

Ätherische Öle gegen übermäßigen Haarausfall

Traditionelle Heilpflanzen-Öle wissenschaftlich untersucht: Ergebnisse positiv



Rosmarin-Öl ist ein Hauptbestandteil des „Schottischen Haaröls“, das mittlerweile auch in Deutschland erhältlich ist

Kahle Stellen am Kopf sind mehr als ein rein medizinisches Problem: das Selbstwert-Gefühl kann enorm darunter leiden, die Psyche kann völlig aufgewühlt werden. Die Anzeigen für vermeintliche Wunderwässer und -Cremes in Publikumszeitschriften zeigen, dass es sich um ein weitverbreitetes Problem handelt, mit dem sich viele Menschen herumschlagen. Besonders schlimm wird es, wenn die Haare auf Grund von Chemotherapie gegen Krebs oder wegen sonstiger Erkrankungen gleich büschelweise ausgehen. Eine Perücke ist hier nicht immer die Lösung, da im schwitzig-warmen Klima „unter der Haube“ wieder Infektionen durch Mikroorganismen drohen, die dann womöglich die Lage noch verschlimmern.

Seit alters her wird in Europa Rosmarin als eine durchblutungsfördernde und den Haarboden regenerierende Heilpflanze eingesetzt. In der Karibik werden diesbezüglich Bay-Extrakten wahre Wunder zugeschrieben.

Wirkungen von ätherischen Ölen auf die Haarwuchsrate wurden aber erst in jüngster Zeit durch Wissenschaftler untersucht. Ein Team von Dermatologen und Dermatologinnen hat an einer dermatologischen Klinik in Aberdeen (Schottland) eine randomisierte Doppelblind-Studie an Alopecia areata-Erkrankten vorgenommen („kreisrunder Haarausfall“). Sieben Monate lang wurden 86 zufällig ausgewählte PatientInnen behandelt.

Eine Gruppe massierte sich jeden Tag zwei Minuten lang die Kopfhaut mit einer Ätherisch-Öl-Mischung in Träger-Ölen (20 ml Traubenkern-Öl, 3 ml Jojoba-Öl, Lavandula

officinalis (108 mg), Thymus vulgaris (88 mg), Rosmarinus officinalis (114 mg), Cedrus atlantica (94

mg). Anschließend wurde der Kopf mit einem angewärmten Handtuch abgedeckt. Die Kontrollgruppe massierte mit einer Mischung aus Jojoba- und Traubenkern-Öl ohne ätherische Öle. Zu Beginn der Studie, nach drei Monaten und am Ende der Untersuchung wurden fotografische Dokumentationen durch zwei DermatologInnen erstellt, dazu kam jeweils eine Bewertung mit Noten von 1 bis 6 und eine Computeranalyse der betroffenen Kopfhaut-Gebiete.

Bei 44 Prozent aller TeilnehmerInnen war das Ergebnis der Behandlung schließlich positiv, sie ist frei von Nebenwirkungen und zudem preiswert.

Quelle: Isabelle C. Hay, Margaret Jamieson, Antony D. Ormerod. Arch Dermatol/Vol 134, Nov. 1998, P. 1349-1352



Patient vor der schottischen Studie und nach sieben Monaten der Anwendung einer Ätherisch-Öl-Mischung

.....INHALT.....

Basilikum und ähnliche Kräuter im Visier • Seite 2

Tipps zum Lesen: Gewürze, Kalender und Zeitschriften-Abo • Seite 2

Seminare, Vorträge, Symposien von Brandenburg bis Grasse • Seiten 3 und 5

Wissenschaftliche Studien über die Wirkung ätherischer Öle • Seite 4

Hydrolate: Brutstätte für Keime oder Medizin? • Seite 5

Verantwortlich für den Inhalt:
© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International
Republik Irland · zimmermann@aromapraxis.de



Nach-Lese

• Wer sich in diesen stürmischen und trüben Tagen auf eine Duftreise in den Orient begeben möchte, schmökert einfach in „**GEWÜRZE - acht kulinarische Portraits**“ von Elisabeth Vaupel. Neben den acht Portraits wichtiger und kostbarer Handelsgüter aus vergangenen Tagen (Safran, Pfeffer, Nelken, Muskat, Zimt, Ingwer, Chili und Vanille) bietet das Buch eine spannende Lektüre über die 5000 Jahre alte Kulturgeschichte der Gewürze. Er erschien im Rahmen der gleichnamigen Ausstellung (bis 31.12.02) des Deutschen Museums, München, 2002 140 S. 15 Euro, ISBN 3-924183-85-6.



• Eine sehr ästhetisch bebilderte Zeitschrift ist „**Aromatherapy and Natural Health**“; sie ist auch mit nur mittelprächtigen Englisch-Kenntnissen gut zu verstehen. Das gelochte Sammelwerk erscheint alle 14 Tage und kostet pro Ausgabe EUR 4,10. Es wird auch nach Deutschland geschickt. Sie

finden darin neben dem jeweiligen ätherischen Öl, das in jeder Ausgabe ausführlich vorgestellt wird und in verdünnter Form beige packt ist, wirksame Öl- und Creme-Rezepte, gut erkennbare Massageanleitungen und wertvolle Artikel über ergänzende naturheilkundliche Gebiete. Infos bei www.gefabri.co.uk/Aromatherapy%26NaturalHealth/

• Teil 2 des wunderschönen Kalenders mit zwölf neuen Motiven von **Aromatherapie-Pflanzen** wird für das Jahr 2003 wieder von der Hohaus-Apotheke in Lauterbach/Hessen zusammengestellt. Bestellungen an Tel. (06641) 45 45, Fax 6 17 46.



• **Vanille** für die Psyche und für die süßen Momente des Lebens war das Thema eines kleinen Artikels in der Zeitschrift BUNTE. Es wurde berichtet, dass laut einer Londoner Studie Menschen, die einen Monat lang ein Vanille-Pflaster auf der Haut trugen, deutlich weniger Appetit hatten und demzufolge abnahmen.



Estragol hat schlechten Ruf

Bundesinstitut warnt vor Kräutern

Die ätherischen Öle der verschiedenen Basilikumarten stehen seit vielen Jahren im Kreuzfeuer der Kritik, zumindest in der englischsprachigen Aromatherapie-Welt. Vor allem das sogenannte „Exotische“ Basilikum-Öl mit seinem hohen Gehalt an Methylchavicol (= Estragol, bis zu 90 Prozent) wird für Tumore bei Versuchstieren verantwortlich gemacht.

Wobei die hohen Dosierungen, die für diese Laborexperimente an rasierter Tierhaut verwendet werden, nichts mit der maxi-

mal dreiprozentigen Verdünnung einer entkrampfenden Aroma-Massage zu tun haben. Meistens wird dieses entkrampfende wirkende Öl noch viel geringer dosiert, da sein Geruch ansonsten sehr penetrant wird.

Nun hat auch das deutsche Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV) empfohlen, den Gehalt an Estragol und auch Methyleugenol in Lebensmitteln so weit wie möglich zu reduzie-

ren. Beide Stoffe zeigten in mehreren Versuchsreihen mutagene (das Erbgut verändernde) und kanzerogene (Krebs auslösende) Wirkungen. Jedoch sei für diese Wirkungen noch kein Schwellenwert bekannt, darum könne man auch keine maximale Verzehrempfehlung geben, so das Institut.

Wir haben es hier mit verdauungsfördernden Gewürzen, die traditionell für italienische und französische Gerichte verwendet werden: Basilikum und Estragon. Zudem kommen diese Inhalts-

stoffe auch in Tees und Weihnachtsbackwaren vor: Anis, Fenchel, Lemongras, Zimt, Nelke, Piment.

Es wird aber eingeräumt, dass das Risiko wegen der doch geringen Mengen der verdächtigen Stoffe in diesen Lebensmitteln sehr gering sei.

Auf Gefahren bei der transdermalen (durch die Haut) Anwendung, wie sie bei Aroma-Behandlungen möglich ist, wird allerdings nicht eingegangen.



Termine 2003 für Kurse & Seminare bei AiDA

• **Aromapraxis Profi-Ausbildung** •

in München, Kosten: ab 2450
auf Wunsch ärztliche Überprüfung: 80
erster Kurstag jeweils Beginn 10 Uhr (wenn nicht anders
angegeben), letzter Kurstag Ende circa 17 Uhr

Block 1	7.-9. Februar 2003
Block 2	1.-3. Mai 2003
Block 3+4	11.-13. Juli 2003
Block 5	26.-28. September 2003
Block 6	5.-7. Dezember 2003
Block 7	30.4.-2. Mai 2004
Block 8+9	8.-11.7. Juli 2004
Block 10	3.-5.9.2004
Block 11	3.-5.12.2004

Die Blöcke 12-14 finden im ersten Halbjahr 2005 statt,
Termine werden Ende 2003 bekanntgegeben

■ **Der duftende Regenbogen
- oder Warum japanisches Minz-Öl ganz anders wirkt
als Zitronenminze-Öl; 2-Tage-Workshop**

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie anhand von Bausteinen, Buntstiften und Schnupper-Übungen, was die Wirkkraft der aus Heilpflanzen gewonnenen Düfte ausmacht. Lernen Sie, diese „guten Geister“ gezielt und wirkungsvoll in Pflege und Therapie einzusetzen, machen Sie sich spielerisch mit der Welt der Chemie vertraut. Grundkenntnisse über ätherische Öle sind hilfreich. Termine: • 29. und 30. Januar 2003 jeweils 10 bis 17:30 Uhr, Farfalla Basel, Im Teufelhof, sFR 290
• 24. bis 26. Juli 2003, Glengarriff (Irland), der Workshop wird durch Exkursionen erweitert, 250 (inkl. Eintrittsgeb.)

■ **Abschalten und loslassen
Basierend auf der in England sehr beliebten „Indian Headmassage“ entwickelte Entspannungs-Griffe für Kopf,
Nacken und Schultern, 1-Tag-Workshop, 70**

Unser Kopf hat es nicht leicht: Seine 25 Knochen bergen einen gut 1300 Gramm schweren Biocomputer, der Millionen von Gedanken und Emotionen mit sich herumträgt. Was liegt da näher, als unsere „Schaltzentrale“ ab und zum wohltuenden Abschalten zu bewegen? Die Kopf- und Nackenmassage ist eine der am leichtesten zu erlernenden Techniken, die immer mit großer Dankbarkeit angenommen wird und überall „eben mal schnell“ angewendet werden kann. Mit den passenden ätherischen Ölen lässt sich auf diese Weise Büro- und Schulstress überwinden, die Gedanken werden klarer, der Geist kann zur Ruhe kommen. Keine Vorkenntnisse nötig. Termine: • 9. Juli 2003, München
• 7. Oktober 2003, München

■ **Federleicht und kerzengerade
Wirbel und Bandscheiben stärken mit spannungslösenden ätherischen Ölen und regenerierenden Öle-Mazerationen, 3-Tage-Fortbildung, 260**

Dieser praxisorientierte Workshop wendet sich an Menschen, die bereits über Grundkenntnisse in Ganzheitlicher Aromapraxis oder -therapie verfügen. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Griffen und speziell ausgewählten ätherischen und fetten Ölen den mehr oder weniger geplagten Rücken ihrer Familienangehörigen und KlientInnen pflegen können.

Termine: • 7. bis 9. Mai 2003, Raum Nürnberg
• 30. September bis 2. Oktober 2003, München

■ **Das ABC der Aromatherapie für Frauen:
Azidose · Bindegewebe · Cellulite, 2-Tage-Fortbildung**

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 ausprobiert werden – mit Hilfe eines neuen Praxiskonzeptes können in Zukunft mehr Kundinnen in der eigenen Aromapraxis angesprochen werden.

Termine: • 4. und 5. Februar 2003, München, 160
• 7. und 8. Mai 2003, Wiesbaden, 160

■ **Samt und Seide
Gereizte Haut und aufgekratzte Seele mit harmonisierenden ätherischen Ölen, regenerierenden Basis-Ölen und lindernden Hydrolaten ins Lot bringen
2-Tage-Seminar, 160**

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die wenigstens über minimale Grundkenntnisse über ätherische Öle verfügen und die bereit sind, sich kritisch mit der herkömmlichen Kosmetik aus Mineral-Ölen auseinanderzusetzen. Es werden ätherische Öle und Resinoide (Harz“öle“) vorgestellt, die sowohl bei Hautproblemen als auch bei seelischen Irritationen eingesetzt werden können. Beide Körpersysteme sind entwicklungsgeschichtlich eng miteinander verknüpft; einige ätherische Öle können mit ihrer synergistischen Wirkung beide Systeme erfolgreich ansprechen.

Herstellung einer Salbengrundlage, kleine Massagen
Termine: • 15. und 16. Mai 2003, Raum Köln-Bonn
• 7. und 8. Oktober 2003, München

➔ **Nähere Informationen und Anmeldeformulare sind auf Anfrage oder bei www.aromapraxis.de bzw. zimmermann@aromapraxis.de erhältlich. Beachten Sie auch die Termine auf Seite 5.**

Wissenschaftliche Studien – sorgfältig archiviert

Das größte Archiv der Aromatherapie ist jetzt online

Ätherische Öle sind komplexe Vielstoffgemische, die es auf einzigartige Weise schaffen, im Organismus des Menschen da einzugreifen, wo es etwas zu korrigieren gibt – immer vorausgesetzt, sie werden korrekt und verträglich dosiert. Diese Komplexität und die von Ernte zu Ernte und von Herkunftsland zu Herkunftsland variierende Zusammensetzung machen es der modernen Wissenschaft allerdings schwer, diese Mittel ernst zu nehmen.

In der englischsprachigen Welt gibt es dennoch bereits viele hundert medizinische Studien mit ätherischen Ölen, oft von renommierten Universitäten.

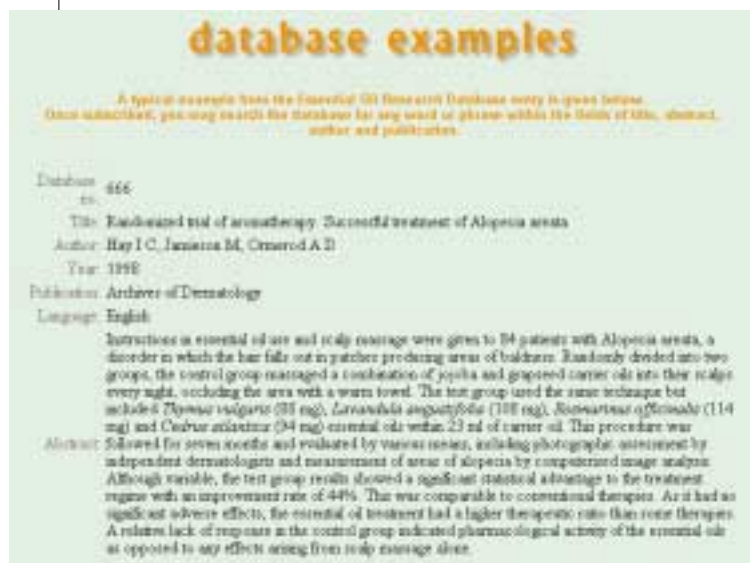
Die derzeit beste Übersicht darüber bietet seit 1993 die englischsprachige „Essential Oil Resource Database“ (früher „The Aromatherapy Database“) von Bob Harris. Der Aromaexperte und Herausgeber der anerkannten Fachzeitschrift „The International Journal of Aromatherapy“ sammelt Veröffentlichungen von Studien mit und über ätherische Öle aus über 200 internationalen Fachpublikationen und liefert seinen Abonnenten (ab EUR 140) einen umfangreichen Katalog mit Zusammenfassungen samt Quellenangaben. Bei näherem Interesse an einem bestimmten Thema erhält man dann auf Bestellung die (gebührenpflichtigen) ausführlichen Berichte.

Ein hervorragend zusammengestelltes Schlagwortverzeichnis erleichtert die Suche: Es gibt neben einem ausführlichen allgemeinen Schlagwort-Register einen botanischen, biochemischen sowie mikroorganismenbezogenen Index, zusätzlich kann man unter den Autoren der Studien und den entsprechenden Fachzeitschriften-Namen nachschlagen.

Neuerdings steht dieses vorbildliche Archiv auf den Websites von Bob Harris online zur Verfü-

gung: www.essentialoilresource.com und www.essentialorc.com Man kann hier auch die chemische Zusammensetzung der meisten ätherischen Öle studieren.

In Deutschland wird natürlich auch geforscht: Es gibt bemerkenswerte Studien zu einzelnen ätherischen Ölen oder deren Hauptkomponenten. Stellvertretend seien hier erwähnt: Prof. Uwe R. Jürgens von der Uni Bonn mit seiner Vergleichsstudie „Cineol vs. Cortison“. Prof. Göbel von der Uni Kiel hat Paracetamol mit verdünntem Pfefferminz-Öl bei Spannungskopfschmerzen verglichen und kam zu hochinteressanten Ergebnissen. Verschiedene Pharmazieunternehmen haben ätherische Öle bzw. Bestandteile daraus bereits ausführ-



lich unter die Lupe genommen (z.B. Pohl Booskamp mit Gelomyrtol), so dass es von dieser Seite auch gesicherte Erkenntnisse gibt.

All das lässt erahnen, dass wir uns nicht auf der Spielwiese der Esoterik und energieschwingenden Wunderheilungen bewegen, sondern dass wir uns mit weitestgehend erwiesenen Tatsachen beschäftigen. Zudem zählt der Einsatz von ätherischen Ölen in sehr vielen Ländern der Erde zur traditionellen Volksmedizin, so dass uns recht viele empirisch gewonnene Erkenntnisse vorliegen.

Beispielseite zur Studie „Alopecia areata und ätherische Öle“ auf www.essentialoilresource.com

Hydrolate: sanfte Medizin in der Hausapotheke

Die Herstellungsart und der Frischegrad der Waren sind entscheidend (Teil 2)

In der Sommerausgabe des @romapraxis.newsletter konnten Sie nachlesen, dass es wichtig ist, Hydrolate immer nur frisch und mit Sprühaufsatz zu verwenden, da diese sonst nicht für therapeutische Einsatzgebiete geeignet sind. Mittlerweile ist ein Rosenhydrolat in Ampullen auf den Markt gekommen, hier entfällt zudem der gerne zu Konservierungszwecken eingesetzte Alkohol, der Haut und Schleimhaut sehr reizen kann.

Eines der effektivsten Einsatzgebiete für ROSENHYDROLAT ist die Behandlung von Schleimhautentzündungen. Im Falle einer Konjunktivitis (Bindehautentzündung) legen Sie Kompressen (zB Watte pads zum Abschminken) mit gekühltem Rosenhydrolat (oder Myrthenhydrolat) auf die geschlossenen Augen. Erneuern Sie die Kompressen mindestens viermal täglich. Bei Säuglingen können Sie verklebte Augen immer wieder vorsichtig mit zimmerwarmem Rosenhydrolat abwischen (zur Nase hin bewegen). Auch der gereizte und wunde Babypopo wird für einige Sprühstöße bei jedem Wickeln dankbar sein (vor dem Anziehen antrocknen lassen oder trocken fönen).

Mundschleimhautentzündungen verschwinden schnell nach einigen Malen Gurgeln mit Rosenhydrolat, wunde und schmerzende Stellen und sogar Schwellungen nach Operationen (auch Ohrlochstechen) lassen sich durch regelmäßiges Einsprühen auch bestens behandeln. Hitzewallungen im Klimakterium kann frau „abkühlen“, indem sie 2 Tropfen Muskateller-Salbei-Öl in 50 ml Rosenhydrolat verschüttelt und sich davon etwa einmal stündlich etwas auf die Zunge sprüht (etwas einwirken lassen vor dem Schlucken oder ausspucken). Durch das Einsprühen des Gesichtes kann auch hier die Hitze weichen und das aufgewühlte Gemüt abkühlen.

Bachblüten-Expertinnen können ihre Mittel mit Rosenwasser ansetzen (statt Quellwasser), die Wirkung kann dadurch intensiviert werden. Zu den Rescue-Tropfen passt Neroli-Hydrolat besonders gut.

Fettige und unreine Haut ist für regelmäßige Reinigung mit Salbei- oder Tea Tree-Hydrolat dankbar, entzündete Haut freut sich über Atlaszeder- oder Kamillenhydrolat.

In Erkältungszeiten kommt statt Wasser Eukalyptus-, Thymian- oder Lavendelhydrolat in die Duftlampe, dazu nur noch ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl.

Und zuletzt: Bügeln wird viel weniger lästig, wenn dem destillierten Wasser etwas Rosenhydrolat beigegeben wird, eventuell plus einem Tropfen Lavendel- oder Limetten-Öl.



Termine 2003 (Fortsetzung)

➔ **MÜNCHEN:** Seit dem 17. Oktober laufen am Klinikum Biederstein die wöchentlichen kostenlosen Vorlesungen über „Etherische Öle Therapie, Kosmetik und Parfumerie“ mit Prof. Dr. Dietrich Wabner (Donnerstags 18 Uhr), Infos unter www.etherischeoele.de

➔ **BADEN BADEN:** „Aphrodites Geheimnisse“ werden Ihnen am 9. und 10. November 2002 von Susanne Fischer-Rizzi in der Alten Turnhalle verraten. Infos bei FrauenNetzwerk (07221) 3 29 28, www.susanne-fischer-rizzi.de

➔ **BERGISCH-GLADBACH:** Fortbildung zum Thema „Aromatherapie am Wochenbett“, 15./16. November 2002. Infos bei Hebamme und Buchautorin Karin Stachowiak, stachowiak@t-online.de

➔ **LAUTERBACH/HESSEN:** „Zimt und Sterne- ein vorweihnachtlicher Workshop“ findet am 19. November 2002 in der Hohaus Apotheke statt. Infos: Tel. (06641) 45 45, Fax 6 17 46.

➔ **KEMPTEN/ALLGÄU:** Am 23. November 2002 hält der Arzt für Allgemeinmedizin und Aromaexperte Dr. Erwin Häringer (München) ein Tagesseminar zur „Aromatherapie in der Arztpraxis“. Es werden u.a. die Infusionstechnik und parenterale Verabreichungen diskutiert. Infos bei der Bahnhof-Apotheke, Tel (0831) 5 22 66 18, www.bahnhof-apotheke.de

„Immer der Nase nach“ führt uns Iris Jerman, Lehrerin und Buchautorin durch den 07. Dezember 2002. In diesem Tages-Seminar für Eltern und Pädagogen erlernen Sie kurze Aromamassagen und Wohlfühlrituale (auch für Erwachsene). Infos Bahnhof-Apotheke, s.o.

Im Workshop „Biochemie – leicht verständlich und gut zu merken“ mit Aromapraktikerin und Fachbuchautorin Eliane Zimmermann am 28. Januar 2003 geht es um die Zusammensetzung von ähnlichen ätherischen Ölen: gemeinsam wird auf speziellen Arbeitsbögen erarbeitet, was das für Konsequenzen in der täglichen praktischen Arbeit hat. Infos Bahnhof-Apotheke, s.o.

➔ **ZÜRICH, SCHWEIZ:** Barbara B.-Frei hält am 20. März im Zentrum Klus ein Tagesseminar zum Thema „Aroma-Pflege in Geriatrie und Psychiatrie“. Infos bei www.farfalla.ch

➔ **GRASSE, FRANKREICH:** Im Palais des Congrès findet vom 23. bis 28. März 2003 das 5. Symposium „Aromatherapy and Medical Plants“ statt, das von den bekannten Experten und Buchautoren Rhiannon Harris und Gabriel Mojay organisiert wird. Namhafte werden über neue Erkenntnisse der Aromatherapie berichten, es wird ins Englische übersetzt. Infos bei gm@aromatherapy-studies.com

➔ **BRANDENBURG:** „Intensivausbildungs-Wochen in Fohrde“ finden in der malerischen Villa Fohrde bei Brandenburg an der Havel statt: 12.-18. Mai und 3.-10. Oktober 2003. Hier finden seit Jahren die Bildungsurlaubswochen rund um ätherische Öle statt. Infos unter Telefon (030) 8 13 28 17, Fax 8 14 96 178, juergen.trott-tschepe@t-online.de

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