



..... Das Online-Magazin für Aromatherapie · herausgegeben von AiDA Aromatherapy International .....

## Sind Homöopathika und ätherische Öle wirklich kontraindiziert?

*Über alte Missverständnisse und moderne Erfahrungen*

*Ein Praxisbericht von Heilpraktiker Peter Germann*

**E**in alter Streit zwischen Homöopathen und Phytotherapeuten entbrennt, wenn es um die Frage der gleichzeitigen Verabreichung von einem Homöopathikum und Pflanzeninhaltsstoffen aus dem Bereich der ätherischen Öle kommt.

Ich höre oft in meiner Praxis, dass der Patient angibt, sein Behandler habe ihm bei der Verabreichung eines potenzierten Arzneimittels strikt untersagt, nebenher irgendwelche Prä-

parate mit ätherischen Ölen anzuwenden. So sind häufig auch Zahnpasten als vermeintliche Antidote verboten.

Fragt man näher nach, warum das so sein muss,

kommt oft die aus allen Wolken fallende Antwort, dass dies doch wohl hinreichend bekannt ist, dass Homöopathika und ätherische Öle sich nicht vertragen.

Wo kommt diese, oft kritiklos als Dogma übernommene Meinung her?

Sehen wir uns Hahnemanns "Organon der

Heilkunst" an, so finden wir einzig und allein in den Anmerkungen zu § 260 Hinweise zu „Düften“.

Organon, § 259 :

*„Bei der so nöthigen als zweckmäßigen Kleinheit der Gaben, im homöopathischen Verfahren, ist es leicht begreiflich, daß in der Cur alles Uebrige aus der Diät und Lebensordnung entfernt werden müsse, was nur irgend arzneilich wirken könnte, damit die feine Gabe nicht durch fremdartig arzneiliche Reize überstimmt und verlöscht, oder auch nur gestört werde.“*

Organon, § 260 :

*„Für chronisch Kranke ist daher die sorgfältige Aufsuchung solcher Hindernisse der Heilung um so nöthiger, da ihre Krankheit durch dergleichen Schädlichkeiten und anderer krankhaft wirkenden, oft unerkannte Fehler in der Lebensordnung gewöhnlich verschlimmert worden war.“*

So weit sind dies klare Aussagen. Damit die homöopathische Gabe sich in ihrer Information, der „Kleinheit der Gabe“, entfalten kann, sollten alle anderen arzneilich wirkenden Stoffe, als auch Noxen aus Diätetik und Lebensführung, ferngehalten werden. Dies ist für den chronisch Erkrankten noch wichtiger, als bei der therapeutischen Gabe akuter Fälle. Um diese Grundaussagen zu unterstützen, gibt Hahnemann poetisch in seinen Anmerkungen folgendes Gleichnis :



Verantwortlich für den Inhalt:

Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International  
Republik Irland · paperworks@aromapraxis.de

„Die sanftesten Flötentöne, die aus der Ferne, in stiller Mitternacht, ein weiches Herz zu überirdischen Gefühlen erheben und in religiöse Begeisterung hinschmelzen würden, werden unhörbar und vergeblich, unter fremdartigem Geschrei und Tages-Getöse.“

In der Anmerkung 193 zählt Hahnemann alle Faktoren aus Therapie, Diätetik, Genußmitteln und Lebensführungsgewohnheiten, sowie zwischenmenschlichen Beziehungen auf, welche diese „sanftesten Flötentöne“, sprich das Homöopathikum, irritieren oder antidotieren können:

„Kaffee, feiner chinesischer und anderer Kräuterthee; Biere mit arzneilichen, für den Zustand des Kranken unangemessenen Gewächssubstanzen angemacht, sogenannte feine, mit **arzneilichen Gewürzen** bereitete Liqueure, alle Arten Punsch, **gewürzte Schokolade, Riechwasser und Parfümerieen mancher Art, stark duftende Blumen** im Zimmer, aus Arzneien zusammengesetzte Zahnpulver und Zahnspiritus, **Riechküßchen, hochgewürzte Speisen und Saucen, gewürztes Backwerk** und Gefrorenes mit arzneilichem Stoff, z.B. Kaffee, **Vanille** u.s.w. bereitet, rohe, arzneiliche Kräuter aus Suppen, Gemüße von Kräutern, Wurzeln und Keimstengeln (wie Spargel mit langen grünen Spitzen), Hopfenkeime und alle Vegetabilien, welche Arzneikraft besitzen, Selerie, Petersilie, Sauerampfer, Dragoon, alle Zwiebel-Arten, u.s.w.; alter Käse und Thier Speisen, welche faulich sind, (Fleisch und Fett von Schweinen, Enten und Gänsen, oder allzu junges Kalbfleisch und saure Speisen; Salate aller Art), welche arzneiliche Nebenwirkungen haben, sind eben so sehr von Kranken dieser Art zu entfernen als jedes Uebermaß, selbst das

Zuckers und Kochsalzes, so wie geistige, nicht mit viel Wasser verdünnte Getränke; Stubenhitze, schafwollene Haut-Bekleidung, sitzende Lebensart in eingesperrter Stuben-Luft, oder öftere, bloß negative Bewegungen (durch Reiten, Fahren, Schaukeln), übermäßiges Kind-Säugen, langer Mittagschlaf im Liegen (in Betten), Lesen in wagerechter Lage, Nachleben, Unreinlichkeit, unnatürliche Wohl lust, Entnervung durch Lesen schlüpfriger Schriften, Onanism oder, sei es aus Aberglauben, sei es um Kind-Erzeugung in der Ehe zu verhüten, unvollkommener, oder ganz unterdrückter Beischlaf; Gegenstände des Zornes, des Games, des Aergernisses, leidenschaftliches Spiel, übertriebene Anstrengung des Geistes und Körpers, vorzüglich gleich nach den Mahlzeiten; sumpfige Wohngegend und dumpfige Zimmer; karges Darben, u.s.w. Alle diese Dinge müssen möglichst vermieden oder entfernt werden, wenn die Heilung nicht gehindert oder gar unmöglich gemacht werden soll. Einige meiner Nachahmer scheinen durch Verbieten noch weit mehrer, ziemlich gleichgültiger Dinge die Diät des Kranken unnötig zu erschweren, was nicht zu billigen ist.“

Ich habe die Aufzählungen aus den Anmerkungen 193, welche einen Hinweis auf ätherische Öle geben könnten, fett gekennzeichnet. Hier geht es hauptsächlich um Gewürze. Selbst die Kosmetika sind recht ungenau mit „Parfümerieen mancher Art“ angegeben, also bei Weitem nicht alle. Zu den Zahnpasten schreibt Hahnemann „aus Arzneien zusammengesetzte Zahnpulver ...“ Dies sind alle Produkte zur Zahnpflege, die in irgendeiner Art Stoffe an Bord haben, welche therapeutisch wirken – nicht nur ätherische Öle.

Da auch „Zucker und Kochsalz in Übermaß“ mit aufgezählt sind, dürften auch gesüßte und gesalzene Speisen nur bedingt verwendet werden.

In Hahnemanns Aufzählung wird, wenn auch nur als Beispiel, die Meidung von Vanille genannt. Ich habe noch nie von einem Homöopathen den Hinweis gehört,



Zimt und Vanille werden selten als Antidot angegeben

Vanille explizit zu meiden, wobei der Kampfer ständig mit erhobenem Zeigefinger genannt wird.

In der umfangreichen Aufzählung kommen wir auch zu "allen Vegetabilien, welche Arzneikraft besitzen". Schlüsseln wir unser Obst und Gemüse auf, denn gibt es kein Nahrungsmittel, welches nicht einen therapeutischen Einsatz zuläßt. In der klassischen TCM und bei Hildegard von Bingen haben die Diätetika sogar einen vorrangigen Stellenwert den Medikamenten gegenüber und „Küchengeheimnisse“ (Hildegard von Bingen) und Therapeutika gehen Hand in Hand.

In Anmerkung 193 werden sogar „Salate aller Art“ aufgezählt. So hat unser roter Kopfsalat bis zu 3000 IE pro 100 Gramm an Karotenen in seinen Blättern. Die grüne Variante ist vor allem reich an Magnesium. Während Karotene unter anderem gegen freie Radikale schützen, spielt Magnesium bei der Reizübertragung eine führende Rolle. So stärkt der rote und grüne Kopfsalat das Immunsystem, bindet freie Radikale ab, erhöht die Muskelleistung, kräftigt das Herz, hilft gegen Müdigkeit und Antriebschwäche, wirkt nervenstärkend und verbessert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Sauerstoffzufuhr in den Zellen und unterstützt die Eiweißverwertung. Mit einem Wort: der Kopfsalat hat, wie alle Gemüsearten, eine medizinische Wirkungsweise.

Wieso gibt kein Homöopath seinen Patienten zu verstehen, Kopfsalat in der Therapie zu meiden? Dies ist um so unverständlicher, weil Salat in den Anmerkungen 193 sogar beschrieben ist!

Auch vor dem Tragen von schafwollener Kleidung direkt auf dem Körper wird gewarnt. Damit wäre so manche biologische Unterwäsche oder auswaschbare Schafswollbinden in einer homöopathischen Therapie kontraindiziert.

Hahnemann warnt vor „übermäßiger Anstrengung von Körper und Geist“. So müßten Warnhinweise für Hochleistungssportler gegeben oder potenzierte Arzneimittel in Examensphasen gemieden werden.

Schließlich ist auch die „Entnervung durch Lesen schlüpfriger Literatur“ und „Onanism“ genannt. Weder in Fort-

bildungen, noch im Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen, welche Homöopathie vorrangig betreiben, habe ich je den Hinweis vernommen, unter der Wirkung eines Homöopathikums keine erotische Literatur zu lesen – aber immer wieder auf den Verzicht von ätherischen Ölen!

Von den Öldrogen wird der Campher im Fachkreis als besonders antidotisch dargestellt. Campherverbindungen kommen in vielen Zusammensetzungen ätherischer Öle vor.

Im „Organon“ finde ich unter dem Stichwort „**Campher**“ nur eine Eintragung :

§ 67, *Campher, Gegenmittel bei Opiumvergiftung.*

Hahnemann schreibt in den Anmerkungen zu § 67 :

*„Bloß in höchst dringenden Fällen, wo Lebensgefahr und Nähe des Todes einem homöopathischen Hilfsmittel zum Wirken keine Zeit ... verstattet, ... ist es erlaubt und zweckmäßig, durch ein Palliativ, ..., die Reizbarkeit und Empfindung (das physische Leben) wieder anzuregen ... Hierzu gehören auch verschiedene Antidote...: Kaffee und Campher (Ipecacuanha) gegen Opium-Vergiftung ...“*

Meint Hahnemann mit „verschiedene Antidote“ Gegenmittel zu den aufgezählten Vergiftungserscheinungen, wo im Notfall auch nichthomöopathisch eingegriffen werden kann, oder wird Campher als allgemeines Antidot beschrieben? Nehmen wir mal an, daß hier mit Campher ein homöopathisches Antidot beschrieben ist.

Campher gehört zu der Ketongruppe. Hierzu gehören Öle wie Cinnamomum camphora, Lavandin oder Rosmarin camphoriferum. Man kann auch noch das Pinocamphon des Ysop dazurechnen. Nimmt man, um ganz sicher vor einer antidotischen Wirkung zu sein, auch die restlichen Ketongruppen wie Thujon, Menthon, Pulegon oder die Diketone dazu, dann ergeben sich weiterhin zu meidende Öle wie Salbei, Thuja, Pfefferminze und andere Minzgruppen sowie die Immortelle. Eine campherartige Wirkung zeigen auch die 1,8-Cineole in Angelika, Eukalyptus, Lorbeer, Myrte, Tea Tree und Ravensara. Rechnen wir diese „vorsichtshalber“ auch noch in die Antidotliste ein.

Doch wo sind die ätherischen Öle mit den „Nichtcampher-Verbindungen“, wie beispielsweise die Phenolgruppen mit Bohnenkraut, Nelke, Zimt, Thymian, Oregano oder die Oxyde mit beispielsweise der Rose?

Falls es neben Hahnemann noch Hinweise auf ätherische



Öle und Homöopathika geben sollte, erlaube ich mir, noch mal auf das Ende der Anmerkung 193 im „Organon“ hinzuweisen:

„... Einige meiner Nachahmer scheinen durch Verbieten noch weit mehrer, ziemlich gleichgültiger Dinge die Diät des Kranken unnötig zu erschweren, was nicht zu billigen ist.“

Hätte Hahnemann zu unserer heutigen Zeit gelebt, wäre die Liste der Anmerkung 193 garantiert noch weitaus länger. Sicherlich kann man davon ausgehen, daß das nachweislich Irritationen hervorrufende Funktelefonieren mit angegeben worden wäre, das Fahren auf der Autobahn über einer physiologischen Höchstgeschwindigkeit von 35 km/h oder das Fliegen in 15.000 Metern Höhe. Rockkonzerte, Achterbahnfahrten auf der Kirmes, Lokalanaesthetika beim Zahnarzt oder Narkosen bei Operationen sind sicherlich genauso zu nennen wie massiver beruflicher Streß, oder durch Wechselschichten „außerhalb der Ordnung“ zu stehen.

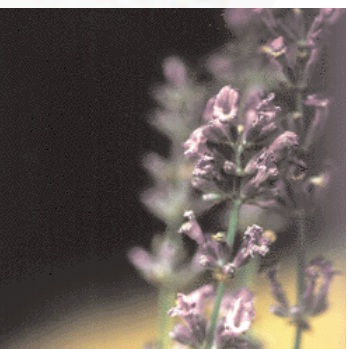
Nun kann man natürlich argumentieren, dass die Meidung aller in Anmerkung 193 aufgezählten „Therapiestörer“ in der vollen Bandbreite gar nicht möglich ist und somit doch zumindest einige, auf die man eventuell am Einfachsten verzichten kann, gemieden werden sollten. Dies ist diskutierbar, rechtfertigt aber immer noch nicht das strikte ätherische Ölverbot.

Nun bin ich kein klassischer Homöopath, sondern verabreiche, wie es in vielen Praxen gehandhabt wird,

zu meinen Haupttherapien gut gewählte klinische Homöopathika, teilweise als Einzelgabe oder auch in Komplexen zu maximal drei bis fünf Mitteln. Im Therapieaufbau versuche ich bewußt, die verschiedenen Ebenen von Substitution, Information, Reizsetzung und energetischem Ausgleich zu kombinieren. So übernimmt die Information des Homöopathikums häufig die Einschleusefunktion für das zu substituierende Phytotherapeutikum. Ich scheue mich nicht, Homöopathika und ätherische Öle miteinander zu kombinieren. Bei oraler Verabreichung liegen zwischen den einzelnen therapeutischen Gaben ca. 10 Minuten Zeit. Nur bei der Antidotierung eines Mittelbildes, durch Arzneimittelprüfung belegt, sehe ich von gleichzeitigen Gaben der literarisch genannten Öldroge ab.

Die Diagnosestellung in meiner Praxis erfolgt über die verschiedenen Möglichkeiten des „alternativen Labors“ aus Harn und Blut, der Irisdiagnose und der VEGA-Testung. Vor allem im VEGA-Tester zeigt es sich sehr schnell am Rückgang des B-Indexes, ob die gewählten Therapeutika angeschlagen haben. So ist mit recht genauer Darlegung die Aussage möglich, dass das gezielt verabreichte Homöopathikum die Besserung oder Aufhebung einer beispielsweise Impfbelastung gebracht hat, da die parallel gegebenen Phytotherapeutika in eine ganz andere Zielrichtung gingen. Es zeigt aber auch, dass das potenzierte Arzneimittel trotz der gleichzeitigen Verabreichung von ätherischen Öldrogen angreifen konnte. Ein eventueller Synergismus ist niemals auszuschließen, aus meiner therapeutischen Absicht sogar immer gewollt.

Ich habe über ein halbes Jahr in meiner Praxis eine Versuchsreihe laufen lassen, welche an unterschiedlichen Patienten die gleichzeitige Verabreichung eines homöopathischen Einzel- oder Komplexmittels und ätherischer Öle darstellt. Die von mir ermittelten Homöopathika nach Indikation sind von verschiedenen Mitarbeiterinnen mittels VEGA-Testung und Kinesiologie in der Kombination mit den Ölen „Campher“ und „Rose“ getestet worden. Bewusst wurde ein „drastisches“ und ein „harmloses“ ätherisches Öl ausgewählt. Bei einer gleichzeitig zu verabreichenden Öldroge ist diese natürlich mitgeprüft worden. Die Testungen erfolgten hintereinander, wobei die Mitarbeiterinnen nichts von den ermittelten Ergebnissen wussten. Auch der Patient wurde erst im Nachhinein über den Sinn dieser Aktion aufgeklärt, um Blockie-



Klassische Homöopathen raten vom Gebrauch von Kampfer ab (oben), Lavandin (Mitte) und Rosmarin können auch beträchtliche Mengen Kampfer (Borneon) enthalten

rungen weitgehend auszuschließen. Die Ergebnisse sind natürlich absolut individuell und vom getesteten Patienten nicht pauschal auf das gesamte zu therapierende Klientel umsetzbar – dies ist bei einer Mittelbilddarstellung allerdings auch der Fall.

Sie zeigen aber auch, dass in den meisten Fällen die parallel geprüften Homöopathika und Phytotherapeutika sich nicht in die Quere kamen! In einigen Fällen war sogar eindeutig eine bessere Wirkungsweise der unterschiedlichen Therapiegruppen in Kombination zu erkennen.

Ich schreibe diesen Artikel als Praktiker, nicht als Theoretiker. Für mich ist es vorrangig, meinem Patienten Klientel zu helfen, nicht das Ergehen in Dogmen. Gerade bei der Hinterfragung von Lehren habe ich immer wieder feststellen können, dass häufig das Aufstoßen einer neuen Tür möglich war, welche den Weitergang in bisher „verschlossene Gemäcker“ ermöglichte.

So möchte ich meine Veröffentlichung auch um Gottes

Willen nicht als weiteres Dogma verstanden haben, sondern als Möglichkeit, neue Denkansätze zu zulassen. Dass ich mit dem Ruf als Phytotherapeut mich auf den Boden der Homöopathie traue und es dann noch wage, Glaubenssätze anzuzweifeln, wird mir hoffentlich verziehen. Auch hoffe ich, dass mir eine über etliche Ausgaben verlaufende „Gegendarstellung zur Gegendarstellung“, wie es bei Artikeln mit homöopathischem Inhalt häufig üblich ist, erspart bleibt. Ich veröffentliche dies als Therapeut, der den direkten Kontakt mit dem Patienten hat und aus seiner Erfahrung sagen kann, dass das Verbot der gleichzeitigen Verabreichung von ätherischen Ölen und potenzierten Arzneimitteln in seiner häufig dargestellten Strenge nicht aufrecht erhalten werden kann.

Peter Germann ist Heilpraktiker und leitet zusammen mit seiner Frau die PhyTaro - Heilpflanzenschule Dortmund-NRW · Telefon : (02 31) 88 08 66 13 · info@phytaro.de · www.phytaro.de

## Aromapflege in einer psychosomatischen Klinik

Ein Praxisbericht von Aromapraktikerin Cäcilia Frings-Ruland

Die Aromapflege in unserem Hause, einer psychosomatischen Klinik in der Nähe von Bonn, begann vor elf Jahren mit der Ausbildung eines Teams in Aromapraxis. Sie hat sich in den letzten Jahren immer wieder verändert und neu entwickelt. Von Anfangs sechs sind nun noch drei Kolleginnen im Aromapflege-Einsatz. Viele Jahre wurde stationsübergreifend und nun seit circa zwei Jahren stationsgebunden gearbeitet. Dies hat den Vorteil, dass man die Patienten besser kennt und dass man sich auf die Krankheitsbilder spezialisieren kann (z.B. Station 1: mehr Schmerzpatienten). Anhand dieser Patientengruppe möchte ich unsere Behandlungsansätze aufzeigen.

### Aromabehandlung bei Schmerzpatienten

Es würde an dieser Stelle zu weit führen, wenn ich auf die Fragen eingehe: Was sind Schmerzen? Wozu dienen sie? Vor was schützen sie?.....

Fast alle Schmerzpatienten in unserem Hause haben negative Körpererfahrungen (oft über Jahre) gemacht. Die Kraftreserven sind verbraucht. Wir alle kennen es, dass schon bei gewöhnlichen Kopfschmerzen unser allgemeines Wohlbefinden stark beeinträchtigt wird. Die gute Laune ist schnell dahin. Schmerzpatienten leiden häufig auch an starken Depressionen und Schlafstörungen.

Gerade für Schmerzpatienten hat die Aromamassage eine große Bedeutung, da sie hier eine Möglichkeit haben, eine positive Körpererfahrung zu machen – und auch wieder neu zu erlernen, sich selbst etwas Gutes zu tun.



### Ablauf einer Aromateilbehandlung:

1. Aroma-Anamnese (wie lebt der Mensch? Blutdruck, Hautbeschaffenheit, Allergien...): so kann sehr gezielt ein passendes Öl für den jeweiligen Patienten angemischt werden
2. Vorauswahl der verschiedenen ätherischen Öle (durch die Behandlerin) und anmischen eines individuellen Massageöls mit den Ölen der engeren Auswahl (der/die PatientIn selbst wählt diese mit aus)
3. Sanfte Aromateilmassage (je nach Anliegen oder Bedürfnis des Patienten-Kopf, Rücken, Füße oder Bauchmassage) ggfs. mit Aromafußbad, oder heiße Aromakompressen

4. Kurze Nachruhe-Zeit
5. Anweisung, wie sie die Öle auf der Station oder zu Hause anwenden können

### Mögliche Aromapflegeziele:

1. Linderung von Schmerzen, Unruhe, Ängsten, Depression
2. Schulung der eigenen Körperwahrnehmung (z. B. riechen/überprüfen der Öle – was mag ich, was ist gut /ungut für mich, was lasse ich weg...??)
3. Positive Körpererfahrung (sich etwas Gutes tun..)
4. Verbesserung der Lebensqualität, allgemeines Wohlbefinden steigern, (entspannen, abschalten können, oder auch anregend/aktivierend)

Im Gegensatz zur klassischen Massage steht bei der sanften Aromamassage die Auswahl der ätherischen Öle im Vordergrund: Wichtig ist die ganzheitliche Betrachtungsweise und Anwendung: Das Eingangsgespräch, die für jeden Patienten individuelle Auswahl der Massageöle, das Zusammenspiel von ätherischen Ölen in Kombination mit der Berührung in Form von Massagen, heißer Aromarolle, Wickel oder Kompressen.

### Vorstellung eines Schmerzöls:

#### Wintergrün, *Gaultheria procumbens*

Wintergrün besteht zu 98% aus einem aromatischen Ester (Methylsalicylat), dieses Molekül ist dem Hauptbestandteil von Aspirin sehr ähnlich.

Wintergrün ist eine immergrüne Pflanze, die halt auch im Winter grün bleibt. Warum ist das so?? Sie kann die Nährstoffe von warmen lichtreichen Sommer speichern, sodass sie auch im Winter von ihren „Reserven zehren“ kann um gut durch den Winter zu kommen.

**MEDIZINISCHER EINSATZ**\_\_\_entzündungshemmend, schmerzlindernd, verspannungs- und blockadenlösend, Muskeltonikum, arbeitet im Hyper: anregend, stärkend (besonders bei Gelenkerkrankungen wie Arthritis, Gelenkrheumatismus)

**SEELISCHER EINSATZ**\_\_\_Thema: Kraftreserven! und zur eigenen innere Mitte führend, Wintergrün findet auch dann seinen Einsatz, wenn es da-



*Gaultheria procumbens*, vom englischen eingedeutscht Wintergrün, der echte deutsche Name lautet „Niederliegende Scheinbeere“. Die Blätter duften bei Verletzung intensiv nach Bubblegum oder Rheumasalbe



Die Blätter von *Gaultheria procumbens* strömen den typischen Duft aus, wenn man sie zerreibt

rum geht, mit seinen Energien /Reserven haushalten zu lernen.

Menschen beispielsweise, die sich zu sehr verausgaben und dabei zu wenig auf sich achten, bis zur völligen Erschöpfung („das geht in die Knochen“...)

Mir kommt da ein Bild „vom Hamster im Mühlrad“ er läuft und läuft und läuft, bis zur völligen Erschöpfung, manchmal sterben sie sogar an einem Herzinfarkt. Das Einfachste was sie tun könnten, wäre anzuhalten

und aus dem Mühlrad zu steigen. Der Hamster könnte es sich nach einigen Umdrehungen ganz gemütlich machen. Doch manchmal ist es schwer, das Leichte zu tun. Auch ein Thema von Wintergrün.

Wintergrün hat einen sehr starken medizinischen Duft, viele lehnen ihn ab, doch die Menschen, die es brauchen mögen Wintergrün. Es mischt sich sehr gut mit Lavendel fein (ebenfalls schmerzlindernd, abschwellend, zur Ruhe kommen) und Orange (die Heiterkeit des Südens, mütterlicher Schutz) oder Benzoe siam (wenn das Thema Schutzgeben, Schutzhülle eine Rolle spielt).

Wintergrün braucht nur in sehr geringen Mengen gemischt zu werden, in der Literatur wird Wintergrün häufig als ein „sehr kritisches Öl beschrieben“ doch der recht intensive Duft wird uns schon automatisch vor einer Überdosierung schützen. In den elf Jahren Aromapflege konnte ich jedenfalls noch keine nachteiligen Reaktionen oder nachteilige Rückmeldungen von Patienten beobachten. (Die richtige Dosis macht's!) Bei Menschen mit multiblen Schmerzen ist auch ein 10-minütiges warmes Aromabad, z. B.: 1 Becher Sahne und 2 Tr. Wintergrün, 10 Tr. Lavendel oft sehr hilfreich. Oder ein konzentriertes Begleitöl. z.B.: 1 ml Wintergrün, Lavendel, Kamille röm. und Orange an dem die Patienten mehrmals täglich riechen können. Oft hilft es dem Patienten schon, wenn sie es in der Hosentasche bei sich tragen.

Cäcilia Frings-Ruland machte 1995 ihre Ausbildung zur Aromapraktikerin bei Eliane Zimmermann und Brigitte Wüstemann, neben ihrer Arbeit in der RHEIN-KLINIK KRANKENHAUS FÜR PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHIATRIE in Bad Honnef leitet sie das AROMA ATELIER in Linz (bei Bonn), wo sie Behandlungen gibt und Seminare veranstaltet [www.aroma-atelier.de](http://www.aroma-atelier.de) · [cfr@aroma-atelier.de](mailto:cfr@aroma-atelier.de) · Telefon (0 26 44) 60 13 10





## Ausbildungen

Das Ausbildungsintitut AiDA Aromatherapy International erweitert das Kursangebot für angehende Aromapraktiker/Aromatherapeuten von 2006 bis 2008 einmalig auf weitere Kursorte in Deutschland. Die Kurse für MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen, die im September beginnen, finden in **München, Hamburg** (Kaltenkirchen) und **Dresden** statt. Die Komplettausbildung (Profiausbildung) zur AromapraktikerIn im 200 Stunden Kurs nach britischem Curriculum beginnt im September im Raum **Wiesbaden-Frankfurt** und in **Wien**. Alle Kurse werden noch einmal von Eliane Zimmermann geleitet.

Die Anzahl der Ausbildungsplätze ist begrenzt. Bitte Anmeldefristen beachten.

## Fachqualifikation in Aromapraxis

### Für MitarbeiterInnen im **Gesundheitswesen**

z.B. für Krankenschwestern/-pfleger, HeilpraktikerInnen, Hebammen, PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen, FußreflextherapeutInnen, AltenpflegerInnen · in Kooperation mit verschiedenen Kliniken

#### Inhaltliche Schwerpunkte

- Botanik, Qualität, Haltbarkeit ätherischer Öle
- Biochemie der ätherischen Öle: Inhaltsstoffe, Wirkweisen und potenzielle unerwünschte Nebenwirkungen
- In vitro- und klinische Studien
- Vorstellung von circa 30 ätherischen Ölen und deren Einsatzmöglichkeiten im Pflegealltag
- Übungen zu Mischungen, Dosierung und klin. Einsatzgebieten
- Geruchssinn, Trägeröle, Hydrolate
- Praktische Anwendungen: Aromamassagen, Wickel, Auflagen, Wundversorgung, Mundpflege
- Exkursionen: Ernte und Herstellungsverfahren bei Herstellern, Botanischer Garten, Labor
- Aromaküche

#### Termine **MÜNCHEN**

in Kooperation mit der Stiftsklinik Augustinum mit Monika Volkmann und Eliane Zimmermann

Modul I (3 Tage)	19. – 21. September 06
Modul II (3 Tage)	28. – 30. November 06
Modul III (3 Tage)	30. Jan. – 01. Feb. 07
Modul IV (3 Tage)	27. – 29. März 2007
Modul V (3 Tage)	22.-24. Mai 2007
Modul VI (3 Tage)	3. – 5. Juli 2007

**Zeiten:** jeweils von 09.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** Stiftsklinik Augustinum, Hadern (U-Bahn)

**Kosten:** ab 1600 Euro (in Raten zahlbar)

Infos auf [www.aromapflege-muenchen.de](http://www.aromapflege-muenchen.de) oder [www.augustinum.de](http://www.augustinum.de)

#### Termine **HAMBURG**

in Kooperation mit der Paracelsus Klinik Henstedt-Ulzburg/Kaltenkirchen mit Monika Volkmann und Eliane Zimmermann

Modul I (3 Tage)	26. – 28. September 06
Modul II (3 Tage)	21. – 23. November 06
Modul III (3 Tage)	23. – 25. Januar 2007
Modul IV (3 Tage)	20. – 22. März 2007
Modul V (3 Tage)	1. Mai – 3. Mai 2007
Modul VI (3 Tage)	19. – 21. Juni 2007 (Abschlussprüfung)

**Zeiten:** jeweils von 08.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** Paracelsus-Klinik Henstedt-Ulzburg/Kaltenkirchen, Standort Kaltenkirchen · Alvesloher Straße 29 · 24568 Kaltenkirchen

**Kosten:** EUR 1750,- + 50 EUR Prüfungsgebühr

Infos auf [www.aromapflege-hamburg.de](http://www.aromapflege-hamburg.de) oder [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)

#### Termine **DRESDEN**

mit Monika Volkmann und Eliane Zimmermann

Modul I (3 Tage)	27. – 29. Oktober 2006
Modul II (3 Tage)	15. – 17. Dezember 06
Modul III (3 Tage)	02. – 04. Februar 2007
Modul IV (3 Tage)	20. – 22. April 2007
Modul V (3 Tage)	22. – 24. Juni 2007
Modul VI (3 Tage)	14. – 16. September 07 (Abschlussprüfung)

**Zeiten:** jeweils von 08.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** Krankenhaus St. Joseph-Stift Wintergartenstraße 15/17 · 01307 Dresden

**Kosten:** EUR 1750,- + 50 EUR Prüfungsgebühr

Infos auf [www.aromapflege-dresden.de](http://www.aromapflege-dresden.de) oder [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)



**Ihre Ausbildung bei AiDA: praxisbezogen anschaulich kompetent**

## Ausbildungen

## Profi-Ausbildung in 200 Stunden zur(m) AromapraktikerIn nach britischem Curriculum

Für medizinische **Laien** und Angehörige von **Wellnessberufen**

Die freiberufliche Arbeit mit ätherischen Ölen gehört zu den beliebten naturheilkundlichen Disziplinen, da die tief gehende Wirkung der Öle schnell spürbar ist und mit allen Sinnen zu erfahren ist. Zudem macht diese Arbeit viel Freude, ist ungewöhnlich vielseitig und praktisch orientiert. In Zeiten von extremen Leistungskürzungen der Krankenkassen kann man mit dieser Tätigkeit hilfeschuchenden Menschen aufzeigen, wie sie ihre Gesundheit selbstverantwortlich in die Hand nehmen können. Eine beratende **Aromapraxis mit Wohlfühl- oder Vorsorgemassagen darf in Deutschland und in einigen Kantonen der Schweiz als selbständiger Wellness-Beruf ausgeübt werden**, solange keine medizinischen Heilungsversprechen gegeben werden. In Österreich darf beraten werden und im Rahmen des Energetikerscheines auch behandelt werden.

- Ausbildung nach britischem Modell in bis zu 200 Präsenzstunden (8 bis 11 Dreitage-Blöcke) plus 200 Stunden Heimstudium anhand von per E-Mail als PDF-Dateien verschickten bebilderten Studienbriefen, Karteikarten und „Eselbrücken-Geschichten“. Der Unterricht erfolgt mit professionell erstellten, reich bebilderten Powerpointpräsentationen (pro Unterrichtseinheit 50 bis 100 Seiten)

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Botanik, Qualität, Haltbarkeit ätherischer Öle
- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Biochemie der ätherischen Öle: Inhaltsstoffe, Eigenschaften, Wirkweisen und potenzielle unerwünschte Nebenwirkungen bei unsachgemäßer Anwendung, Üben mit vertontem Aromachemie-Rap als Lernhilfe
- In vitro- und klinische Studien, Aromatogramm-Herstellung als Film
- Ganzkörpermassage-Techniken
- Vorstellung von circa 30 ätherischen Ölen und deren Einsatzmöglichkeiten an Kindern, für Kosmetik und für ganzheitliche Wohlfühl- und Vorsorgebehandlungen, Kennenlernen von circa insgesamt 100 Ölen
- Übungen zu Mischungen, Dosierung und klin. Einsatzgebieten
- Geruchssinn, Trägeröle zum Heilen und Pflegen, Hydrolate
- Aromatische Wirbelsäulenbehandlungen
- Praktische Anwendungen: Aromamassagen, Wickel, Auflagen, Wundversorgung, Mundpflege
- Exkursionen: Ernte und Herstellungsverfahren bei Herstellern (u. a. je nach Ort, Ernte und Destillation von Kräutern, Rosenhydrolatdestillation, Botanischer Garten, Apothekergarten)
- Aromaküche und innere Einnahme

### RAUM WIESBADEN/RHEIN-MAIN

- Block 1: 22. - 24. September 2006  
 Block 2: 24. - 26. November 2006  
 Block 3: 2.- 4. Februar 2007\*

\* weitere Termine folgen

Kosten: ab 2500 Euro + Mehrwertsteuer  
 (z. Zt. 16% = 400 Euro); in Raten zahlbar



### WIEN

#### Kompakt-Profi-Ausbildung AromapraktikerIn

- Block 1: 15. - 17. September 2006  
 Block 2: 1. - 3. Dezember 2006  
 Block 3: 26. - 28. Januar 2007  
 Block 4: 23.- 25. März 2007  
 Block 5: 27. - 29. April 2007  
 Block 6: 28. - 30. Juni 2007\*  
 plus drei Studienbriefe

Kosten: ab 2180 Euro + Mehrwertsteuer

\* Termine für Block 7 und 8 folgen; für 2007 sind noch Änderungen möglich

Ausführliche Broschüren zu den jeweiligen Kursen finden Sie auf [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de), drücken Sie auf das grüne Blatt des wunderschönen Taschentuchbaumes links und Sie befinden sich im Downloadbereich, wo Sie auch die alten Ausgaben des @romapraxis\_newsletter downloaden können. Ein Anmeldeformular finden Sie auf der nächsten Seite.



## Anmeldung

- zur Profi-Ausbildung 200..... in .....
- zur Fachfortbildung Klinische Aromatherapie  
200.... in .....
- zum BotanikKurs ..... 200..... in Glengarriff, Irland
- zum Kurs ..... 200..... in .....

Ich bezahle:

- Euro ..... für die komplette Profi-Ausbildung
- Euro ..... für den Kurs in Irland (Glengarriff)
- Euro ..... für Kurs .....

### Ich zahle

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

- Euro ..... Anzahlung/1. Rate für ..... > > Ich verpflichte mich, eine gesonderte  
Stundungs-Vereinbarung abzuschließen.

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 .....

Unterschrift .....

Ich habe die Teilnahmebedingungen („Das Kleingedruckte“) gelesen und erkenne sie an. 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 (zB FreundInnen, KollegInnen) erhalten  
Sie einen Bonus.

Wie wurden Sie auf uns aufmerksam?  Buch .....  Artikel in .....

Empfehlung  AiDA-Website  Andere Internet-Site .....  Anzeige in .....



\_\_Anzeige\_\_



## Jetzt buchbar: Faszinierender Botanik-Kurs im irischen Südwesten

*Aromapraxis-Studien und Kurzurlaub kombinieren*

Kurs Mai 2006, Unterricht im Freien: Osmanthus, Cupressus sempervirens und viele neuseeländische Exoten im Happy Valley auf der Insel Garnish in der Bucht von Glengarriff

Lernen in der Natur: Aus den Nadeln der Japanischen Sichelanne [Cryptomeria japonica] wurde einst ätherisches Öl gewonnen, heute noch dient das Holz der Herstellung von Sake-Fässern (Lager für Japanischen Reiswein)



Weitläufige Strände, raue Klippen, Berge und viel Geschichte: Irland hat eine Menge Natur zu bieten



Live-Vergleich ist besser als Buch-Studium: zehn verschiedene Eukalyptusbäume Seite an Seite im Bamboo Park in Glengarriff

Lernen Sie Aromapflanzen in ihrem natürlichen Lebensraum kennen: im Pflanzen-Paradies Südwest-Irlands am Golfstrom am Atlantik. Termin 2006: **2. bis 8. September** 2006 in Glengarriff, West Cork. Veranstalter: AiDA Aromatherapy International. Alle Kurse in **deutscher Sprache**. Wollen Sie dabei sein? Einfach anrufen: 0049 (089) 89 62 32 90.

Drei Tage rund um aromatische Pflanzen: Zwischen dem Studium über Inhaltsstoffe, Wirkungen und Nebenwirkungen von natürlichen ätherischen Ölen werden Sie auf Botanik-Exkursionen im reizvollen irischen Südwesten viele, teilweise seltene Aroma-Pflanzen kennen lernen. Jeweils zwei Tage vor und nach dem eigentlichen Kurs bietet AiDA auf Wunsch ein Rahmenprogramm an mit Nordic Walking / Bergwandern, Mythologie-Touren zu Steinkreisen und alten Kraftorten, Sightseeing und Kultur. Der dreitägige Kurs kostet inklusive Eintrittsgelder für die Exkursionen 320 Euro. **Frühbucher**, die sich **vor dem 10. Juli 2006** anmelden, bezahlen den Vorzugspreis von **240 Euro**.

Flüge mit Ryanair (über London-Stanstead) oder Aer Lingus nach Cork, Kerry (direkt) oder Shannon; Übernachtungen 34 bis 42 Euro pro Person/Nacht (inkl. Frühstück). Begleitung von Familienangehörigen möglich. Infos und Anmeldung: [www.glengarriff.info](http://www.glengarriff.info) oder per E-Mail: [irlandkurs@aromapraxis.de](mailto:irlandkurs@aromapraxis.de)

**Glengarriff** in Südwest-Irland war einst das Mekka der Poeten: William Butler Yeats ließ sich regelmäßig für seine schönen Naturgedichte inspirieren, George Bernard Shaw schrieb auf der Insel Garnish seinen Roman St. Joan zu Ende, auch Virginia Woolf und Pamela Travers (die Autorin von Mary Poppins) schauten an diesem Luftkurort mit dem milden Klima vorbei. Der dichtende Landschaftsgärtner-experte Fürst Pückler befand den einstigen Schlosspark von Glengarriff für einen der schönsten Europas.

Filmteams schätzen die einmalige Landschaft der Umgebung für romantische Aufnahmen: einige Rosamunde-Pilcher-Filme wurden hier gedreht.

Gönnen Sie sich ein paar Tage Urlaub kombiniert mit einem erstklassigen Seminar über ätherische Öle. Durch das feucht-milde und fast frostfreie Klima des Golfstromes wird das Wachstum von subtropisch anmutenden Gewächsen gefördert, „normale“ Pflanzen werden zu Riesenexemplaren. Ganz in der Nähe gibt es auch schöne Sandstrände zum Faulenzen und atemberaubende Felsküsten für einmalige Ausblicke.



Abenteuer Pflanzenfinden im vergessenen Arboretum von Ardnagashel

# Krankenpflege-Motivation am Beispiel der Aromapflege

von Jürgen Trott-Tschepe

In einer Zeit, in der die Ausübung dieses Berufes kein leichtes ist, muss es Aufgabe des Managements sein, das vorhandene Interesse der Pflegenden an ihrer Aufgabe zu festigen, zu fördern oder neu zu wecken. Nicht zuletzt auch deshalb, um mit den vorhandenen, z.T. geringen Mitteln und Zeitvorgaben, noch eine Pflege zu gewährleisten, die fachlich allen Ansprüchen gerecht wird, bei der der Patient wie ein Mensch behandelt wird und das Pflegepersonal nicht ausbrennt.

Gute Ausbildung als erster Faktor schlägt sich qualitativ und quantitativ in der täglichen Arbeit nieder, stärkt das Selbstbewusstsein, bringt frischen Wind auf die Stationen. Wichtig ist, praxisnahe Fort- und Weiterbildungen anzubieten, die besucht werden, weil das Thema interessiert und das erworbene Wissen den Pflegealltag verändert, erleichtert, interessanter macht.

Die Bedeutung/Inhalte von **Inhouse-Fortbildungen in Aromapflege** als Beispiel starker Motivationsgebung:

- Erprobte und mögliche Pflegebereiche in ganzheitlicher Aromapflege
- Aromapflege: gesundheitsmotivierende Wirkungen für Patient und Pflegenden
- Der Patient im Mittelpunkt – Wie wählt man ätherische Öle zur Pflege aus? Woran kann in der Pflegesituation das entsprechende Heilmittelbild erkannt werden? Zusammenhang zwischen Ölwirkung und Patientenverfassung.

Ein weiteres Arbeitsmerkmal ist die Eigenständigkeit. Je eigenständiger ein Mitarbeiter seinen Aufgaben nachgehen kann, je mehr Freiraum man ihm bei der Entscheidungsfindung lässt, umso interessanter wird eine Arbeit für ihn.

Aus den Arbeitsmerkmalen Vielfältigkeit, Ganzheitlichkeit, Bedeutung der Arbeit, Eigenständigkeit, Rückmeldung ergeben sich die ‚arbeitsintrinsic‘ (die in der Arbeit an sich liegenden) Anreize.

1. Als erster Anreiz steht die Kenntnis des Arbeitsergebnisses.

2. Weiterer intrinsischer Anreiz ist der erlebte Sinn der Arbeit, welcher sich aus den Komponenten Vielfältigkeit, Ganzheitlichkeit und Bedeutung herleitet.

3. Letzter Motivator ist die erlebte Verantwortung. Hierbei ist es wichtig, dass der Mitarbeiter das Ergebnis einer Arbeit auf seine eigene Leistung zurückführen

kann, und nicht auf etwaige äußere Einflüsse, um ein Gefühl persönlicher Befriedigung zu erleben. Dieses unterstreicht nochmals die Bedeutung eigenständiger Arbeit und Entscheidungsfindung.

## **Bedeutung der Aromapflege im Zusammenhang intrinsischer Motivation:**

Zu 1. Hier steht v. a. die jeweilige Beobachtung bzw. Rückmeldung/Resonanz des Patienten im Vordergrund. Die Faktoren alternativ geprägte Pflegezeit, Pflegeöl und Zuwendung/Berührung ergeben in summa objektiv wie subjektiv eine neue, von beiden Seiten positiv erlebte Pflegesituation. Damit steigern sich die Qualität der Pflege des Patienten als auch die Arbeitssituation der Pflegekraft: ganzheitliche Effekte.

Zu 2. Die Wahrnehmung des durch die Aromapflege sich meist deutlich steigenden Allgemeinbefindens des Patienten, die durch die Aroma-Anwendungen intensivierte Patientenzuwendung und das dadurch sich ergebende erweiterte Patientenverständnis hin zu einer Ebenbürtigkeit zwischen Pflegendem und Gepflegtem (s. 3.) gibt der Pflegebeziehung einen neuen Sinn: den Sinn ‚partnerschaftlicher‘ Pflege.

Zu 3. Die wahrgenommenen Bedürfnisse des Patienten entscheiden vorrangig, mit welchem Aromapflegemittel und welcher Anwendung der Patienten behandelt werden soll. Die Kenntnisse der Pflegekraft von den möglichen Wirkungen der gewählten Mittel als auch ihre Erfahrung im Umgang mit den realen Reaktionen des Patienten darauf ergeben eben jene Motivation, mitverantwortlich bei der unmittelbaren Pflegesituation sein zu können.

Das führt auch zu einer häufig herausragenden Rolle im Pflgeteam, die im Miteinander immer wieder diskutiert werden sollte.

Die Vorteile einer derartig motivierten Arbeit sind nicht von der Hand zu weisen. Hauptsächlich ist das Wohlbefinden bei den Beschäftigten höher, die Belastungs- und Lernfähigkeit werden verbessert.

**Der Autor** Jürgen Trott-Tschepe leitet in Berlin das Institut für Lebendige Aromakunde, wo er Ausbildungen und Aromareisen anbietet. Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de · www.lebendige-aromakunde.de (Verwendet sind Auszüge aus der Seminararbeit v. M. Röder, ‚Phänomen Motivation in den Krankenpflegeberufen‘, 2000)





## Seminare

**In der Stille klingt die Seele**

Der Klangkünstler **Friedrich Samuleit** und der Aromakunde-Lehrer **Jürgen Trott-Tschepe** laden zu drei Meditationstagen auf der wunderschönen Berliner Insel Schwanenwerder ein.

Wir wollen der Stimme unserer Seele lauschen und uns dabei von den Klängen von Gongs, Zimbeln und Monochord als auch den Düften kraftvoller ätherischer Öle begleiten lassen.

Der wunderschöne große Saal der Bildungsstätte, die majestätischen Bäume des Parks, die Wellen der Havel und eine delikate Verköstigung werden zu unserem Wohlbefinden beitragen.

**Termine:** Montag, 16.10., 11 Uhr – Mittwoch, 18.10. 19 Uhr.

**Kosten:** Honorare und \*\*\*Vollpension : 300.- ?

(Bei Bewerbung eines weiteren Teilnehmers Rabatt von 10% !)

Infos & Anmeldung: (030) 813 28 17 · Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de · www.lebendige-aromakunde.de · Fax: (030) 81496178

**Seminar Aromapflege**

7. Meeting aller bundesweit tätigen Projekt-Teilnehmer

**Ort:** Bildungsstätte Villa Fohrde/bei Brandenburg

**Datum:** 23.-24.10.06

**Anreise:** 21.10. bis 18 Uhr

**Referenten:** Christine Heidemeyer, Jürgen Trott-Tschepe

**Themen:** Gefühle und Ätherische Öle: Wie können ätherische Öle die Pflegenden begleiten beim Umgang mit ängstlichen, aggressiven, traurigen, verzweifelten, mutlosen oder depressiven Menschen?

Neue Öle und Behandlungsideen; Erfahrungsaustausch.

**Kosten:** Tagungspauschale pro Person (an das Haus zu zahlen): 100.- (incl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer Vollpension), zuzüglich Referentenkosten pro Einrichtung: 100.- (incl. Seminarunterlagen)

**Anmeldung:** J. Trott-Tschepe: Fax (030) 81496177 · Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de

Abbildung: Tuberosa, Polianthes tuberosa

**Wie Aromatherapie wirkt**

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

Sicherlich ist Ihnen beim Blick in eine gute Preisliste für ätherische Öle schon einmal aufgefallen, dass unterschiedliche Thymians, Rosmarins, Pfefferminzen, Salbei und Eukalyptus angeboten werden. Ihre Nase hat Ihnen vielleicht auch schon einen Unterschied signalisiert.

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

**Termin D (Nähe München):** 8. Juli 2006

10-18 Uhr · Infos/Anmeldung: [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Termin CH-Zürich:** 27. und 28. Januar 2007

9:30-17 Uhr · Infos/Anmeldung: [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

**Das duftende An Mo – chinesische Mikromassage und etherische Öle**

Unterschiede von chinesischer und westlicher Medizin, die Behandlungs-Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (Ernährung, Kräuterkunde, Bewegungs-Medizin wie TaiChi, Chigong etc., Akupunktur, Moxibustion, Mikromassage AnMo, TuiNa), die Meridiane, Yin und Yang, die fünf Wandlungs-Phasen, Diagnose, Übungen für Chi, etherische Öle und TCM, viele Öl-Rezepte, Behandlungs-Beispiele für Geburts-Hilfe, Pflege und Alltag...

**Termine:** Sa/So 22./23. Juli 2006

**2.Termin:** Sa./So. 19./20. August 2006

**Referent, Ort:** Prof. Dr. Dietrich Wabner, Klinikum Biederstein der Technischen Universität München, Biedersteiner Straße 29 (U6 Dietlindenstraße) Bau 608, Seminarraum 824 (2. Stock) statt.

Ausführliche Manuskripte können erworben werden.

**Kosten:** ? 98,00, für das Wochenende ? 150,00. Ermäßigung für Studenten und Andere ist möglich. Anmeldungen per eMail: [Prof.Wabner@EtherischeOele.de](mailto:Prof.Wabner@EtherischeOele.de)



## Fruchtige Frische für den Sommer



**D**er Kranz aus Myrtenzweigen wurde traditionell jungen Bräuten aufgesetzt, ein Symbol für Reinheit, Hoffnung und Neubeginn. Die ätherischen Öle, die aus den Zweigen der Myrte destilliert sind, duften ganz unterschiedlich: Das helle Öl aus der Türkei hat durchaus einen frischen, reinen Duft, es befreit auch die „verschmutzten“ Atemwege bei Erkältungen; es ist so mild, dass es auch schon von Kindergartenkindern inhaliert werden kann. Die Myrtenöle aus Nordafrika (meistens Marokko oder Tunesien, Farbe rötlich) und aus Peru haben eher entspannende und angstlösende Eigenschaften, die man sehr gut bei hyperaktiven und unsicheren Kindern einsetzen kann. Myrte Anden mit Mandarinenöl sind ideale Partner bei schulgestressten Kindern. Myrtenöle führen oft ein Ladenhüterdasein, ganz zu unrecht, sie sollten unser Leben mehr erfreuen dürfen. Zudem handelt es sich um schnell nachwachsende Sträucher, so dass wir mit der Verwendung dieses Öles nicht zur Abholzung und Ausrottung einer Pflanze beitragen.

Farbe rötlich) und aus Peru haben eher entspannende und angstlösende Eigenschaften, die man sehr gut bei hyperaktiven und unsicheren Kindern einsetzen kann. Myrte Anden mit Mandarinenöl sind ideale Partner bei schulgestressten Kindern. Myrtenöle führen oft ein Ladenhüterdasein, ganz zu unrecht, sie sollten unser Leben mehr erfreuen dürfen. Zudem handelt es sich um schnell nachwachsende Sträucher, so dass wir mit der Verwendung dieses Öles nicht zur Abholzung und Ausrottung einer Pflanze beitragen.

Myrtus luma kann in ihrer Heimat Chile und auch in Irland zu einem Wald heranwachsen (Foto oben), sie trägt im Herbst essbare Beeren, Myrtus communis hat zarte weiße Blüten (o. r.) und spitze, glatte Blättchen (rundes Foto: Myrte Anden von Monika Volkmann)

### Steckbrief

#### Myrte

#### Botanischer Name:

Myrtus communis

#### Pflanzenfamilie:

Myrtaceae

#### Verwandt mit:

Eukalyptus, Teebaum, Cajepüt

#### Vorkommen:

Türkei, Marokko, Peru

#### Gewinnung:

Destillation der frischen oder ange-trockneten Blätter (je nach Land)

#### Farbe:

transparent-gelblich (Anden, Türkei)  
bräunlich-rötlich (Nordafrika)

#### Duft:

medizinisch (Myrte Türkei) fruchtig-  
frisch-bonbonartig (Myrte Anden)

#### Note & Haltbarkeit:

Kopf-Herz, drei Jahre

#### Eigenschaften und Einsatzgebiete:

##### Myrte türkisch:

schleimlösend bei Husten und  
Schnupfen  
antiallergisch

immunmodulatorisch

##### Myrte Nordafrika und Anden:

schleimlösend bei Husten und  
Schnupfen (ideal für Kinder)  
entkrampfend, beruhigend  
schlafanstoßend  
adstringierend bei Hämorrhoiden

#### Hautpflege:

leicht adstringierend bei fettiger und  
großporiger Haut (v. a. Nordafrika-  
Typ)

#### Kontraindikation:

bei empfindlicher Haut nur ganz frisch  
verwenden, gut verdünnen (1%)

#### Wichtige Inhaltsstoffe:

türkisch und Anden-Typ bis zu 75%  
Monoterpene, 7-15% Monoterpenole  
Marokko-Typ knapp 30% Monoterpe-  
ne, bis zu 8/22% Ester (türkisch/Nord-  
afrika), bis zu 10/44% 1,8-Cineol (An-  
den/türkisch)

#### Rezept-Tipp

##### **Sommerlicher Bodysplash**

20 ml Wodka oder Weizenkorn  
gut verschütteln mit:  
2 Tropfen Myrte (Anden)  
je 1 Tropfen Limette und Blutorange  
1 Tropfen Petit Grain und Neroli  
1 Tropfen Nanaminze  
30 ml Rosenhydrolat dazugeben und  
auf den erhitzten Körper geben (kühl  
aufbewahren).