nelke, Sternanis, Orange, Eukalyptus und Minze selbstene ätherische Öle sind und dass man damit 17 kg in 20 Tagen abnehmen kann? Siehe unter [www.removeyl.com](http://www.removeyl.com)

Ein Tipp von Leserin Denise Manternach

## Fragen und Antworten

Fortsetzung von Seite 8

tree-Öl z.B. bei Aldi, Schlecker, Müller u.a., darin kann viel 1,8-Cineol enthalten sein. Das ist der Bestandteil, der ähnlich wie Kampfer riecht und bei empfindlichen Lebewesen zu Atemwegskrämpfen führen kann (nicht umsonst kann man Motten und anderen Insekten mit Kampferprodukten auf den Leib rücken).

Andererseits haben ein paar wenige Leute zwar kostbares, echtes und teures Öl der *Melaleuca alternifolia*, lagern es aber vielleicht zu lange, zu hell, zu warm, zu feucht. Dann bildet sich spätestens nach einem halben Jahr extrem reizendes Ascaridol, das vor allem im sauren pH-Bereich sehr reizt. Kein Wunder dass die Dermatologen gegen die Selbsttherapie bei Vaginal-Candida rebellieren, dort herrscht ein saures Milieu und genau dahin schmieren viele Frauen „literweise“ Teatree-Öl. Möglicherweise haben Katzen auch niedrigere pH-Werte auf Fell und Haut, keine Ahnung, auf alle Fälle sind es ja meistens sehr sensible Tiere. Sie haben ja auch eine viel höhere Körpertemperatur als Menschen und Hunde.

• **Frage:** Ich habe einen Schrecken erlebt. Da **Teebaumöl** gut für die Wundbehandlung ist, habe ich eine Wundstelle im Mund behandelt (bepinselt). Die Schmerzen sind besser, die Schwellung beim operierten Zahn ist stark zurückgegangen, aber heute nehme ich das Etikett von der Flasche runter, um die Flasche zu reinigen und sehe, dass es Lungenschäden hervorrufen kann. Was soll ich jetzt tun, die Behandlung des Zahnes liegt schon 2 Wochen zurück? J.G.

**Antwort:** Genau wegen solcher „Scherze“ aus Brüssel biete ich meine ausführlichen Ausbildungskurse an. Hier ging es ursprünglich mal um den Schutz der Leute, die ätherische Öle und Ähnliches in Fässer um- und abfüllen. Leider hat die Aromaöle-Industrie keine Lobby, so dass sich keiner wehrte, als es um die Definition „Gebinde“ ging; es handelt sich nicht nur um Fässer, sondern auch um kleine oder gar winzige Fläschchen. Sie finden die Erläuterung auf Seite 38 rechte Spalte meines Buches.

Keine Sorge, Sie haben Ihrem Zahn sicherlich etwas Gutes getan (falls es sich nicht um altes Tea Tree-Öl handelt, denn es wird leider sehr schnell Haut reizend).

• **Frage:** Kann man eigentlich **Wäsche** mit ätherischen Ölen beduften, im Sinne von „Weichspüler“ oder dergleichen? Kann man sie irgend etwas beimiischen, wie zB dem Mulsifan beim Baden? M.S.

**Antwort:** Zum Beduften der Wäsche muss man das ätherische Öl mit dem Lösungsvermittler LV 41 (von Spinnrad, Duft und Schönheit etc.) vermischen und in den letzten Klarwaschgang oder Weichspülgang geben.

• **Frage:** Mir ist in deinem Buch (S.179 2. Auflage) gerade aufgefallen, das unter **Zitrone** bei wichtigen Eigenschaften „leicht beruhigend“ und unter Hauptindikationen „Schlafstörungen“ steht. Ist das richtig, oder ein Druckfehler? Ich dachte Zitrone ist DAS Konzentrationsfördernde, wachmachende Öl. S.F.

**Antwort:** Ja und nein; Zitronen-Öl ist wie einige andere Öle sehr, wie soll man sagen, vermittelnd, es macht wach, ohne einen aufzupeitschen (wie zB Rosmarin), es entspannt, ohne einen zum Einschlafen zu bringen. Das ist eigentlich das, was man für Prüfungen und konzentrierte Arbeit braucht, denn es wäre ja grässlich, wenn man dann so entspannt wäre, dass einem

alles sch...egal wird. Man erlangt mit Zitrone also eine entspannte Wachheit und Aufmerksamkeit, die einen nicht am Einschlafen hindern wird, im Gegenteil, Zitronen-Öl hilft einem dabei die vielleicht ängstlichen oder wirren Nachtgedanken zu sortieren, um dann gut träumen zu können.

• **Frage:** Auf ihrer Homepage fand ich folgenden Hinweis: „Prof. Stanley Deans (Scottish Agricultural College) ist einer der engagiertesten Forscher zum Thema. Er testete 50 ätherische Öle gegen 25 Bakterienstämme in vitro (1987/88).“ Wo kann ich diesen **Forschungsbericht** in seinen Details nachlesen? S.G.

**Antwort:** Es handelt sich um einen Bericht aus der (englischsprachigen) Datenbank von Bob Harris: <http://www.essentialorc.com> und <http://www.essentialoilresource.com>. Im ausgezeichneten englischen



Oben: Lippia citriodora mit stark duftenden Blättern, unten Verbena officinalis mit nicht duftenden, gezackten Blättern

## Fragen und Antworten

Fortsetzung von Seite 9

Buch von Jane Buckle „Clinical Aromatherapy“ (Verlag Churchill Livingstone, gut über Amazon bestellbar) ist dieses Thema auch ausführlich angesprochen.

• **Frage: *Verbena officinalis***, welche deutsche Bezeichnung versteckt sich hier hinter? J.O.

**Antwort:** dahinter verbirgt sich die sehr bitter schmeckende Pflanze Echtes Eisenkraut, sie liefert KEIN ätherisches Öl. Sie wurde früher zum Polieren der Ritterrüstungen verwendet, heute kann man den bitter schmeckenden Heiltee daraus kaufen.

Die duftende Pflanze, die fälschlich Eisenkraut genannt wird, heißt *Lippia citriodora* oder *Aloysia tryphylla*. Man sollte sie besser Zitronenverbene nennen, dann hat man den Duft schon fast in der Nase. Wächst übrigens prima als Kübelpflanze und hält Temperaturen bis kurz über Null aus, bei etwas Glück sogar geschützt stehend unter Null.

• **Frage:** Gratulation zu Ihrer Page. Vielleicht können Sie mir eine Frage über **Rosen-Konzentrat** beantworten. Kann ich das Konzentrat unverdünnt einnehmen? Was muss ich beachten und was bewirkt es? Für was ist Rosen Konzentrat überhaupt gedacht? M.G.

**Antwort:** Ich kann mich nur an RosenHYDROLAT auf meiner Website erinnern... Hydrolat jedenfalls kann man unverdünnt einnehmen (3 x tägl. 1 Esslöffel), sofern man eine gute Qualität bekommt, zB von [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch), [www.neumond.de](http://www.neumond.de), [www.light-of-nature.de](http://www.light-of-nature.de), [www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de), [www.primavera-life.de](http://www.primavera-life.de) (in Letzterem ist allerdings etwas Alkohol drin, also nicht für Alkoholiker geeignet und auch nicht – im Gegensatz zu den Erstgenannten – zur Babypopflege oder zur Gesichtspflege bei trockener Haut). In Apotheken bekommt man fast nur synthetisches Rosenwasser für die Marzipanherstellung, dieses hat keine heilenden Eigenschaften.

• **Frage:** Wir sind auf der Suche nach Sassafras, ein ätherisches Öl das zur **Raucher-Entwöhnungs-Therapie** eingesetzt wird. Bei unserem Fachhandel am Ort bekommt man es im Augenblick nicht mehr, da die Nachfrage zu gering ist. Oft liegt es aber an der Unbekanntheit dieses Etherischen Öls. Wir hoffen, dass sie uns dieses Sassafras anbieten können. A.R.

**Antwort:** Ich bin überhaupt keine Befürworterin der Anwendung des ätherischen Öles des Sassafras-Bau-

mes, da es fast nur aus dem erwiesenermaßen Leberkrebs erzeugenden Phenylether Safrol (bis zu 95%) besteht, das heißt ja fast, den möglichen Lungenkrebs durch eine andere Krebsart ersetzen zu wollen.

• **Frage:** Darf ich in meiner Küche **Kosmetik** herstellen und an meine Kundinnen verkaufen? S.H.

**Antwort:** Jein, nur wenn Sie viele Auflagen erfüllen würden. Zwei Websites zum Kosmetik-Rechte-Thema sind <http://pharmacos.eudra.org/F3/cosmetic/Cosm-LexUpdates.htm> und vom Bundesinstitut für Risikobewertung [www.bgvl.de/cms/detail.php?template=internet\\_de\\_index\\_js](http://www.bgvl.de/cms/detail.php?template=internet_de_index_js)

• **Frage:** Hast Du Erfahrungen mit einer Mischung bei unerfülltem **Kinderwunsch**? D.I.

**Antwort:** Natürlich muss man die beiden Menschen genauer betrachten, wie ist die Beziehung, wie ist ihr Stresslevel, ihre psychosoziale Umgebung etc. Falls Dauer-Stress bzw. eine zu dominante Situation des N. sympathikus vorliegt, würde ich mit Majoran (ich weiß von ganz anderen Erfahrungen als die angeblich antierotische Wirkung in vielen Büchern), Cistrose und Vetiver parasympathisch anregen und mit stark ester-reichen Ölen entkrampfen (Mandarine, Bergamotte, Benzoe, Petit Grain, Neroli, Jasmin, Bergamottminze, Ylang Ylang etc).

Es sollte auch etwas an der Ernährung verändert werden, fast immer fehlen einem oder beiden Partnern die zwei essenziellen Fettsäuren (früher Vitamin F genannt) Linolsäure und/oder Alpha-Linolsäure. Wer kauft schließlich noch kostbare native Pflanzenöle und tut sie kalt ins Essen/Salat oder kaut jeden Tag ein paar naturbelassene Nüsse/Samen?! Doch ohne diese Fettsäuren können die Geschlechts- und anderen Hormone nur unzureichend aufgebaut werden, die Fettsäuren sind die Vorstufe. Borretschsamen- oder Nachtkerzen-Öl-Kapseln schlucken wäre für ein halbes Jahr auch ganz gut.

An ätherischen Ölen ist auch unbedingt *Pelargonium graveolens* zu empfehlen, das gleicht die Hormonlage aus ohne direkt einzugreifen. Ruth von Braunschweig berichtete sehr positiv von diesem Effekt, da sie in ihrer Praxis viele kinderlose Paare betreut. Für den Mann würde ich noch Sandelholz empfehlen als androgenartiges Öl und für die Frau Vetiver, das die Unterleibsorgane „anfeuern“ soll (hilft auch vielen Frauen im Klimakterium).



*Pelargonium graveolens*