



**Das Online-Magazin für Aromatherapie** · Herausgeber AiDA Aromatherapy International

Ausgabe **19** • Winter **2006/07**

### **In dieser Ausgabe lesen Sie:**

Von Zimt und anderen „Gefahren“ – Politiker wollen uns vor Kleinigkeiten bewahren · **Seite 2**

Zimt ist eben nicht gleich Zimt – Eine Würdigung von Aromapraktikerin Waltraud Reischer · **Seite 3**

Zimt-Alarm zur Weihnachtszeit – Peter Germann schaut sich kritisch in der Fachliteratur um · **Seite 6**

Fachqualifikation in Aromapraxis in Hamburg – der Kurs in Hamburg startet im Januar 2007 · **Seite 8**

Drei Aroma Botanik-Kurse in Irland – Aromapraxis-Studien und Kurzurlaub kombinieren · **Seite 9**

Aromatherapie in der modernen Altenpflege – Wie ätherische Öle das Leiden von Alten und Demenzkranken lindern können (Teil 2) · **Seite 11**

Dreimal „Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit – Wie Aromatherapie wirkt“. Der beliebte Kurs findet 2007 auch in Irland statt · **Seite 14**

Weitere Seminare · **Seite 15**

Aufbauseminar für AromapraktikerInnen und Therapeuten – Rückenentspannende Massagetechniken, Schröpfkopfmassage und Ohrkerzenbehandlung mit ätherischen Ölen · **Seite 16**

Neroli: Luxus zum Schnuppern – Ein ätherisches Öl, das frau immer bei sich führen sollte · **Seite 17**

Prima Primavera – Über den 15. Primavera-Kongress in Bad Kissingen · **Seite 18**

Service: Kleine Geschenke mit ätherischen Ölen – Forum Essenzia Regionalgruppe Rhein-Main · **Seite 19**

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

[www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)

# Von Zimt und anderen „Gefahren“

*Politiker und Beamte wollen uns vor Kleinigkeiten bewahren und übersehen die wirklichen Probleme*

Vor genau 12 Monaten war an dieser Stelle im Newsletter ein Weihnachtsgruß zu lesen, in dem die wärmende Eigenschaft von Zimt gepriesen wurde. Ein halbes Jahr später – der Kampf um den Erhalt des vermeintlich so gefährlichen Teebaum-Öles ist noch in vollem Gange – werden Deutschlands Bürger geradezu angefleht, Abstinenz gegenüber Zimtsternen, Punsch mit Zimt und anderen weihnachtlichen Köstlichkeiten zu üben. Zimt, so wollen unsere Behörden plötzlich wissen, ist ein potenziell hochgefährlicher Stoff. Doch das ist nicht alles, was der Aromaszene und der Naturkosmetikbranche Ungemach bereitet: Man hat nun auch die Furocumarine in den Zitrusölen im Visier. Diese können bei falscher Anwendung und Dosierung bekanntlich phototoxisch und auch photomutagen auf Hautzellen wirken, das heißt sie können in der Theorie die Erbsubstanz verändern und somit Hautkrebs auslösen.

Weiterhin sollen ätherische Öle, die gegen Schädlinge wirken, eine Kennzeichnung für Biozide erhalten. Streng genommen müsste das fast alle ätherischen Öle treffen, da Aromapflanzen mit ihren Duftstoffen unter anderem Fraßfeinde abwehren. Und last not least sorgt die geplante Deklarationspflicht für weitere 92 angebliche Allergene auf Naturkosmetikprodukten für Aufregung.

Soviel Sorge von Seiten der Behörden lässt den Verdacht aufkommen, dass weniger die Konsumenten vor Ekzemen, Tumoren und Insektenstichen geschützt werden sollen, sondern dass vielmehr der stets steigende Marktanteil an duftender Naturkosmetik und verwandten Wohlfühlprodukten nicht nur Freude auslöst. Die kleinen lokalen Davids der Naturkosmetikbranche fordern die globalen Creme- und Dufthersteller-Goliaths heraus. (Zu) viele Konsumenten entscheiden sich offensichtlich mittlerweile für Naturprodukte aus tierversuchsfreier, ethisch korrekter und nachhaltiger Produktion. Was manche stört, kann uns jedoch Ansporn sein.

In diesem Sinne sollten wir kämpfen – mehr als bislang – damit uns naturbelassenes Teebaum-Öl, unveränderte Zitrusöle und ehrlich deklarierte Duftprodukte erhalten bleiben. Mit einer Mitgliedschaft bei NORA-International (Natural Oils Research Association), kann man die Arbeit dieser Interessensvereinigung unterstützen: Infos bei [www.nora-international.de](http://www.nora-international.de). >



Zimtrinde, fertig für die Destillation



Zur Vertiefung des Themas lesen Sie die „zimtkritischen“ Überlegungen des Bundesamtes für Risikobewertung (BfR) im Internet auf [www.bfr.bund.de/cd/8439](http://www.bfr.bund.de/cd/8439). Hintergrundinformationen liefern Ihnen im folgenden zwei Artikel: Der erste ist aus Sicht einer Aromapraktikerin und Mutter von drei Kindern geschrieben, der zweite stammt aus der Feder des Heilpraktikers und Phytotherapie-Dozenten Peter Germann. *Eliane Zimmermann*

## Zimt ist eben nicht gleich Zimt

**Eine Würdigung von Aromapraktikerin  
Waltraud Reischer, Klosterneuburg bei Wien**

*Seit Juni 2006 liegt vom BfR (Bundesamt für Risikobewertung) eine neue gesundheitliche Bewertung vor: „Verbraucher, die viel Zimt verzehren, sind zu hoch mit **Cumarin** belastet“.*

Cumarin ist ein Stoff von angenehm gewürzhaftem Geruch, welcher in starker Verdünnung nach frischem Heu und Waldmeister riecht. Der spanisch-portugiesische Name leitet sich von der Tupi-Sprache der Amazonas-Indios ab: Cumarú heißt der Tonkabohnenbaum, dessen rötlich schimmendes Holz sehr begehrt ist.

Benediktinermönche erwähnten Cumarin bereits 854 n. Chr. erstmals als Zutat einer Bowle. Im Jahre 1822 wurde Cumarin zum ersten Mal isoliert und gereinigt, 1868 wurde die Substanz synthetisiert und 1876 erstmals vermarktet. 1954 wurde zunächst in den USA der Zusatz von synthetischen Cumarin zu Aromatisierung von Lebensmitteln verboten. Die heutige Weltproduktion für dem Einsatz als Duftstoff in kosmetischen Produkten liegt bei jährlich 2000 Tonnen.

Cumarin ist ein natürlich vorkommender sekundärer Pflanzenstoff, der in vielen Gräsern (*Anthoxanthum odoratum*, *Hierochloa* spp), Schmetterlingsblütlern (*Melilotus officinalis*), im Waldmeister (*Galium odoratum*), der Weichselkirsche (*Prunus mahaleb*), in Datteln sowie in der Tonkabohne (*Dipteryx odorata/Coumarouna odorata*) und auch in einigen Zimtarten enthalten ist.

Aufgrund des vanille-ähnlichen Geschmacks wurde Cumarin ab Anfang des 20. Jahrhunderts

als billiger Ersatz für echte Vanille verwendet. Die Tonkabohne enthält größere Mengen an Cumarin, welches auch daraus gewonnen wird. Wegen der Verwendung von Cumarin, um den Geschmack von echter Vanille vorzutäuschen, wird es auch als Mexikanische Vanille bezeichnet.



Die Verwendung von isoliertem Cumarin als Aromastoff ist allerdings in Europa, den USA und den meisten anderen Ländern mit fortschrittlichen Lebensmittelgesetzen verboten. Dennoch werden auch heute noch cumarinhaltige Lebensmittel mit vanilleähnlichem Geschmack in Umlauf gebracht, die aus Erzeugerländern mit unzureichenden Verbrauchergesetzen stammen.

Cumarin wird über die Haut gut aufgenommen. In Kosmetika darf es in Europa eingesetzt werden, muss jedoch in der Liste von möglichen Allergenen deklariert werden („Richtlinie zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über kosmetische Mittel 76/68/EWG vom 26. Februar 2003“).

Hohe Dosen können zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Benommenheit führen, sehr hohe Dosen führen zu Bewusstlosigkeit und Atemlähmung. Auch können Leber und Nieren geschädigt werden. Zudem besteht der Verdacht, dass Cumarin krebserregend ist. Aus diesen Gründen darf Cumarin in Deutschland nicht als Aromastoff verwendet werden.

Das BfR rät in diesem Zusammenhang, Zimt selten und sparsam einzusetzen, da es eben diesen gesundheitsschädlichen Inhaltsstoff enthalten kann. Anlass zu dieser Untersuchung gab der kürzlich festgestellte hohe Cumarin-Gehalt in Zimtgebäck.

Teilweise waren die Werte wohl so hoch, dass Kleinkinder beim Genuss von nur drei Zimtsternen bereits die laut Amt tolerierbare Grenze für die tägliche Aufnahme erreichten. Der Richtwert für diese Grenze liegt bei 0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht. Laut Einschätzung des BfR wird dieser Wert zwar normalerweise eingehalten.



Tonkabohnen, duftende Früchte des Cumarú-Baumes *Dipteryx odorata*

ten, kann aber bei einem hohen Konsum von Zimt in Form von Zimtgebäck oder als Gewürz zum Beispiel bei Milchreis mit Zimt und Zucker schnell überschritten werden. Danach können Kinder mit einem Körpergewicht von 15 Kilogramm pro Tag durchschnittlich eines der folgenden aufgeführten Lebensmittel in der angegebenen Mengen verzehren, wenn Zimt (Cumarin) aus keiner weiteren Quelle (auch über die Haut) aufgenommen wird:

- 4 Zimtsterne à 5,6 Gramm
- 1 Lebkuchen à 30 Gramm
- Milchreis mit Zimt und Zucker 200 Gramm
- 2 Müsliriegel (zus. 70 Gramm)
- Müsli 75 Gramm

Auch vor Nahrungsergänzungsmitteln auf der Basis von Zimt, die für Diabetiker zur Senkung des Blutzuckerspiegels angeboten werden, warnt das BfR. Hier könne sich eine zu hohe tägliche Dosis ergeben.

**Was das BfR jedoch nicht berücksichtigt hat:** Der Cumarin-Gehalt der verschiedenen Teile des Zimt-Baumes (Rinde, Blätter, Wurzeln) und der daraus gewonnen ätherischen Öle ist sehr **unterschiedlich**. Zur Verwendung als Gewürz wird bei Qualitätsprodukten die innere Rinde des Baumes eingesetzt, die getrocknet als Stangen und gemahlen als Zimtpulver seit Jahrhunderten verarbeitet wird. **Außerdem** ist zwischen Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum*), der feiner und teurer ist, und den so genannten Cassia-Arten (*Cinnamomum cassia*) zu unterscheiden. Die chemische Zusammensetzung beider Zimtarten ist verschieden: Ceylon-Zimt enthält im Gegensatz zu Cassia-Zimt Eugenol und Benzyl-Benzoat, aber kein (maximal in Spuren) Cumarin und  $\delta$ -Cadinen. Die Bewertung zeigt auf, dass der in Lebensmitteln gefundene Zimt und in Zimtgebäck gemessene, teils extrem hohe Wert auf die Verwendung von preiswertem Cassia-Zimt und nicht auf Ceylon-Zimt hinweist.

Doch wie kann der Kunde Cassia- beziehungsweise Zimt aus Sri Lanka unterscheiden? Wahrscheinlich gar nicht, denn oftmals sind auch die Deklarationen nicht oder nur unzureichend auf der Verpackung angegeben. Seit Jahrhunderten werden Zimtkekse zur Weihnachts-

zeit gegessen; die Verdauungsstörungen und Leberprobleme in dieser Feierzeit könnten auch von allzuviel Gänsebraten und Rotwein-Genuss kommen, doch davor warnt einen kaum jemand in den Behörden.

## Zimt gestern und heute

Der aus Sri Lanka (früher Ceylon) stammende immergrüne Zimtbaum [*Cinnamomum verum*, früher *Cinnamomum ceylanicum*] wird durchschnittlich 10 Meter hoch. Der zu den Lorbeergewächsen zählende Baum wächst in einer Höhe von 900 bis 2000 Metern. In den Tropen wird er oft kultiviert. Das ätherische Öl aus den Zimtblättern oder der Zimtrinde wird durch Wasserdampf-Destillation gewonnen.

Zimt ist eines der ältesten Gewürze, das vermutlich bereits 3000 v. Chr. in China als Gewürz verwendet wurde. Kaufmann Anton Fugger verbrannte im Jahr 1530 die Schuldscheine Karls V. vor dessen Augen in einem Feuer aus Zimtstangen und demonstrierte damit seinen Reichtum.

In der heutigen Umgangssprache ist Zimt etwas, das man für dumm, unsinnig, wertlos hält, was einem lästig ist („red' nicht solchen Zimt!“). Diese Begriffsänderung des Wortes Zimt leitet sich aus dem Rotwelschen (Gauersprache) ab. Dort stand das Wort Zimt für Gold, da dieses aber durch Beimengungen häufig gefälscht wurde, benutzt man heute noch (im Obersächsischen) die Redewendung „mach' keen Zimt“, wenn man jemanden des Unsinn-Redens bezichtigt, früher wollte man ihn damit als Fälscher bloßstellen.

Im Alten Testament steht geschrieben: „Ich habe mein Lager mit Myrrhe, Aloe und Zimt besprengt. Komm, lass uns buhlen bis an den Morgen, und lass uns der Liebe pflegen“. Zu alttestamentarischen Zeiten gehörte Zimt zu den beliebtesten Gewürzen der „feinen“ Welt.

Die Zimtstangen wurden allerdings weniger zum Würzen von Speisen verwendet, sondern hauptsächlich zur Herstellung von aromatischen, wohlriechenden Salbölen, von Schönheitsinkturen und von Medizin. Man verschrieb ihn gegen Husten und Schnupfen, gegen Wassersucht, Herzleiden und Blutarmut, und außerdem war Zimt ein häufig verwendetes Abtreibungsmittel. So ist verständlich, dass seit dem Altertum der Zimthandel blühte. Es waren zu dieser Zeit vor allem die arabischen Länder die vom Zimthandel profitierten. Die arabischen Kaufleute erwarben die Zimtstangen aus Indien von den südostasiatischen Inseln und aus Hinterindien und verkauften sie dann für teures Geld nach Europa. Viele Ge-

### Wissenswert

Noch vor dem zweiten Weltkrieg hat man Weihnachtstollen traditionell mit einer Prise geriebener Tonkabohne gewürzt, Monika Werner liefert in ihrem (vergriffenen) Buch „Ätherische Öle“ [ISBN3-7742-1713-0, Der große GU Ratgeber] ein schönes Rezept dafür; Autorin [waltraud.reischer@aon.at](mailto:waltraud.reischer@aon.at) kann es bei Ihnen Interesse verraten.

schichten wurden über die Herkunft des Zimtes erfunden, damit ihnen das lukrative Geschäft von keinem streitig gemacht werden konnte. Niemand in Europa wusste daher wirklich, woher der Zimt kam.

Manche glaubten, der Zimt werde von Zimtvögeln gesammelt, die aus den wohlriechenden Stangen ihre Nester machten. Wer Zimt haben wollte, müsse also die Nester mit Pfeil und Bogen von den Bäumen schießen.

Diese Verschleierungstaktik der Araber gelang bis ins 16. Jahrhundert. Damals eroberten die Portugiesen die Zimtinsel Ceylon. Trotzdem dauerte es einige Jahre bis sie den Reichtum der Insel entdeckten.

Sie zwangen die Herrscher von Ceylon zu einem jährlichen Tribut von 125.000 kg Zimt. Im Gegenzug garantierten sie ihnen den Schutz der Krone Portugals. Die Inselkönige waren jedoch mit dieser erzwungenen Regelung nicht einverstanden. Mit holländischer Hilfe befreiten sie sich von der Herrschaft der Portugiesen, merkten aber zu spät, dass die Hollände auch nur am Zimt Geld verdienen wollten. Sie errichteten ein Zimtmonopol und die Zimtbäume durften nur auf Ceylon wachsen.

Für mehr als zwei Jahrhunderte konnten sie dieses Monopol aufrechterhalten. Es war bei Todesstrafe verboten, einen Zimtstrauch im eigenen Garten anzupflanzen. 1802 übernahmen die Briten die Herrschaft auf Ceylon. Den englischen Kaufleuten gelang es jedoch nur kurze Zeit, das Zimtmonopol aufrechtzuerhalten. Die Holländer stürzten sich jetzt auf den Zimtanbau in Indonesien. Dieser übertraf in kurzer Zeit die Produktion auf Ceylon. So ist es auch noch heute. Aus Indonesien kommt ungefähr die Hälfte der jährlichen Zimtproduktion, etwa 8000 Tonnen. Ceylon und die Seychellen produzieren zusammen jährlich nur die Hälfte dieser Menge.

Qualitätsmäßig jedoch liegt Sri Lanka auch heute noch an der Spitze: Ceylonzimt gilt als die feinste und aromatischste Zimtsorte. Er wird deshalb auch nicht ge-

mahlen, sondern hauptsächlich als Stange verkauft.

In der Aromatherapie (ausgenommen Therapeuten in England) wird hauptsächlich das ätherische Öl der Blätter oder Rinden von **Cinnamomum verum/ceylanicum** verwendet. Das Zimtblätteröl hat einen weitaus geringeren Anteil an **Zimtaldehyd** (hautreizend), dafür einen höheren Anteil an **Eugenol** (antiseptisch) als das ätherische Öl aus der Zimtrinde. Dieses duftet jedoch viel feiner. Beide Öle sollten unbedingt nur in starker Verdünnung ihren Einsatz finden; mit limonenhaltigen Ölen (Zitrusölen) vermindert sich die hautreizende Wirkung leicht; bei Schwangeren und Kleinkindern sind beide Öle jedoch kontraindiziert.

Das ätherische Öl wird gerne bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten eingesetzt, auch bei allgemeinem Kältegefühl. Außerdem kann man mit Aromatogrammen belegen, dass es sich wachstumshemmend bei verschiedenen Pilz- und Bakterienkulturen wirkt.

Wie so oft gilt besonders für den Einsatz von Zimtprodukten: Die Dosis macht das Gift. Zudem entscheidet die Kenntnis über den botanischen Namen sowie die Fähigkeit der Unterscheidung am Duft, um welche Zimtart es sich handelt und darum, welcher Teil des Baumes zur Destillation des ätherischen Öles verwendet wurde, über den Erfolg oder Misserfolg des Therapiezieles.

#### Quellen

Gesundheitliche Bewertung des BfR Nr. 043/2006 vom 16. 7. 2006  
Gesundheitliche Bewertung des BfR Nr. 044/2006 vom 18. 8. 2006  
Wolfgang Hübner und Michael Wissing: Zimt – Das duftende Juwel aus Tausendundeiner Nacht.

**waltraud.reischer@aon.at**

**Tel/Fax: +43 (0) 2243 / 316 62**

**Mobil: +43 (0) 676 / 331 56 09**

**www.aromaberatung.at**



Borke des Zimtbaumes



Junge Zimtblätter

#### Raumspray *Kuschelbärin*

In eine 50-ml-Sprühflasche knapp 50 ml Wodka (oder Weizenkorn) geben. Je 10 Tropfen Öl von Blutorange und Mandarine geben, dazu zwei Tropfen Kamille römisch und je einen Tropfen Zimtrinde, Gewürznelkenknospe und Cistrose geben. Einige Tage ziehen lassen und bei jedem Frösteln einige Spritzer in die Luft, hmmm



# Zimt-Alarm zur Weihnachtszeit

**Heilpraktiker Peter Germann schaut sich kritisch in der Fachliteratur um**

Die Tagespresse sorgt wieder für Aufruhr. Kinder unter fünf Jahren sollten Zimtsterne und andere zimthaltige Lebensmittel, wie beispielsweise Frühstücksflocken, nur noch einmal wöchentlich in Maßen essen. Auch Erwachsene müssen mit diesem Gewürz sparsam umgehen. Dazu rät das „NRW- Verbraucherschutz Ministerium“, da Cumarine in großen Mengen in Gebäck gefunden wurden. Es besteht der Verdacht, dass dieser Stoff „bei sensiblen Menschen Leberschäden verursacht“. Verbraucherschützer fordern ein Verbot von cumarinhaltigem Zimt in Lebensmitteln und die Reglementierung des Verkaufs von Zimtpräparaten für Diabetiker! Drei Zimtsterne täglich sollen bei Kleinkindern schon die kritische Tagesmenge an Cumarinen überschreiten und weiterhin wird zu Online-Diskussionen aufgerufen unter dem Motto: Werden Sie Weihnachten ohne Zimtgebäck feiern?

Für Heilzwecke kommt ausschließlich der echte Ceylonzimt in Betracht. Seine Wirkweise, meist mit anderen Drogen in Kombination, ist karminativ und findet Anwendung als Stomachikum. Prof. Dr. Max Wichtl gibt in seinem Standardwerk „Teedrogen“ bei bestimmungsgemäßem Gebrauch keine Nebenwirkungen an. Überdosen können durch die Erregung des vasomotorischen Zentrums eine Tachykardie hervorrufen, eine Erhöhung der Darmperistaltik, der Atemtätigkeit sowie der Schweißsekretion.

Die Inhaltsstoffe schwanken zwischen 0,5% bis 2,5% ätherischen Öles mit den Hauptkomponenten Zimtaldehyd, Eugenol und trans-Zimtsäure. Des Weiteren Phenylpropane, Gerbstoffe, Schleime, oligomere Procyanidine und Spuren von Cumarin.

Eine Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsels durch den Verzehr von Zimt ist in der Volksmedizin und Erfahrungsheilkunde schon lange bekannt. Die Blutzucker regulierenden Eigenschaften der Rinde wird heute den sekundären Pflanzenstoffen zu-

geschrieben, welche mittels Wasser extrahiert werden können. Wie schon vor einigen Jahren beim Waldmeister haben die Medien, passend zur Weihnachtszeit, auch die Cumarine im Zimt entdeckt und warnen nun unkritisch und undifferenziert vor dem Verzehr.

Der Cumarin im Zimt unterliegt, je nach Herkunft, tatsächlich erheblichen Schwankungen und es ist diskutierbar, ob sein Gehalt in Lebensmitteln begrenzt werden sollte. Entsprechende Richtlinien, außer der Aromaverordnung, gibt es momentan nicht.

Allerdings hat die „Food Safety Authority“ (EFSA), eine europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, die Stoffe, welche in Nahrungsmitteln als bedenklich eingestuft sind, im TDI- Wert (tolerable daily intake) festgelegt. Dieser gibt diejenige tolerierbare Menge eines Wirkstoffes an, die für einen Menschen bei lebenslanger täglicher Aufnahme als gesundheitlich unbedenklich gilt. In der Regel werden die Grenzwerte in Mikro- oder Milligramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag angegeben.

Für Zimt beträgt der TDI-Wert bei Anwendung eines Sicherheitsfaktors von 100 pro Kilogramm Körpergewicht 0,1 Milligramm; eine Person von 75 kg könnte also pro Tag eine Menge von 7,5 Milligramm Cumarin nach dieser Richtlinie verzehren. Die Menge kann mit drei Teelöffeln schon überschritten werden, aber wer isst schon regelmäßig drei Teelöffel Zimt oder mehr, zumindest in unseren Breiten? Wie ist die Forderung von Verbraucherschützern für ein Verbot des

freien Verkaufs von Zimtpräparaten für Diabetiker also zu bewerten?

Sehen wir uns ein Fertigprodukt zur Regulierung des Blutzuckers an, „Zimtkapseln“ und „Zimt-acur-Kapseln“ von D. Grumbrecht Marketing, dann ergeben sich folgende Cumarinhalte nach TDI: Das Präparat mit Zimtpulver, bei einer empfohlenen Tagesmenge von drei Kapseln, was einem Gramm Zimt entspricht, weist einen TDI- Wert von 3,03 mg auf; „Zimt-acur“ mit Zimtextrakt bei angegebener Tagesmenge einen TDI von 0,45 mg. Beide Produkte enthalten weit weniger Cumarine als momentan als bedenklich eingestuft werden. Als konzentrierte ätherische Öle aus Wasserdampf-Destillation sind „Zimtblätter“ und



„Zimtrinde“ auf dem Markt, beide aus *Cinnamomum ceylanicum*. **Zimtblätteröl** (Blätter im Foto) zeigt eine hohe Konzentration an Eugenol, weiterhin aromatische Ester sowie Sesquiterpene auf. Bewährte Anwendungsgebiete sind Erkältungskrankheiten, Verdauungsprobleme, Myogelosen, Arthritis, Fußpilz sowie Erschöpfungszustände. In konzentrierter Form kann Zimtblätteröl haut- und schleimhautreizend sein; hepatotoxische Wirkungen treten nur bei längerer innerlicher Anwendung in höheren Dosen auf.

**Zimtrindenöl** weist eine hohe Konzentration an Zimtaldehyd auf, weiterhin Eugenol, Monoterpene, Monoterpenole sowie aromatische Ester. Die Indikationen sind ähnlich der des Blattöles, weiterhin sind Stress, klimakterische Syndrome und PMS, sowie Beschwerden des rheumatischen Formenkreises zu nennen. Das Rindenöl weist eine potente Wirkweise gegen Mikroorganismen auf und ist sehr erwärmend. Der hohe Anteil an Zimtaldehyd zeigt allerdings auch eine gewisse Aggressivität gegen Haut und Schleimhaut, daher gehört Zimtrindenöl in die Hand erfahrener Therapeuten. Mit kleinerer Monografie ist auch Zimtblütenöl auf dem Markt.

Was also ist von der aktuellen Panikmache zu halten? Ist sie so einzustufen wie vor Jahren die Schreckensberichte über den Fenchel? Die Stimmen, welche jetzt schon laut werden, „cumarinfreien“ Zimt auf den Markt zu bringen, sind sicherlich nicht zu unterstützen. Wir können nicht alles, was uns nicht passt, aus einer Pflanze heraus züchten und dann meinen, einen „ungefährlichen“ Stoff zu haben. Die **Interaktionen** der Inhaltstoffe untereinander sind vielschichtig, häufig noch gar nicht untersucht

und eventuell auch wirkwichtig. Eine Cumaringrenze im Lebensmittelbereich zu definieren, ist diskutabel. Allerdings ist Aufklärung wichtiger als das Heraufbeschwören von Angst. Wenn in der Presse ein kleiner, blauäugiger Junge mit unschuldigem Kinderblick in einen Zimtstern beißt und das alles unter einer reißerischen Überschrift steht, dann gewinnt man den Verdacht, dass Aufklärung allenfalls das zweitwichtigste Anliegen ist.

Die Forderung eines Verbots von freiverkäuflichen Zimtrpräparaten gegen Diabetes mellitus scheint tatsächlich eine der überschießenden, unreflektierten Reaktionen zu sein, welche bei solchen Aufdeckungen häufig zu hören sind. Lange Zeit befasst man sich gar nicht mit einer Pflanze, dann soll plötzlich alles, was mit ihr zusammenhängt, negativ und angreifbar sein – ja, am besten verhängt gleich ein totales Zimtverbot! Wann lernen die Behörden und Politiker endlich zu relativieren, abzuwägen und eventuell neu zu definieren?

#### Literatur

Prof. Dr. Max Wichtel: Teedrogen, WVG 1989  
Prof. Dr. Eberhard Teuscher: Gewürzdrogen, WVG 2003

Monika Werner; Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Haug 2006

Aljoscha Schwarz, Ronald Schwegge: Heilen mit Gewürzen, Delphi bei Knauer 1997

Dieter Grumbrecht: Infomaterial über Zimtkapseln / Zimt-acur Kapseln; WAZ Nr. 243 vom 19. Oktober 2006

**Heilpraktiker Peter Germann**  
**„Viriditas – Das Gesundheitshaus“**  
**Im Karrenberg 56 · 44329 Dortmund**  
**www.phytaro.de**



In der aktuellen Ausgabe der Gartenzeitschrift **Eden** - Das Magazin für Gartengestaltung (Ausgabe 4, Winter 2006) kann man einen Artikel über ein für die Publikumspresse ungewöhnliches Thema lesen: Der Autor, Biologe **Marcel Robischon** berichtet über den Duft der Nadelbäume. Der Artikel ist mit wunderschönen Detailaufnahmen der verschiedensten Nadelgehölze illustriert und amcht richtig Lust auf einen richtigen Tannenbaum in der guten weihnachtlichen Stube. Wenn man nicht das Geld dazu hat, sollte man unbedingt ein paar Tropfen des ätherischen Öles der Weißtanne (*Abies alba*) in die Duftlampe tun, das ist wie Psychotherapie an dunklen Wintertagen....



## Ausbildungen

Drei Aus- und Fortbildungen des Institutes AiDA Aromatherapy International sind mit erfreulich großer TeilnehmerInnenzahl angelaufen. Insgesamt lassen sich zur Zeit 55 Menschen von einer der Pionierinnen der deutschen Aromatherapie von diesem vielfältigen Arbeitsgebiet begeistern. Für das Kursangebot für MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen in **Hamburg** (Kaltenkirchen) sind noch einige Kursplätze offen, die Fortbildung startet am **23. Januar 2007**. Dieses Angebot wird in absehbarer Zeit das **letzte** von Eliane Zimmermann geleitete offene Seminar in Nord-Deutschland sein, ab 2008 wird sie die meisten ihrer Ausbildungen an ihren subtropischen Wohnort in Südwest-Irland verlagern, wo die meisten aromatischen Pflanzen gedeihen und direkt für den Unterricht verfügbar sind.

## 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
- Aromaküche

#### Termine **HAMBURG**

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

|                    |   |
|--------------------|---|
| Modul I (3 Tage)   | 23. – 25. Januar 2007                     |
| Modul II (3 Tage)  | 20. – 22. März 2007                       |
| Modul III (3 Tage) | 1. Mai – 3. Mai 2007                      |
| Modul IV (3 Tage)  | 19. – 21. Juni 2007                       |
| Modul V (3 Tage)   | 4.–6. September 2007                      |
| Modul VI (3 Tage)  | 6.–8. November 2007<br>(Abschlussprüfung) |

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

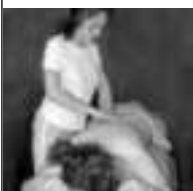
**Ort:** Paracelsus-Klinik Henstedt-Ulzburg/Kaltenkirchen, Standort Kaltenkirchen · Alvesloher Straße 29 · 24568 Kaltenkirchen

**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)



Ob drinnen lernen oder draußen entdecken:  
Die Kurse bei AiDA zählen zu den anspruchsvollsten Ausbildungen in Deutschland und Österreich



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





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, viel Geschichte und auch ein Bad im Atlantik: Irland hat eine Menge Natur zu bieten



—Anzeige—

## 2007 wegen großer Nachfrage 3 Termine: Faszinierende Aroma Botanik-Kurse im Natur-Paradies Südwest-Irland

*Aromapraxis-Studien und Kurzurlaub kombinieren*

Lernen Sie Aromapflanzen in ihrem natürlichen Lebensraum kennen: im Pflanzen-Paradies Südwest-Irlands am Golfstrom am Atlantik 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.

Jeweils 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 oder exotische 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. Kurs-teilnehmer und Ehemalige sowie **Frühbucher**, die sich **vor dem 10. Januar 2007** anmelden, bezahlen den Vorzugspreis von **270 Euro**.

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

### Termine 2007

12. - 19. Mai 2007

**Aroma-Botanik**

27. Mai - 3. Juni 2007

**Aroma-Chemie**

1.-8. September 2007

**Aroma-Botanik**



Abenteuer Pflanzenfinden im vergessenen Arboretum von Ardnagashel

**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 Landschaftsgärtenexperte Fürst Pückler befand den einstigen Schlosspark von Glengarriff für einen der schönsten Europas. Moderne 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 gedeihen hier zu Riesenexemplaren. Ganz in der Nähe gibt es auch schöne Sandstrände zum Faulenzen und atemberaubende Gebirge und Felsküsten für einmalige Ausblicke.

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 (z.B. FreundInnen, KollegInnen) erhalten  
Sie einen Bonus.

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

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



# Aromatherapie in der modernen Altenpflege

Wie ätherische Öle das Leiden von Alten und Demenzkranken lindern können.

Beschrieben von Rainer Frühsammer (Teil 2)



**K**önnen Sie sich vorstellen, was es bedeutet erfahren zu müssen, dass man zunehmend mehr und mehr vergisst, vielleicht sogar den Zucker im eigenen Schrank nicht mehr findet, dass einem nach und nach sogar das eigene Zuhause fremd wird?

Können Sie sich vorstellen, was es bedeutet, sich nach einem Routinebesuch beim Arzt mit der Diagnose auseinandersetzen zu müssen, dass man an einer nicht therapierbaren Krankheit leidet?

Sie werden zum palliativen Patienten, bei dem die Symptombehandlung in den Vordergrund tritt. Von einem auf den anderen Moment sind Sie mit dem Extrem der unheilbaren Krankheit konfrontiert. Ihre gesamte Lebensplanung fällt wie ein Kartenhaus zusammen. Alle Werte die wichtig waren, treten in den Hintergrund und Ihre Bedürfniskette wird sich grundlegend ändern. Alles wird sich ändern! Die Krankheit noch nicht zu spüren und trotzdem unheilbar krank zu sein, das ist schwer zu verkraften.

Ich möchte Sie einladen, die folgenden Fragen, die der betroffene Mensch sich unweigerlich stellen muss, für sich selber auch einmal zu durchdenken. Was wäre wenn? Tun Sie das aber nur, wenn es ihnen gut geht und Sie sich gefestigt fühlen. Ich empfehle ihnen, meine Duftmischung **Einblick** in ihrer Duftlampe zu verwenden.

- Wie wird es weitergehen?
- Zu wem habe ich ein so tiefes Vertrauen, der

mich in meinen Ängsten und Sorgen annimmt und mir beisteht?

- Wem vertraue ich meine Betreuung an?
- Werde ich eine Patientenverfügung erstellen?
- Dürfen alle wissen, wie krank ich bin?
- Habe ich Angst, mein Selbstwertgefühl zu verlieren?
- Werde ich in eine Selbsthilfegruppe gehen?
- Wie wünsche ich mir dem Umgang meiner Angehörigen, Ärzte, Therapeuten und Pflegenden mit mir?
- Werde ich mich mit dem Sterben und was danach kommen wird, auseinandersetzen?

Der Patient wird mit großer Sicherheit Phasen der Gesundheit die von Phasen der Krankheit und der sich zeigenden Symptome abgelöst werden, erleben. Die Phasen der Gesundheit werden immer kürzer und seltener, bis die Krankheit den gesamten Körper eingenommen hat.

Ebenso ist es bei Menschen, die mangelhaft orientiert sind. Sie erleben über Wochen Phasen, in denen sie keine Desorientierung ertragen müssen. Sie können meist die Aktivitäten, Bedürfnisse des täglichen Lebens selbst, oder mit nur geringer fremder Unterstützung, erledigen.

Mangelhaft orientiert zu sein bedeutet, noch nicht verwirrt oder dement zu sein. Ganz im Gegenteil. Menschen, die sich in der ersten Phase befinden sind oft uneingeschränkt klar und orientiert, jedoch kann es in ganz unterschiedlichen Abständen zu einem Verwirrheitszustand kommen, bei dem eventuell der Bezug zu Ort, Zeit oder/und der eigenen Person fehlt. Dieses Wechselspiel kann über einen längeren Zeitraum auftreten.

Ein Beispiel: Herr D, ein 82 jähriger Rentner, geht mit seinem Hund seit Jahren immer zu den gleichen Zeiten in demselben Park spazieren und verbringt dort täglich mehrere Stunden. Seine Pausen macht er gewöhnlicher

Weise immer auf der selben Parkbank, so auch schon in den Jahren nach dem Tod seiner Frau, die vor zwei Jahren verstorben ist. Sie hatte ihn öfters bei den Ausflügen begleitet. Spaziergänger und andere Hundebesitzer kennen sich gegenseitig und es haben sich über Jahre vertrauensvolle Freundschaften gebildet. An einem Dienstag im Dezember, die ersten Schneeflocken fielen, wusste Herr D nicht mehr, wo er sich befindet. Der Park ist

## Einblick

- 2 Tropfen Neroli (Citrus aurantium)
- 1 Tropfen Rose 100% (Rosa damascena)
- 1 Tropfen Immortelle (Helichrysum italicum)

zu einer ihm unbekanntem Gegend geworden. Die anderen Parkbesucher sind ihm fremd. Als er angesprochen wird, reagiert er wütend und beschuldigt die Stadtverwaltung: „Sie verändern den Park ständig, sodass sich keiner mehr zurechtfindet. Sie wollen uns vom Park vertreiben!“

Herr D leidet unter Verlusten. Er hat seine Frau verloren, ist alt, einsam und er spürt, wie sein Gedächtnis nachlässt. Er und Menschen im Stadium der mangelhaften Orientierung versuchen ihre Verluste durch Beschuldigen, Ausflüchte oder durch Klagen, Jammern, märtyrerhaftes Verhalten zu leugnen. Durch die heutigen Verluste werden sie an frühere Verluste erinnert.

Menschen in der Phase „mangelhafte Orientierung“ achten immer auf einen Abstand zwischen sich und den Anderen. Sie wollen nicht berühren und auf keinen Fall berührt zu werden. Nur wer es schafft, tiefes, ehrliches Vertrauen aufzubauen, kann eine Berührung versuchen, muss jedoch auf eine Ablehnung eingestellt sein. Denn Gefühle, die in der Vergangenheit nicht ausgedrückt wurden, werden nun an Personen oder Symbolen der Gegenwart ausgedrückt.

Herr D beschuldigt die Stadtverwaltung, den Park so zu verändern, dass er sich nicht mehr auskennt. Hier wird die Stadtverwaltung als Symbol verwendet, um seine Wut auszudrücken.

### Charakteristika für PHASE 1 DER DESORIENTIERUNG: „Mangelhafte Orientierung“

nach Naomi Feil

**Orientiertheit** Patient/Bewohner weiß Uhrzeit, Datum. Hat einen Begriff von der jetzigen Realität, heute. Erkennt mit Schrecken seine unglückliche Orientiertheit.

**Körpermuster, Muskelzustand** gespannte, feste Muskeln. Meistens kontinent, Blasenmuskel funktioniert meistens. Schnelle, direkte Bewegungen, zielgerichtetes Gehen.

**Ton, Stimme** schroff, anklagend und oft weinerlich, kann singen

**Augen klar** und hell, konzentriert auf etwas gerichtet, Augenkontakt möglich

**Emotionen** leugnet oft Gefühle

**Verrichtungen des täglichen Lebens** kann Grundpflege selbst erledigen, braucht jemanden der ihn/sie daran erinnert

**Kommunikation** klar, korrekte Wortwahl, positive Reaktion auf erkannte Rollen/Personen. Negative Reaktion

auf die Personen, die weniger orientiert sind

**Gedächtnis, Denkvermögen, Soziales Verhalten** kann lesen und schreiben (außer wenn blind), hält sich an Regeln und Übereinkünfte; will keine neue Spiele spielen

**Humor** es sind noch Reste von Humor zu erkennen

#### Grundlegende Hinweise für Betreuer/Innen

Verwenden Sie sachliche Fragen: wer, was, wo, wann. Setzen Sie Berührungen so wenig wie möglich ein. Zeigen Sie Respekt.

#### Validations-Techniken im Umgang mit Menschen mit mangelhafter Orientierung

nach Naomi Feil

- Zentrieren (siehe @romapraxis\_newsletter 17)
- W-Fragen: Beginnen Sie ihre Fragen mit: wer, wie, wo, was, wann. Verwenden sie bitte nie eine Frage mit warum!! Mangelhaft orientierte Menschen haben nicht das Bedürfnis, Gründe zu erfahren. Fragen Sie nicht direkt nach Gefühlen. Zweifeln Sie die Glaubwürdigkeit der Antworten nicht an. Schaffen sie Vertrauen aufzubauen und wie Naomi Feil sagt: „Gehen sie in den Schuhen der anderen“.
- Wiederholen, zusammenfassen, umformulieren, wiederholen sie das Gesagte, oder formulieren sie das Gesagte um, ohne den Inhalt abzuschwächen. Beispiel: der desorientierte Mensch sagt: „Ich will sterben!“ – Sie können den Satz folgendermaßen umformulieren: „Sie wollen nicht mehr leben?“ Diese Technik schafft Vertrauen und Raum, um seine Gefühle auszudrücken.
- Nach dem Extremen fragen (Polarität): Wann war es am schlimmsten? Was war das Schönste?
- Sich das Gegenteil vorstellen: Der desorientierte Mensch sagt: „Seit meine Frau tot ist, ist alles sinnlos!“ – Ihre Frage könnte sein: „Wie wäre es, wenn ihre Frau noch bei ihnen wäre?“ Durch den Einsatz dieser Technik können desorientierte Menschen einen Weg finden, um mit Stress umzugehen.
- Coping (Bewältigungs-Mechanismus der Vergangenheit finden): Was haben Sie in der gleichen Situation früher gemacht?
- Erinnern: Lassen sie den Menschen von seiner Vergangenheit erzählen. Erinnern sie an die Vergangenheit. Hören sie zu, ohne das Gesagte zu werten.
- Ehrlicher, enger Augenkontakt und mit angepasstem, klaren Ton sprechen, Gestik, Stimme, Körper, Mimik und Atmung an die Gefühle des Klienten anpassen.



• Das bevorzugte Sinnesorgan erkennen und ansprechen: Sprechen sie die gleiche Sprache wie der desorientierte Mensch. Jeder Mensch hat ein bevorzugtes Sinnesorgan. Visuell-sehen, auditiv-hören, olfaktorisch-riechen, gustatorisch-schmecken, sensorisch-fühlen.

**Literaturempfehlung:**

Vicki de Klerk Rubin: Mit dementen Menschen richtig umgehen  
www.reinhardt-verlag.de · ISBN: 3-497-01835-X

**Grundsätze zum Gebrauch von ätherischen Ölen für mangelhaft orientierte Menschen**

- ~ Verwenden Sie Öle, die der Klient kennt und akzeptiert. Unbekannte Düfte verunsichern, machen Angst, lösen Stress aus und werden abgelehnt.
- Setzen Sie ätherische Öle ein, die beruhigende, angstreduzierende und stärkende Eigenschaften besitzen.
- ~ Körpereinreibungen, unerlaubte Körperkontakte werden auf Grund der Intimität abgelehnt.
- ~ Vertrauen Sie darauf, dass der mangelhaft orientierte Mensch weiß, welchen Duft er gut findet.
- ~ Der Einsatz von ätherischen Ölen gibt Raum für Erinnerungen und Gefühle und steigert die Gehirnleistung.

**Techniken der Aromapflege für mangelhaft orientierte Menschen (Phase I)**

- ~ Raumbeduftung mit elektrischer Duftlampe (keine offene Feuer)
- ~ ein individuelles Parfüm aus ätherischen Ölen
- ~ Tageskleidung über Nacht, Nachtkleidung über Tag mit einem beduftetem Tuch in eine Tüte geben
- ~ nicht synthetische Pflegemittel (Shampoo, Duschbalsam, Bodylotion usw.) beduften
- ~ beduftetes Taschentuch anbieten
- ~ aromatisierte Getränke und Speisen anbieten
- ~ Hand-, Fuß- oder Vollbäder mit Badezusätze aus ätherischen Ölen anbieten
- ~ Wickel und Auflagen werden meist akzeptiert
- ~ Inhalationen (mit nicht zu heißem Wasser)

**Öle und Essenzen bei mangelhaft orientierten Menschen**

Desorientierte Menschen gewinnen an Achtsamkeit und nehmen ihre Umgebung deutlicher wahr. Schon durch

die Anwendung in der Duftlampe wird Stress abgebaut und es wird die Stimmung aufgehellt. Der Duft erinnert die Menschen an einen Spaziergang barfuß durch eine Wiese, an Zitroneneis, an Weihnachten, an ein sauberes Haus. Ein desorientierter Mann sagte: „Das ist der Duft meiner Frau.“

**Thema: Angstreduzierend**

- 10 ml. Sesamöl (Sesamun indicum)
- 2 Tr. Angelikawurzel (Angelica archangelica)
- 3 Tr. Mandarine rot (Citrus reticulata)
- 3 Tr. Ylang Ylang (Cananga odorata)

**Thema: Stärkend**

- 10 ml. Sesamöl (Sesamun indicum)
- 2 Tr. Melisse (Melissa officinalis)
- 2 Tr. Eisenkraut Anden 100% (Aloysia triphylla)
- 2 Tr. Lavendel extra (Lavandula angustifolia)
- 1 Tr. Champaca (Michelia champaca)



Ich verreihe mir die dementsprechende Ölemischung auf meine Hände und beim Händegruß übertrage ich es.

Bei einer Untersuchung, welche Düfte von mangelhaften desorientierten Menschen akzeptiert werden, schnitt die **Zitronenmyrte** (Backhousia citriodora) von Primavera-Life als Sieger ab. Zitronenmyrte setze ich auch bei meinen Gruppenvalidationen ein. Ihre Inhaltsstoffe:

|                |        |
|----------------|--------|
| Geranial       | 48,93% |
| Neral          | 38,02% |
| Geraniol       | 2,16%  |
| Methylheptenon | 0,65%  |
| Myrcen         | 0,61%  |
| Nerol          | 0,17%  |
| Citronellal    | 0,12%  |
| Citronellol    | 0,03%  |

**Weitere empfehlenswerte ätherische Öle und Absolues für mangelhaft orientierte Menschen**

- |                |                       |                       |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| • Angelika     | • Jasmin              | • Rose                |
| • Anis         | • Lavendel fein/extra | • Rosengeranie        |
| • Basilikum    | • Majoran             | • Neroli              |
| • Benzoe Siam  | • Muskatellersalbei   | • Thymian CT Geraniol |
| • Bergamotte   | • Mandarine rot       | • Weihrauch           |
| • Bitterorange | • Manuka              | • Ylang Ylang         |
| • Cistrose     | • Melisse             | • Zitrone             |
| • Cassia       | • Orange              | • Zitronenverbene     |
| • Champaca     | • Osmanthus           | • Zypresse            |
| • Grapefruit   | • Röm. Kamille        |                       |

In den nächsten Ausgabe beschreibt Rainer Frühsammer den Umgang mit Menschen in Phase 2 „Zeitverwirrtheit“

**Der Autor:**

**HP Rainer Frühsammer, Mannheim · www.vaaroma.de**

Seminare

## Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit – Wie Aromatherapie wirkt

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

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 IRL-Glengarriff:** 27. Mai bis 3. Juni 2007 im Rahmen eines speziell für Angehörige von Pflegeberufen konzipierten Aroma Botanik-Kurses, der im romantisch gelegenen ehemaligen **Jagdhaus** des Lord of Bantry stattfinden wird. Er besaß einst die gesamte Umgebung, heute wird das Wohnhaus seiner Nachfahren vom Filmteam für Rosamunde-Pilcher-Filme und ähnliche gemietet. Der eingewachsene Park aus dem 19. Jahrhundert (Foto r.) wird Anfang Juni in voller Blüte stehen: Alle Schattierungen von alten Rhododendren und Azaleen werden um die Wette leuchten, der Chilenische Brennende Busch wird für knallrote Akzente sorgen und zahlreiche alte, teilweise exotische Bäume inmitten von drei plätschernden Flüsschen warten auf Entdecker. Um Chemotypen und die neusseländische Flora rund um rekordbrechend große Manukabäume zu studieren, fahren wir zum nahegelegenen Bamboo Park und setzen auf die Garteninsel Garnish Island über, die auch Schauplatz eines Pilcher-Films ist. Im Newsletter 17 finden Sie Infos zu den gehirnfrendlichen Lehrmaterialien, die wir einsetzen, wie dem Aromache-



rap, den Aromachemie-Comic und andere praktischen Lernhilfsmittel. Im Newsletter 15/16 finden Sie einen Erlebnisbericht von Teilnehmerinnen eines ähnlichen Kurses. Weitere Infos: [www.glengarriff.info](http://www.glengarriff.info) Es sind noch einige Plätze frei. Anmeldeschluss ist der 4. April 2007. Das Team von AiDA hilft gerne bei der Reiseplanung.

**Termin CH-Zürich:** 27. und 28. Januar 2007 · 9:30-17 Uhr  
Infos/Anmeldung: [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

**Termin D-Raisting (Nähe München):** 7. Juli 2007  
10-18 Uhr · Infos/Anmeldung:  
[www.neumond.de](http://www.neumond.de)



Das Stellen und Erfühlen von Molekülen gehört neben vielen Informationen für den Kopf zum Programm

## Indian Head Massage

In diesem Tageskurs in Uster bei **Zürich** erlernen Sie die Anwendung der in England weit verbreiteten wohltuenden und ausgleichenden Indischen Kopfmassage, die ergänzend zur Aromatherapiebehandlung angeboten wird.

· **Termine** 26. Januar und 29. Januar 2007  
· 9:30-17 Uhr · Dozentin: **Eliane Zimmermann**  
· Infos und Anmeldung: [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)



Im schönen Seminarraum von Farfalla üben wir eine alte Tradition: Indische Kopfmassage wirkt sich entkrampfend und schmerzlösend auf den ganzen Körper aus



Seminare

## Aromakunde und Hand-Massage für demenzkranke Menschen

Ein Angebot für Betreuende (Fachkräfte, Angehörige und Interessierte) am **25. und 26. Januar 2007**

Inhalte: Duft und Psyche, Biografiearbeit mit Düften, Geruchs- und Geschmacksstörungen im Alter, Grundvoraussetzungen für eine gelingende Aroma-Handmassage, Techniken der Handmassage, Ole-Auswahl, Herstellung eines Natur-Airsprays etc. Eine weitere Fortbildung findet am 7. und 8. Dezember 2007 statt. Die gleiche Fortbildung findet zusätzlich am 14. und 15. September 2007 statt. Nähere Informationen:

**aromatologie & gesundheit -- heike degen-hientz**  
dipl.-päd. - aromatologin  
am stadtpark 38, 70435 stuttgart, germany  
phone/fax +49 (0) 711 87089 83/84  
info@aromatologie-und-gesundheit.de  
www.aromatologie-und-gesundheit.de

## Berufung und ätherische Öle

Ein Supervisions-Seminar mit **Jürgen Trott-Tschepe**  
In diesem Supervisions-Seminar lassen wir uns begleiten von unserem ätherischen Öl, das uns in unsere eigentliche Aufgabe, unsere **Berufung im Beruf** führt. Es geht in diesem Seminar vor allem um unsere eigentlichen Handlungsperspektiven in diesem Leben.

**Ort:** Villa Unspunnen, bei Interlaken [www.villaunspunnen.ch]

**Zeit:** 7. Februar ( 16 Uhr) bis 11. Februar (13 Uhr) 2007

**Kosten:** Fr. 900.- / 600.- Euro (inkl. Honorar, Duftölproben, Unterlagen, Vollpension)

## „Einfühlungsverständnis und Ätherische Öle“

Sonder-Seminar mit **Barbara Krüger** und **Jürgen Trott-Tschepe**

Dieses Seminar lässt uns unser Miteinander im Spiegel ätherischer Öle wiedererkennen. Wie fühlen wir uns in Alltag und Beruf in den Anderen ein, wo nutzen wir Chancen des Mitgefühls, wo stoßen wir an Grenzen unseres Empathie-Vermögens? Dies wollen wir im Sinne der ‚lebendigen Aromakunde‘ betrachten. Möglicherweise

hilft uns das, unsere Aufgaben in den verschiedenen Begegnungen deutlicher zu erkennen und zu erfüllen.

**Ort:** Villa Fohrde (Brandenburg/Havel)  
[www.villa-fohrde.de]

**Zeit:** 15. (10 Uhr) – 18. Februar 2007  
(13 Uhr) 2006

**Kosten:** 600.- Euro (inkl. Honorare, Duftölproben, Vollpension)

**Jürgen Trott-Tschepe** arbeitet als Aromatherapeut und Autor in Berlin. Er versteht sich als Vermittler der Botschaften der ätherischen Öle und übersetzt ihr flüchtiges Wesen in Sprache. Er hat mehrere Bücher veröffentlicht.

**Infos:** (030) 8 13 28 17, Fax (030) 81 49 61 78 · Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de · www.lebendige-aromakunde.de



## Zertifizierungsmöglichkeit für Aromakundige

Die Jahresausbildungen zur/zum Aromakundigen von Jürgen Trott-Tschepe in **Berlin** können seit einiger Zeit kombiniert mit einer Zertifizierung als „Gesundheitspraktiker/in“ im Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) werden, was den Praktizierenden eine sicherere juristische Basis im deutschen Paragraphenschlingen geben kann. Die Devise der DGAM lautet: **„Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu fördern, das ist Gesundheitspraktische Arbeit“** (DGAM). Diese Förderung ist auch ein Anliegen der Aromakunde. Wer beruflich mit ätherischen Ölen ausschließlich **gesundheitsfördernd** arbeiten und nicht Krankheiten im heilkundigen (heilpraktischen, therapeutischen oder medizinischen) Sinn behandeln will, steht mit seinem Angebot einerseits in einer gewissen juristischen Grauzone. Andererseits kommt er vor seiner Klientel immer wieder in die Verlegenheit, gegen allerlei Beschwerden mit den Ölen helfen zu sollen, aber eigentlich eher gesundheitlich beraten und vorbeugen zu wollen. Als ‚GesundheitspraktikerIn‘ im Berufsverband (BfG) arbeiten Sie rechtlich klar definiert und benötigen keine Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz. Die Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) als Dachverband für den BfG unterstützt seine Mitglieder in allen Praxisfragen und vertritt diesen Beruf gegenüber Behörden und in der Öffentlichkeit. Infos: **www.dgam.de**

Seminare

## Aufbauseminar für AromapraktikerInnen und Therapeuten

Dieses Seminar vom **16. bis 18. Februar 2007** richtet sich an ehemalige TeilnehmerInnen der Aromapraxis-Profi Ausbildung und therapeutisch tätige Menschen, die ätherische Öle verantwortungsvoll einsetzen möchten.

### Kursinhalt

- **Massage**
  - Wiederholung Anatomie der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur
  - Anatomie und Palpation in vivo von häufig verspannten Rückenmuskeln
  - erste Hilfe bei Lumboschialgie ( Hexenschuss)
  - Rückenentspannende Massage-techniken
  - Breuss-Massage
- **Schröpfkopfmassage**
  - Durchführung in Theorie und Praxis unter Berücksichtigung der rechtlichen Lage
- **Ohrkerzenbehandlung**
  - Anatomie des Ohres
  - Wirkungsweisen, Indikationen und Gegenanzeigen einer Behandlung
  - Vorstellung verschiedener Ohrkerzen, beispielsweise mit ätherischen Ölen, Bachblüten, Kräutern
  - praktische Durchführung und gegenseitiges Üben
- **Erfahrungsaustausch**
  - mit Fallbeispielen, bisher gemachte Erfahrungen im Bereich der Aromapflege und Klienten, eventuell aufgetretene Probleme etc.



### Kurszeiten

Freitag,  
10-18 Uhr  
Samstag,  
10-18 Uhr  
Sonntag,  
9-12 Uhr



### Kursgebühr

Beträgt 205 Euro [bei Anmeldung bis 20.12.2006: 180 Euro] und beinhaltet Kursunterlagen, Massageöle, Ohrkerzen, sowie Getränke für die Pause.

### Dozentin

Heilpraktikerin Pamela Kraus, Aromapraktikerin, Dozentin bei AiDA, eigene Naturheilpraxis in Veitsbronn bei Nürnberg

### Anmeldung

Bitte Anmeldeformular unter [www.pamelakraus.de](http://www.pamelakraus.de)

[Kurse] runterladen und ausdrucken, oder anfordern:  
Pamela Kraus  
Hausener Weg 10  
D-90587 Veitsbronn-Raindorf  
Tel. (09101) 906 539  
Fax (09101) 906 540  
[HeilpraxisPKraus@aol.com](mailto:HeilpraxisPKraus@aol.com)



### Seminarort

Fürth bei Nürnberg, Schwabacher Straße 20 RG, [www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de](http://www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de)  
Der Seminarort ist von Nürnberg Flughafen- Hauptbahnhof, mit der U1 (Rathaus – Ausgang Fußgängerzone) zu erreichen. In unmittelbarer Nähe befinden sich Geschäfte, Gaststätten, Hotels.  
Unter [www.fuerth.de](http://www.fuerth.de) kann eine Liste von Hotels abgerufen werden, in 5 Minuten lassen sich beispielsweise das Hotel am Stadtpark ( EZ ca. 30 Euro), Werners Apartment Hotel oder Altstadtotel zu Fuß erreichen.

## Biofach 2007

Vom **15. bis 18. Februar 2007** bietet die Biofach in Nürnberg – Europas größte Biomasse – eine ideale Gelegenheit, diverse Ätherisch-Öle- und Naturkosmetik-Firmen kennen zu lernen und zu vergleichen (und an tausend Produkten zu schnuppern). Es gibt einen direkten U-Bahn Anschluss vom Seminarort (etwa 35 Minuten). Nur mit Gewerbeschein oder in Begleitung einer selbstständigen Person/Freiberufler. Infos, Katalog und Karten können unter [www.biofach.de](http://www.biofach.de) vorbestellt werden.

# Neroli – Luxus zum Schnuppern

*Ein ätherisches Öl, das frau immer bei sich führen sollte*

Der Duft der Bitterorangenblüte ist vielleicht der romantischste, den die Aromatherapie kennt. Nicht zuletzt weht der Hauch von Romantik aus der Geschichte, welche sich um die Namensgebung des ätherischen Öls rankt. Eine Prinzessin, die sich stets mit dem Parfum aus Orangenblüten umgab, bis sie schließlich fast selbst eine wurde, stand bekanntlich Patin für die Essenz aus den hübschen, süß duftenden, zart anzuschauenden, bei einer Berührung überraschend fest wirkenden Blüten. So oder so ähnlich will es die Legende. Wir wollen gar nicht genau wissen, wie es wirklich war, können wir doch neroliumwölkt in unseren Träumen schwelgen, uns selbst in die adlige Italienerin im barocken Rüschenkleid hineinversetzen.

Welches Mädchen träumt nicht davon, wie Prinzessin Nerola zu sein, würde sich der Vorstellung nicht gerne hingeben, ihr Name könnte in Zukunft mit einem der schönsten Düfte in Verbindung gebracht werden? Und in welcher Frau wohnt nicht zeit Lebens dieses romantische Mädchen?

Neroli ist von den typischen Herznoten die mädchenhafteste und nur böse Zungen behaupten, es sei wegen seiner Kölnisch-Wasser-Vergangenheit der Duft älterer Damen, die übergewichtig und um Atem ringend ständig in Ohnmacht zu fallen drohen.

Der Duft ist süß aber nicht schwül, hat bestimmt aphrodisierende Wirkung, wie es in der Literatur gebetsmühlenartig wiederholt wird, kann jedoch mit erotischen Abgründen, mit feuriger Leidenschaft oder Begierde nicht dienen. Im Gegenteil: In sinnlichen Mischungen liefert es die Facette unbeschwerter Lebensfreude und kindlicher Unschuld. Dabei kontrastiert es aufregend mit der erdig-sinnlichen Schwere von Patchouli und Co.

Sein mädchenhafter Charakter macht Neroli zum idealen Seelenröster für alle, die Geborgenheit brauchen. Beispielsweise können pubertierende Prinzessinnen mit Neroli unterstützt werden, wenn sie von den dunklen Seiten des Frauwerdens etwas verstört wirken oder mit den körperlichen Veränderungen psychisch überfordert sind, dabei heimlich noch ihre Puppen frisieren, obwohl sie für die von pubertären Tobsuchtsanfällen schwer strapazier-

ten Familienangehörigen eine unnahbare Weiblichkeit zur Schau tragen. Der Abschied von ihrer eigenen Kindheit fällt ihnen schwer, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Einsamkeit, sich nicht verstanden fühlen, Heimweh nach mehr Geborgenheit sind die Ansatzpunkte für Neroli.

Heimweh ist überhaupt das große Thema von Neroli: Es schenkt Fröhlichkeit und Zuversicht, macht uns offen für Neues und stabil, wenn Belastungen oder Ängste uns zusetzen – und zwar ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Ein Fläschchen verdünntes Neroli-Öl (1%ig reicht schon) gehört auf jeden Fall ins Reisegepäck, eigentlich in jede Handtasche. In Schocksituationen unter die Nase gehalten lindert es sowohl die körperlichen als auch seelischen Folgen eines traumatischen Erlebnisses und kann sogar hysterische Reaktionen mildern.

Diese Eigenschaft hat Neroli auch in der Geburtshilfe zu einigem Ruhm verholfen. Sollte im Geburtsmassagelächchen noch ein Rest verbleiben, wird die frischgebackene Mama im Falle einer Wochenbettdepression unbedingt darauf zurückkommen, ansonsten kann ja der Papa sich das Heimweh nach der Familie bis zum Ende des Klinikaufenthalts wegschnuppern. Es ist nämlich ganz und gar nicht so, dass Neroli wegen seiner kindlichen Süße nur für Mädchen und Frauen reserviert wäre – im Gegenteil, wählt man die Mischungsverhältnisse mit anderen Noten entsprechend, entfaltet es auch bei der männlichen Körperpflege seinen ganz besonderen Reiz und pflegt die vom Rasieren strapazierte Gesichtshaut obendrein. Auch auf der psychischen Ebene droht keinem Mann Schaden, wenn eine weibliche Saite in ihm leise in Schwingung versetzt wird.

All die positiven Eigenschaften von Neroli kommen in gelungenen Mischungen durch Synergien erst recht zum Tragen, was die Wirksamkeit von Kölnisch Wasser bei der Ohnmachtsbekämpfung und ähnlichen Damenreisebeschwerden illustriert. Wir wollen hier keine weitere „es-mischt-sich-gut-mit-Liste“ haben, da der Phantasie bei diesem freundlichen für alles offenen Duft eigentlich keine Grenzen gesetzt sind, sieht man von denen des indi-





viduellen Geschmacks einmal ab und bleibt man mit der Dosierung einigermaßen vorsichtig.

Allerdings wäre das Verschweigen einer versehentlich zu Stande gekommenen Mischung geradezu unterlassene Hilfeleistung, weil sie bei einzelnen Migränepatientinnen (Duftakzeptanz vorausgesetzt) erstaunlich gut hilft: Durch eine Verwechslung von Petit Grain und Pfefferminze (das Alphabet macht sie zu Nachbarn) gelangte letztere in ein Gesichtsspray mit Neroli und ging eine angenehm duftende Mischung ein, die seither bei sich ankündigenden Migräneanfällen oder auch wetterbedingten Kopfschmerzen eine unersetzliche Hilfe ist. Das Mischungsverhältnis Neroli:Pfefferminze ist hierbei 2:1, es sollte aber ordentlich verdünnt werden, allerhöchstens 3%, sonst brennt die Minze in den Augen.



Zu den weiteren Einsatzgebieten von Neroli kann abschließend ein rascher Blick auf die Inhaltsstoffe Aufschluss geben – alle intuitiv begabten Prinzessinnen mögen gnädigst die Augen niederschlagen und die Wissenschaft das bestätigen lassen, was sie ohnehin spüren.

Eine ganze Palette Monoterpene, vor allem Limonen, machen Neroli zu einem sehr wirkungsvollen antibakteriellen Öl, was vor allem für an Bronchitis leidende Kleinkinder eine gute, wenn auch recht kostspielige Alternative zu schweren Geschützen darstellt. Neroli verfügt außerdem über einige Monoterpen- und Sesquiterpenole, woraus sich seine überaus hautpflegenden Eigenschaften ableiten lassen. Haut- und Narbenpflege, Faltenvorbeugung und -bekämpfung begründen seine Beliebtheit in der Naturkosmetik. Den Estern verdankt das Neroliöl seine entkrampfende, stresslösende und stimmungsaufhellende Wirkung. Speziell stressbedingte Depressionen lassen sich gut mit Neroli behandeln. Erfahrungsgemäß erfolgreich ist auch die Verduftung nervöser Einschlafprobleme oder nächtlicher Ängste von Kindern und von Erwachsenen ebenso. So pflichtet mir auch die Biochemie bei: Neroli ist der Sonnenschein der Aromatherapie!

**Die Autorin Ulrike Polifke ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, D-96172 Mühlhausen, Telefon (09548) 982 231 · aromula@online.de**

## Prima, Primavera!

Der 15. Primavera-Kongress zum 20-jährigen Firmenbestehen fand bei schönstem Spätsommerwetter am 21. und 22. Oktober 2006 im prunkvollen Regentenbau in Bad Kissingen statt. Die Bandbreite an Vorträgen war enorm, für jeden Geschmack

und Wissensstand wurde genug geboten. Hochkarätiges zum aktuellen wissenschaftlichen Stand über den Geruchsinn und über die Geruchstoffforschung wurde von **Prof. Dr. Dr. Dr. Hanns Hatt**

(Wie Düfte auf uns Menschen wirken), **Dr. Eva Heuberger** (Placeboeffekte und andere Wirkungen von Riech-

stoffen) sowie **Dr. Michael Kirk-Smith** (Aktuelle klinische Forschungen) geboten; der erkrankte Prof. Dr. Reichling wurde glänzend von **Dr. Paul Schnitzler** vertreten, der über die antimikrobielle Wirkung der ätherischen Öle berichtete. Dr. Erwin Häringer stellte Betrachtungen zu Gefahr und Wirksamkeit von 1,8-Cineol an, Krankenschwester **Gisela Blaser** erzählte eindrucksvoll über ihre Erfolge bei der Naturheilkundlichen Pflege in der Onkologie. Und wunderbar erfrischend berichteten zwei Öle-Anbauer aus ihrer Welt: **Ulli Wentzler** über seinen mühevollen Werdegang als wichtiger Lieferant von Primavera-Bioölen in Süd-Frankreich und **Albrecht von Keyserlingk** aus Korsika über besondere Herstellungsverfahren, damit verbundene Qualitätskriterien und Rechte der Öle-Käufer. Dazu gab es genügend Infos aus der Welt der Hunde und Pferde, über Duftdesign und Beduftungsprojekte für die Industrie. Es gab Raum für Gespräche und Austausch, tolle Aromagetränke und eine Wünsch-dir-was-Aktion mit Luftballonsteigen. Wer diesen tollen Kongress versäumt hat, sollte sich unbedingt das Proceedings-Buch bestellen, in dem sich tolle Artikel befinden:

**www.primavera-life.de**

Die zeitgemäße Methode, per Computer im futuristischen Design passende Öle und Infos über Pflanzen zu finden zu finden, wurde am Tag vorher auf dem Apotheker-Kongress vorgestellt.



Service

**Kleine Geschenke – nicht nur zu Weihnachten**

**Schoko-Körperbutter**

Ganz schnell gemacht ist dieser wunderbare Körperbutter-Block, durch Abwandlung der beigefügten ätherischen Öle kann er zur Lippenpflege, als Anti-Schwangerschaftsstreifen-Massageblock oder Husten-Brustbalsam eingesetzt werden. 50 ml Sheabutter, 15 ml Kakaobutter, 5 ml Sanddornöl (oder Mandelöl) mischen und vorsichtig in einem hitzebeständigem Glas im Wasserbad zusammenschmelzen (oder einfach in einer sauberen Schüssel auf einem Heizkörper), möglichst nicht über 40 Grad erhitzen. Etwas abkühlen lassen, 10 Tropfen Grapefruitöl sowie je 10 Tropfen Vanille- und Kakaoesenz (zB Primavera) oder 1 Tropfen Vanilleabsolue (zB Wadi oder Feeling) hinzufügen. Für einige Stunden in eine Reise-Seifenschale aus Kunststoff zum Abkühlen geben (möglichst mit abgerundeten Ecken),

zum Herauslösen diese kurz in sehr warmes Wasser halten. Das seifenartig aussehende Stück in Zellophan verpacken, mit hübschem Bastband und einer Zimtrunde dekorieren. Wem das immer noch umständlich erscheint, dem sei das fertige Stück namens **Schoko Loco Pflegebutter** kbA von CMD Naturkosmetik empfohlen, es duftet zum Anbeißen und pflegt wunderbar (100g · 8 Euro · [www.cmd-natur.de](http://www.cmd-natur.de).



**Düfte in der Bibel**

Alle Stellen in der Bibel, in der Duftpflanzen vorkommen, hat Autorin **Claudia Schindler-Hermann** aus Schopfheim sorgfältig in ihrem Buch „**Düfte der Bibel**“ zusammengetragen. Es sind unglaublich viele Stellen, die Bibel mutet so wie eines der frühen Duftbücher an. Per E-Mail zu bestellen: [claudia.schindler-hermann@web.de](mailto:claudia.schindler-hermann@web.de)

**Gratis Botanik-Lesezeichen**

In der dritten Auflage des Fachbuchs „**Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe**“ von Eliane Zimmermann sind die Öle nach lateinischem Namen geordnet. Das bringt Anfänger zur Verzweilung und Blättern zur Übersetzungsseite kann lästig werden. Nun kommt Abhilfe in Form eines praktischen Lesezeichens, das Sie bei [redaktion@aromapraxis.de](mailto:redaktion@aromapraxis.de) kostenlos bestellen können, Sie bekommen die pdf-Datei zum Ausschneiden per eMail geschickt; wenn Sie sie auf Karton ausdrucken oder gar laminieren, haben Sie nicht nur eine hübsche Seitenmarkierung, sondern können auf einen Blick die deutschen Namen der gängigsten botanischen Namen von Duftpflanzen finden.



Die Initialzündung geschah auf der Forum-Essenzia-Tagung „Wissenschaft & Aromatherapie“ Ende Januar dieses Jahres: Um der „bayerischen Hegemonialmacht“ etwas entgegensetzen zu können, beschlossen ein paar Mitglieder aus dem Großraum Frankfurt, eine Regionalgruppe des Forums für das Rhein-Main-Gebiet zu gründen.

Oder etwas ernsthafter: Sie halten ein regionales Netzwerk für Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur für sinnvoll und wichtig. Es soll allen in diesem Themenbereich Aktiven in der Region ermöglichen, Erfahrungen möglichst direkt auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen, unsere Themen besser in die Öffentlichkeit zu bringen und gemeinsame Interessen nach außen vertreten zu können.

Seit dem ersten Treffen am 11. Mai kommen die Rhein-Main-Netzwerker ungefähr

alle zwei Monate zusammen. Der zentrale Treffpunkt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem Auto gut zu erreichen: das Restaurant ‚Arche Nova‘ im Ökohaus am Frankfurter Westbahnhof.

**Forum Essenzia-Regionalgruppe Rhein-Main gegründet**

Die Mitglieder und Teilnehmer der Regionalgruppe bieten ein breit gefächertes Spektrum an Qualifikationen: Fachkräfte aus der Pflege, HeilpraktikerInnen, PhysiotherapeutInnen, NaturwissenschaftlerInnen (Chemie, Biologie, Physik), ExpertInnen für Naturkosmetik, Klang- und Aromamassage, Raumbeduftung und für die Destillation von Hydrolaten und ätherischen Ölen. Aber auch zu Themen wie Praxis- und Unternehmensgründung, Aufbau von Ladengeschäften usw. kann auf einen um-

fangreichen Erfahrungsschatz zurückgegriffen werden. Die Themen, die für die nächsten Treffen unter anderem auf der Agenda stehen:

Aromatherapie und Homöopathie, Öle in Altenpflege und bei Demenzerkrankungen mit Hilfen und Anleitungen für pflegende Angehörige, Burn-out-Syndrom, Grippe und Vogelgrippe, Autoimmunstörungen und Hauterkrankungen. Daneben können natürlich auch ganz akute Fragen besprochen werden. Lust, mitzumachen oder auch einfach nur dabeizusein? Kontakt über:

**Anuschka Dolezalek-Frese**

Jahnstr. 8 · 65779 Kelkheim  
Telefon: (06195) 709870  
E-Mail: [duft-im-oel@web.de](mailto:duft-im-oel@web.de) oder

**Volkmar Heitmann**

Mainzer-Tor-Weg 1 · 61169 Friedberg  
Telefon: (06031) 770962  
E-Mail: [heitmann@duftleben.de](mailto:heitmann@duftleben.de)