Aromapraxis Aktuell

Das Online-Magazin für Aromatherapie · Herausgeber AiDA Aromatherapy International

Ausgabe **24** • Sommer **2008**

Abb.: www.feeling.at | © Brigitte Gohm

In dieser Ausgabe:

Rosenernte und Rosenverarbeitung in Bulgarien _____ 2

Rosenöle in Zahlen _____ 3

Der Duft der Rose _____ 4

Übernachtungshilfe Lavendel – Duftparadies Hoteldach _____ 5

Lavendel-Küche und Lavendel in der Wissenschaft _____ 8

Duft-Reise: Destillation und Botanik in Südwest-Irland _____ 9

Veranstaltungen _____ 11

Symposien für Pflegende ____ 12

Öle Made in Germany ____ 13

Hinweis: Alle Inhalte dieses Online-Magazins unterliegen dem Urheberrecht. Sie dürfen für rein private Zwecke weitergegeben werden. Jede gewerbliche Nutzung oder publizistische Verwertung von Beiträgen oder Teilen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung von AiDA Aromatherapy International.

Verantwortlich für den Inhalt: Eliane Zimmermann AiDA Aromatherapy International © AiDA 2008

Abb. Autorin Julia Mähr bei der Rosenernte in Bulgarien © www.feeling.at

23 · 2008 · Seite

Zeit für Reisen, Zeit der Rosen

Auf den Spuren der uralten Duftrose im bulgarischen Rosental

Rosenkennerin und Reiseleiterin Ekaterina El Batal führte eine Gruppe von österreichischen Rosenduft-Enthusiasten in der letzten Maiwoche zur Ernte der Blume der Blumen nach Bulgarien.

Nach der Flugreise von Wien nach Sofia fuhren wir von der Landeshauptstadt Bulgariens circa 150 km ins Landesinnere. Südlich vom Balkangebirge befindet sich das 70 km lange Rosova dolina, das Tal der Rosen (zwischen **Klisura** und **Kazanlak**), das größte Rosenanbaugebiet der Welt.

Seit Ewigkeiten wird dort die Rosa damascena angebaut, da sie im milden Klima Bulgariens besonders gut gedeiht. Der heckenrosenähnliche Strauch trägt rosafarbene halbgefüllte Blüten und entfaltet einen starken Duft. Weit weniger wird die Rosa alba (Hybride von Rosa damascena und mitteleuropäischen Rosenarten) sowie die Rosa centifolia, welche auch die „hundertblättrige Rose" genannt wird, angebaut.

Je näher wir in das Rosental kamen, umso aufgeregter wurde auch unsere kleine Reisegruppe. Wir erblickten endlos lange Rosenfelder in voller Blüte. Ein Traum für jeden Rosenliebhaber, Poesie für jeden Dichter.

Nach unserem ersten gemeinsamen Frühstück konnten wir es kaum erwarten nun endlich ein Rosenfeld zu betreten. Ekaterina, unsere einfühlsame Reiseleiterin, führte uns in das nahegelegene Rosenfeld, welches sich circa 10 Minuten zu Fuß von unserer denkmalgeschützen Pension befand. Schon beim Betreten des Feldes hauchte uns der Wind den Duft der Liebe um die Nasen. Zaghaft fingen die ersten an die Rosenblüten der Rosa damascena zu pflücken, andere spürten noch Hemmungen die wunderschönen rosafarbenen Blüten vom Strauch zu trennen. Reingard, die Gewinnerin der feeling Rosenreise, schrieb in ihrem Tagebuch:

Der Duft der Rosen, das Wunder der Blüten
wie werden wir es übers Herz bringen
sie ab zu pflücken
statt so wie Kinder zu streicheln
und ihre Schönheit zu hüten.

(das gesamte Tagebuch der Rosenreise sowie viele wunderschöne Bilder finden Sie auf www.feeling.at/web/aktuelles.html, eine Landkarte unter http://bulgaria-map.info/maps/Bulgaria_Deutsch.jpg)

Bei der richtigen Rosenernte hieß es dann vor Sonnenaufgang aufstehen, denn die Rosen sollten in den frühen Morgenstunden gepflückt werden. Ausgestattet mit Rosenschürzen und voller Tatendrang machten wir uns auf den Weg zu einem fast endlosen Rosenfeld. Wir pflückten so viele Rosen wie wir konnten. Dennoch schaffte unsere gesamte Gruppe von 13 Personen nicht

annähernd soviel wie ein geübter Rosenblütenpflücker, der an einem guten Tag bis zu 18 kg erntet. Nach der Ernte wurden die Rosenblüten direkt zum Bauer gebracht, welcher diese noch am selben Tag destillierte. Für 1 kg Rosenöl werden 3000 kg (Rosa x damascena) bis zu 5000 kg (Rosa alba) frische Rosenblüten benötigt. Da erscheint der Preis von einem Fläschchen kostbarem Rosenöl fast lächerlich. Die Rosenblüten wurden in einen großen Kessel gegeben, welcher anschließend mit heißem Wasser gefüllt wurde. Die heiße Wasserzufuhr setzte das ätherische Öl frei, welches mit dem Wasserdampf aufstieg und sofort wieder abgekühlt wurde. Das gewonnene ätherische Rosenöl reift dann noch einige Wochen bis es seinen vollen Duft entfaltet und sich zum Verkauf eignet.

Neben vielen Ausflügen in die wunderschöne unberührte Natur Bulgariens, stellten wir für unsere Liebsten zuhause die verschiedensten Mitbringsel mit unseren selbstgepflückten Rosen sowie einer Portion Liebe her. Es wurde fleißig Rosenmarmelade eingekocht, Sirup und Rosenkonfekt her-

Abb. Rose: www.feeling.at | © Brigitte Gohm und Julia Mähr

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Abb.: www.feeling.at | Brigitte Gohm und Julia Mähr

gestellt. Auch für unsere Schönheit wurde gesorgt – wir kreierten Rosenparfüms, Salben und Cremen. Unsere Ohren lauschten neben der Geschichte rund um Bulgarien auch den schönsten Rosenmärchen, die wohl je geschrieben und erzählt wurden.

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch des jährlichen Rosenfestes das der erfolgreichen Rosenernte gewidmet ist. Kaum zu glauben – im Mittelpunkt des Rosenfestes befand sich ein Springbrunnen mit feinstem Rosenwasser, der jeden zu einer Erfrischung einlud.

Die Rose so hautnah und intensiv mit allen Sinnen erleben zu dürfen, ist einzigartig und unvergesslich. Die Rose vermittelt uns Liebe, Schönheit und bringt unsere Herzen zum Lachen. Wir fühlten uns in diesen erlebnisreichen Tagen wohl alle wie Könige und Königinnen.

Julia Mähr ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA und Co-Autorin der Bücher „a magical feeling" und „feeling good. feeling@feeling.at www.feeling.at

... gut zu wissen ...

eine geübte Erntehelferin muss circa 278 Tage Rosenblüten ernten, damit 1 Liter ätherisches Rosenöl daraus hergestellt werden kann; für 1 kg gepflückter Rosenblüten erhält sie umgerechnet 35 Cent, verdient also um die 6 Euro am Tag

in destilliertem Rosenblütenöl befinden sich über 400 Inhaltsstoffe

der narkotisch wirkende Stoff Phenylethanol ist nur zu einem geringen Anteil im Rosendestillat zu finden, im Absolue dagegen sind es bis zu 75 Prozent

In Deutschland wurden ab 1883 Rosen zu Destillationszwecken kultiviert. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in der Parfümfirma Schimmel & Co. Nachkommen bulgarischer Rosen in der Umgebung von Leipzig angebaut und mit damals modernsten Methoden destilliert. Das ginge auch heute noch, jedoch könnte laut Auskunft des Bio-Rosenbauers Werner Ruf* nur 1 Euro pro Stunde an die Mitarbeiter gezahlt werden.

Rosenöl ist nicht giftig (orale LD50 = 80ml). Das bedeutet, dass man deutlich mehr als 480 ml reines Rosenöl trinken müsste, um sich umzubringen...

auf englisch heißt destilliertes Rosenöl **ROSE OTTO**

in einem 1 Tropfen Rosenblütenöl steckt der Duft von 30 Duftrosen und kostet – je nach Qualität und Firma nur 1 Euro

*Rosen werden traditionell ohne Instrumente geerntet, sie werden unterhalb des Blütenkelchs **gebrochen**; das geht viel schneller als mit Rosenscheren*

Der Welthandelspreis für bulgarische Rosenöle beträgt zur Zeit zwischen 6.600 und 8.500 (kbA) Euro pro Kilo

Rosendestillat enthält bis zu 20 Prozent hochmolekulare Wachse, die bei 16 bis 18 Grad Celsius erstarren.

* Bioland Rosenschule Ruf www.rosenschule.de

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Rosenduft in Wissenschaft und Romantik

Wie die Rosenblüte ihre Besucher verführt

Der Duft der äußeren Blütenblätter von Rosen besteht aus Rosenalkoholen wie ***Citronellol, Geraniol*** *und* ***Linalool****, diese locken Bienen aus der Ferne an, töten eindringende Keime ab und verscheuchen andere Insekten.*

Weiter innen betäubt ***2-Phenylethanol*** *Bienen & Co., so dass sie eine Weile „festgehalten" werden.*

Ganz in der Mitte der Blüte (Staubgefäße, Pollen) imitieren ***Citral, Eugenol und Farnesol*** *den Duft eines Bienenstocks, so dass die Bienen sich wohlfühlen und gerne ihren „Job" des Bestäubens verrichten, dafür kriegen sie die Taschen voll mit Blütenstaub - das ist wichtig für die weitere Bestäubung anderer Rosenblüten.*

Gute Rosenöle bestehen aus 400 und mehr unterschiedlichen Molekülen. Der typische Duft frischer Rosen entsteht durch den aromatischen Alkohol **Phenylethanol**, der leicht narkotisierend wirkt. Er geht bei der Wasserdampfdestillation fast vollständig in das Hydrolat über, darum duften cohabierte Hydrolate, also mehrfach destillierte Rosenwässer, für viele Nasen angenehmer und rosiger als das entsprechende ätherische Öl. Außerdem befindet sich dieser wasserlösliche Duftstoff zu über fünfzigprozentig in Rosenabsolues, diese wirken also besonders **schmerzlindernd**. Um die Verteilung dieses und der anderen rosentypischen Duftmoleküle zu erforschen, hat der Öleforscher Dr. **Keith Shawe** in Schottland seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – in ziemlich ungeliebter Arbeit – einige hundert Blüten von Rosa damascena trigintipetala in drei Teile zerschneiden lassen und diese Anteile dann mit modernster Headspace Gaschromatographie analysiert.

Shawe, K.G., Essential Oils and Ecological Warfare, the Biological Role of Essential Oils, Proceedings of Aromatherapy Symposium, Essential Oils, Health and Medicine, NORA New York 1995(111-121) · D. Wabner persönliche Mitteilung

Diese und weitere Rosenblütenmotive finden Sie auf diesem A1-Plakat, zu bestellen für (ab) 15 Euro bei **waltraud.reischer@aon.at**; Kochrezepte mit Rose finden Sie auf www.aromapraxis.de/aromatherapie/aromatherapie/page125/page125.html

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Lavendel auf den Dächern Wiens

Wie die Dachbegrünung eines Hotels ihren Weg in die Aromatherapie fand

Der deutsche Naturheilverein Theophrastus hat den Echten Lavendel zur Heilpflanze des Jahres 2008 auserkoren. Vor allem die nervenberuhigende Wirkung des Lavendels wurde betont, da die Gesunderhaltung von Nerven und Seele in den heutigen Zeiten der Reizüberflutung besonders wichtig sei.

Wie passend ist es, wenn eine Wiener Hotelbesitzerin mitten in der Innenstadt ihr Dach mit der beruhigend wirksamenPflanze begrünen ließ. Nachdem die Hotelgäste die mediterrane Pracht einige Wochen wachsen sehen dürfen, haben Aromapraktikerinnen haben die dort hervorragend gedeihenden Blüten vergangenes und auch dieses Jahr geerntet und destilliert. Zunächst gab es im Rahmen einer Aromapraktiker-Ausbildung eine kleine Probedestillation mit 35 g Lavendelblüten in der kleinen Leonardo-Destille*. Immerhin waren Schlieren des ätherischen Öles auf dem Hydrolat zu erkennen. Der Rest der Ernte wurde in einer Profi-Destille extrahiert. Auch wenn die Ausbeute an ätherischem Öl nur 5 ml betrug, das Hydrolat ist nach olfaktorischer Übereinstimmung etlicher Aromatherapieprofis das schönste, das es weit und breit gibt. Die engagierten Freizeitlandwirtinnen haben sich nämlich die Mühe gemacht, die Blüten vom Kraut zu trennen, so dass das Ergebnis besonders blumig-lieblich duftet und die herben Kraut-Nuancen von billigen ätherischen Ölen nicht überwiegen. Aromapraktikerin Sabine Dürrstein hat ihre Erfahrungen fotografiert und protokolliert (Seite 7).

Die kleine Destille LEONARDO wurde eingesetzt, um während einer Ausbildung zu/m Aromapraktiker/in die Vorgehensweise bei der Destillation zu veranschaulichen.

Frühstücksbereich im Hotel Stadthalle in Wien unter wogendem Lavendelfeld...
Boutiquehotel Stadthalle, Hackengasse 20
A-1150 Wien | Tel.: +43/1/ 982 42 72 |
Fax: +43/1/ 982 42 72 56, office@hotelstadthalle.at | www.hotelstadthalle.at

Die Leonardo-Destille* eignet sich hervorragend, um zu Hause Hydrolate herzustellen, etwa aus Kräutern, die im eigenen Garten wachsen. Wie auf dem kleinen Bild rechts zu sehen, kann man sogar etwas ätherisches Öl auf dem Hydrolat schwimmen sehen.

* Adressen auf Seite 8

Abb.: Hotel Stadthalle Wien, AiDA

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Das Lavendel-Dach des Hotel Stadthalle – in der Nähe des Westbahnhofs – wird per Leiter erklommen, danach steht uns drei Freizeitdestillateurinnen Sabine, Claudia und Waltraud nichts mehr im Weg: 10 große Körbe der lila Pracht werden wir nach Hause zum Trocknen bringen. Nach knapp zwei Wochen werden Kraut und Stiele entfernt und die übrigen 1000 Gramm in einer 130-Liter-Destille über einem Mulltuch wasserdampf-destilliert. Ganze 5 ml ätherisches Öl wird unsere Ausbeute werden! Aber wir sind stolz drauf!

Abb.: SSabine Dürrstein

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

„Wiener Lavendel“ · Impressionen von der Ernte bis zum Destillat

Pflanze | Lavandula angustifolia Mill.

Anbau/ Standortbedingungen | Flachdach im Innenhof = spezielles Mikroklima; Boden: Substrat gemischt mit wenig Erde = magerer Boden; Wasserzufuhr nur durch Regen

Erntezeitpunkt | Mitte Juli 2007, heißes trockenes Wetter

Menge | 10 große Körbe der gesamten Pflanze (Blütenrispe, Kraut u. Stiele) von Hand geschnitten

Vorbereitung | Lavendel antrocknen (kühl und dunkel, mehrmals wenden) ca. 1-2 Wochen; Blütenrispen zupfen und zerreiben, verpacken und anschließend bald destillieren. Gesamtmenge der gezupften Blütenrispen 950 g, nur sehr wenig Lavendelkraut enthalten

Destillation | Destille: Destillationsanlage (Kupferkessel 130 l Fassungsvermögen); BOKU Wien, Department für Lebenmittelwissenschften und -technologien

Kessel beschicken | Destillationsgut: fein gezupfte Lavendelrispen locker geschichtet auf einem Mulltuch, befestigt in einem selbst gebauten Metallgestell; "Lavendelmaische" herausnehmen und nochmals mit Lavendel füllen

Destillationszeit | Je zweimal 25 Minuten

Endprodukte/ Ausbeute | 4,5 l Hydrolat mit deutlich abgegrenzter Ölphase (gut sichtbar) => 5 ml reines Lavendelöl (nach Phasentrennung mit dem Scheidetrichter und nochmaligem Zentrifugieren)

Qualität/Beurteilung | Ätherisches Öl: farblos bis leicht gelbliches Öl mit angenehmem Duft; Endbeurteilung nach sechs- bis achtwöchiger Reifezeit: volles blumiges Aroma ähnlich dem „Lavendel fein"; Lavendelhydrolat: klares, farbloses und krautig duftendes Blütenwasser

Resümee | Wertvolle und interessante Erfahrung, die ich nicht missen möchte

Sabine Dürrstein, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA

Ideen mit Lavendelblüten und mit Lavandinöl

Lavendel gerebelt

| Zum Beduften z.B. Wäscheschrank

| Badesalz bei Einschlafschwierigkeiten: Mit Meersalz mischen, am besten vom Toten Meer
(für ein Vollbad 10 bis 20 g Lavendel mit 250 g Salz in einem Glas gut mischen und einige Tage ziehen lassen)

| Tee: pro Tasse 1 – 2 Teelöffel gerebelte Lavendelblüten 5 – 10 Min. ziehen lassen und dann abseihen; beruhigend, hilft bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden

Lavendelblütenwasser

| Als Badezusatz zum Entspannen und Abschalten

| Als Tonic zur Gesichts- und Körperpflege (beruhigend und tonisierend, für alle Hauttypen geeignet)

| Als gekühlte Kompresse bei Juckreiz, Insektenstichen, Verbrennungen

| Als Haarwasser

| Als Bügelwasser für das Dampfbügeleisen, auch wunderbar gemischt mit Rosenhydrolat (alle Hydrolate, die für die Hautpflege zu alt geworden sind, können, wenn sie nicht sichtbar verschimmelt oder verunreinigt sind, für diesen Zweck verwendet werden)

| In der Aromaküche (siehe nächste Seite)

Lavandinöl

| Als wunderbaren Waschmaschinenduft beim Einsatz von unbedufteten Bio-Waschsubstanzen: 5 ml Lavandinöl, 2 ml Patchouliöl, 2 ml Rosmarinöl (spanisch/Ct. Borneon) mit 1 ml Mulsifan/Solubol vermischen und nach gutem Schütteln bei jedem Waschgang 1 ml/20 Tr. in das Weichspülerfach geben. Der Emulgator ist nötig, um die ätherischen Öle wasserlöslich zu machen, Patchouliöl (oder Atlaszederöl) bindet den Duftmix leicht an die Textilien. Zum Waschen keine ätherischen Öle verwenden, die reich an Monoterpenen sind, wie Zitrusöle oder Nadeldüfte, sie könnten Gummis und Kunststoffe angreifen.

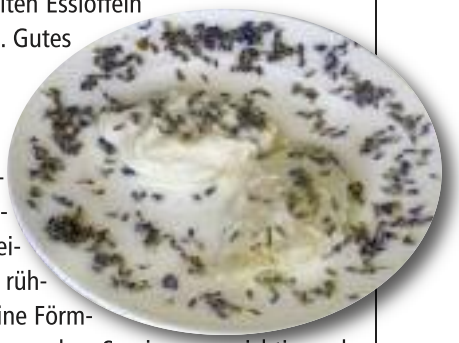
© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Service

Lavendel-Mousse – ein ausgefallenes Dessert

240ml Wasser, 10ml Lavendelhydrolat, Schale einer ½ unbehandelten Zitrone, 3 ½ Blatt Gelatine (kurz in Wasser eingelegt und abgetropft), 125g Lavendelblütenhonig, 1- 2 EL Zitronensaft, 100g Quark/Topfen 20%, 200ml steif geschlagene(s) Sahne/Obers, Lavendelblüten zur Garnitur

Wasser und Zitrone aufkochen, vom Herd ziehen, Gelatine zufügen, unter rühren auflösen. Honig, Lavendelhydrolat und Zitronensaft zugeben, rühren bis sich der Honig aufgelöst hat. Alles durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist; mit dem Topfen glatt rühren, dann den Obers unterziehen und ca. 4 Stunden fest werden lassen. Mit zwei kalt abgespülten Esslöffeln kleine Häufchen/Nockerl abstechen, anrichten und mit Lavendelblüten garnieren. Gutes Gelingen und bon appétit! Sabine Dürrstein, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA



Lavendel-Crème – ein reichhaltiges Dessert

5 Eigelbe in der Küchenmaschine aufschlagen, langsam 200 ml Agavensirup hineinlaufen lassen, 2 Tropfen Lavendel fein-Öl (kbA) hinzugeben. So lange schlagen, bis eine helle, dicke Crème entsteht. 250 ml Vollmilchjoghurt unterrühren. Vier Blatt Gelatine einweichen, ausdrücken, in etwas heißem Wasser auflösen und unter die Eigelb-Joghurt-Masse rühren. 250 ml Sahne/Obers steif schlagen, auch vorsichtig in die Crème unterheben. In kleine Förmchen geben und im Kühlschrank für mehrere Stunden fest werden lassen. Die Förmchen vor dem Servieren vorsichtig und kurz in heißes Wasser stellen, stürzen und mit Brombeeren und/oder Heidelberen sowie einigen Lavendelblüten verzieren.

Lavendelöl in der Wissenschaft

| Lavendelöl: In einer Studie zum Schlafverhalten an gesunden Senioren, die jedoch Schlafmittel nahmen, wurden zwei Wochen lang deren Schlafstunden gemessen. Danach wurden die Medikamente abgesetzt. Zwei Wochen später zeigte sich, dass ihre Schlafdauer deutlich verringert war. Anschließend führte man zwei Wochen eine Raumbeduftung (durch Lüftung) mit Lavendelöl durch. Man stellte fest, dass die Schlafdauer auf das gleiche Niveau, wie nach Verabreichung eines Schlafmittels kam (Hardy & al. 1995).

| Weitere Untersuchungen an Mäusen, bei denen Krämpfe durch das Medikament Pentetrazol, durch Nikotin oder durch Elektroschocks ausgelöst wurden, zeigten nach Inhalation von Lavendelduft eine signifikante, dosisabhängige Verringerung der Krämpfe. Der Inhaltsstoff Linalool in Öl hemmt die Ausschüttung von Acetylcholin, einem Botenstoff, und die Öffnung von Kanälen an Zellmembranen von neuromuskulären Verbindungen (Buchbauer 2004).

| Eine Studie an freiwilligen Probanden an der Universität Wien zeigte, dass Lavendelöl hemmend auf die spontane motorische Aktivität wirkt. Mit EEGs ist messbar, dass das Öl auch anxiolytisch (Angst lösend) wirkt (Buchbauer 2004).

| Eine Untersuchung an Schweinen, die unter starkem Reisestress und Reisekrankheit auf dem Weg zum Schlachthof litten, zeigte, dass eine Beimischung von Lavendel unter die normale Einstreu eine signifikante Verringerung der Stress-Symptome, messbar am Cortisol-Gehalt im Schweinespeichel, erbrachte (Buchbauer 2003). Quellen in „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", 4. Aufl. 2008

Wer noch mehr Lavendel um sich herum haben möchte, kann dieses ästhetische A-1-**Plakat** zum Preis von 15 Euro (inkl. Porto bei Bestellung ab zwei Plakaten, auch andere Motive wie Rose, Hydrolate, Ätherische Öle, Fette Öle) bestellen: **waltraud.reischer@aon.at**

Lavendelduft einmal anders: Ein traumhaft duftendes **Absolue** und ein wundervoller **CO_2-Extrakt** sind erhältlich bei www.naturrohstoffe.de | Ein wunderschönes **Set** „Lavendel-Impressionen" aus Lavendelblüten, Lavendelseife, Lavendelöl und Lavendelbalsam für 22,50 Euro bei www.maienfelser-naturkosmetik.com, auch CO_2-Extrakt sowie (mindestens) vierzehn unterschiedliche Lavendelöle (syrisch, iranisch, dalmatisch etc)

Destillen Leonardo-Destille und Destillierinfos: www.aetherischesoel.at (ab 375 Euro) | Zier-Destillen ab 39 Euro, Miniatur-Destillen ab 129 Euro, große Profi-Kupferdestillen: www.destillatio.com | Infos und wertvolle Tipps zum Hydrolate-Selbermachen: www.olionatura.de

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Seltene Duftpflanzen und Destillation

Duft-Reise AromaBotanik

Aromapraxis-Weiterbildung mit Eliane Zimmermann

Aroma Lectures und unvergessliche Botanik-Exkursionen

Eine Kombination aus sinnlichem Erleben und Lernen, aus Theorie und Exkursion, aus Aktivität und Entspannung. Dreitägiger Kurs plus Rahmenprogramm mit Wellness, Kultur und Ausflügen. Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom warmen Golfstrom gehegte Pflanzenvielfalt bieten das ideale Setting für diese Erlebnis-Woche. Die Unterbringung erfolgt – durch AiDA organisiert – in gemütlichen County-Lodges am Meer oder im Grünen. Mehr Informationen:
www.glengarriff.info und **www.aromapraxis.de**
irlandkurs@aromapraxis.de · per Telefon: (089) 89 623 290

13.–20. September 2008

In Glengarriff wachsen Duft-Pflanzen, aus denen nur noch äußerst selten ätherische Öle hergestellt werden. Die Sommersaison dauert oft bis Oktober, da der Golfstrom wie eine Heizung wirkt. Man kann viele exotische Pflanzen bestaunen, die man nicht unbedingt in West-Europa vermuten würde... der Kurs findet in einem schönen Stein-Cottage direkt am beschaulichen Hafen statt.

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Anmeldung

❑ zum Aroma-Botanik-Kurs ..... 2008 ..... in Glengarriff, Irland

Ich bezahle:

❑ Euro ..... für den Kurs in Irland (Glengarriff)

Ich zahle

❑ **Überweisung auf**
Konto 33 68 92-608
BLZ 500 100 60
Postbank Frankfurt
Eliane Zimmermann
IBAN DE28 5001 0060
0336 8926 08
BIC PBNKDEFF

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 .....

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 .....

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Termine

Fachfortbildung Aromatherapie für Pflege und Heilberufe in **Göppingen** in 6 Modulen · Eine Kooperation von **aromatelier** Susanne Knöpfle-Joos, dem Arbeitskreis Aromapflege München Monika Volkmann und AiDA Eliane Zimmermann

- Modul 1: 21.-23. November 2008
- Modul 2: 27.-29. März 2009

> Aufbaumodul (freiwillig): 23.-30. Mai 2009 Destillation und Botanik-Exkursionen in Irland

- Modul 3: 10.-12. Juli 2009
- Modul 4: 18.-20. September 2009
- Modul 5: 6.-8. November 2009
- Modul 6: 12.-14. März 2010

Jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Start verschoben

Infos: www.aromatelier.de · www.aromapflege-muenchen.de

Aromatherapie – von wegen nicht bewiesen
Vortrag über wissenschaftliche Studien in der Aromatherapie- und pflege
18. Oktober 2008 in München im Rahmen des Symposiums im Klinikum Augustinum
„Geben Sie Ihrem Aromawissen einen Kick"

Aromapraxis-Profiausbildungen 2008/2009
Rhein-Main-Gebiet verschoben nach 2009 wegen Umbauarbeiten am Seminarraum)
Chur voraussichtlich ab 20. März 2009
12 Dreitage-Kurseinheiten nach dem bewährten AiDA-Curriculum (200 Stunden Präsenzunterricht, 200 Stunden Selbst-Studium mit Online-Studienbriefen]
Dresden ab Frühjahr 2009
Hamburg ab Frühjahr 2009

Wie Aromatherapie wirkt – Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit
Eine interaktive und amüsante Einführung in die faszinierende Welt der **Biochemie** der ätherischen Öle. Einprägsam erklärt und für jedermann/jederfrau verständlich, so dass Wirkungen und potenzielle Nebenwirkungen gut nachvollzogen werden können.

Abb: Sandra Zysset

- 27./28. November 2009 in Chur/Schweiz
Infos/Anmeldung: Sandra Zysset s.zysset@bluewin.ch
- 4. + 5. April 2009 in Uster bei Zürich/Schweiz
Infos/Anmeldung: www.farfalla.ch
- 26. bis 28. Juni 2009 bei Konstanz. Infos und Anmeldung bei Doris Ilg doris.ilg@t-online.de
- 11. Juli 2009 in Raisting bei München
Infos/Anmeldung: www.neumond.de

Indian Head Massage und **Aromatherapie** für Schmerzzustände im Kopf- und Nackenbereich

- 15. März 2009 in München
- 3. April 2009 in Uster bei Zürich/Schweiz
Infos/Anmeldung: www.farfalla.ch
- 6. April 2009 in Uster bei Zürich/Schweiz

Psycho-Aromatherapie
Absolues und Duftextrakte, ihre besonderen Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf die Seele
Die Struktur einiger Inhaltsstoffe in Absolues (Jasmin, Champaca, Tuberose etc) und vanilleduftenden Extrakten (Vanille, Benzoe, Tonka) ähneln verblüffend dem chemischen Aufbau von Neurotransmittern. Also Botenstoffen in unserem Gehirn, die für die Stimmungslage verantwortlich sind. Vielleicht ist das das Geheimnis des Wohlbefindens, das uns die kostbarsten Duftstoffe uns vermitteln können... Wir werden gemeinsam unsere Favoriten erschnuppern und anhand eines neuartigen Kartensystems die damit verbundenen "Kräfte" des jeweiligen Duftes entschlüsseln.

- 14./15. Februar 2009 in Wien Infos:www.feeling.at

Etherische Öle (in Therapie, Kosmetik und Parfümerie) ab Do., 16.10.2008 18.15 Uhr mit Prof. D. Wabner
In dieser öffentlichen und kostenlosen Vorlesung wird über ausgewählte Kapitel der Anwendung von etherischen Ölen berichtet. Schwerpunkt ist im Winter-Semester die Therapie. In jeder Vorlesungs-Stunde werden etwa sechs etherische Öle bzw. therapeutische Mischungen an Riech-Streifen und auf der Haut getestet. Ausführliche Manuskripte stehen zur Verfügung. Für interessierte Laien sowie für Medizin-Profis. Infos: www.nora-international.de. Dietrich Wabners lang erwartetes Fachbuch wird im November 2008 erscheinen!

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

Symposien

1. Salutogenetische Pflegefachtagung – Beratende Pflege – Pflegende Beratung

Die Initiativgruppe der Beraterinnen für ganzheitliche Gesundheitspflege und Naturheilkunde führt am **11. Oktober 2008** durch einige wichtige Themen der seit 2004 gesetzlich vorgeschriebenen Beratung und Prävention in der Pflege. In Vorträgen und Erfahrungsfeldern werden insbesondere folgende drei Schwerpunkte erarbeitet: 1. Körperbewusstsein – Ganzheitsbewusstsein erfahren; 2. Erleben Sie die Entfaltung Ihrer Atemräume und 3. **Aroma-Handmassage** und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Ein Vortrag über Möglichkeiten und juristische Grenzen für freiberufliche Pflegefachkräfte rundet diesen vielfältigen Tag ab. Veranstaltungsort ist die Akademie Gesundes Leben – Stiftung Reformhaus-Fachakademie, Gotische Str. 15, 61440 Oberursel
Tel.: (06172) 3009 - 822, Fax: (06172) 3009 - 819
Weitere Informationen bei Dorothea Schaal
Veilchenweg 5, 96479 Weitramsdorf, Tel. 09561-34419
gesundheit-natur @web.de

Geben Sie Ihrem Aromawissen einen Kick

Aromasymposium der Klinik Augustinum München am Samstag, den **18. Oktober 2008** Vorträge:
| Damit wir wissen, wo es herkommt – Destillation aus der Sicht des Bio-Pflanzenbauers **Georg Effner**, Destillateur, Gartenbauingenieur, Landwirt, Rottal
| Aromatherapie – von wegen nicht bewiesen; Wissenschaftliche Studien in der Aromatherapie- und pflege, **Eliane Zimmermann,** Aromatherapeutin, AiDA, Irland
| Aus der Praxis für die Praxis – Fallbeispiele der Aromapflege, **Monika Volkmann,** GKP für Intensivpflege / Anästhesie, Aromatologin, München und **Monika Furtner-Keil**, Lehrerin für Pflegeberufe, Aromapraktikerin
| Die Wildrose im Jahreskreis, **Christina Kiehs-Glos**, Apothekerin, Schwäbisch Gmünd
| Aromatherapie in der Tierarztpraxis, **Dr. Christina Heigl**, Tierärztin, Loholz
| Ätherische Öle bei Atemwegserkrankungen
Prof. Dr. Elisabeth Stahl-Biskup, Lehrstuhl für Pharmazeutische Biologie, Universität Hamburg
Das Symposium wird begleitet von einer Ausstellung rund um die Aromakunde.
80 Euro inkl. Getränke und Speisen aus der Aromaküche, Frühbucher 65 Euro | Infos: Klinik Augustinum München, Pflegedirektorin Maria Hoch, Wolkerweg 16, 81375 München, Tel. +49 (0)89 / 1120 · Fax +49 (0)89 / 1122, E-Mail: pflegedirektion@med.augustinum.de Flyer: www.augustinum-kliniken.de.

Erprobte Aromapflege-Öle

Drei der erprobten und beliebten Öl-Mischungen vom Klinikum Augustinum können nun von jedermann erworben werden

Im Münchener Klinikum Augustinum sind seit 1999 viele verschiedene Aromapflege-Mischungen im Einsatz. Sie werden auf allen Stationen für die unterschiedlichsten Bereiche eingesetzt. Die Patienten freuen sich nicht nur über den Duft der Mischungen, sondern insbesondere über die spezielle Zuwendung bei der Anwendung, denn die meisten Mitarbeiter dieses Hauses sind eigens in Aromatherapie geschult. Auch zeigen die PatientInnen oft große Dankbarkeit, dass diese Naturprodukte einen raschen Erfolg zeigen und das ohne negative Nebenwirkungen. Dank dem Engagement von Pflegedirektorin Maria Hoch und Krankenschwester Monika Volkmann gibt es nun drei der bewährten Mixturen

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

zu vernünftigen Preisen zu kaufen, produziert vom erfahrenen und kompetenten Team der Firma Neumond.
Das Aromapflegeöl bio zum **Wohlfühlen** mit Rosengeranium und Olibanum enthält Jojobaöl und Sesamöl sowie die ätherischen Öle von Olibanum, Lavendel fein und Rosengeranium [Anwendung: für die tägliche Hautpflege- und Massage des Körpers]. Das Aromapflegeöl bio zur **Stärkung der Haut** mit Johanniskraut und Lavendel enthält Johanniskrautöl und Sesamöl sowie die ätherischen Öle von Lavendel fein, Niaouli und Palmarosa. [Anwendung: für die lokale Hautpflege, Einreibung und Massage an Steiß, Ellenbogen und Fersen, das sind die bei bettlägerigen Patienten gefährdeten Stellen für Wundliegen/Dekubitus]. Das Aromapflegeöl bio zum **Durchatmen** mit Myrte und Cajeput enthält Jojobaöl, Sesamöl, Olibanum, Cajeput, Myrte und Weißtanne, die allesamt positiv und stimulierend auf die Atemwege wirken [Anwendung: für die lokale Einreibung und Massage im Brust- und oberen Rückenbereich].

Wertvolle Öle – Ernten und Destillieren im Rottal

Viele Ausbildungs-TeilnehmerInnen der AiDA-Kurse kennen bereits **Wolfgang Burger** und **Georg Effner** (Mitte oben)**.** Sie produzieren im Rottal im südöstlichen Bayern einige wunderbar intensiv duftende ätherische Öle und Hydrolate in zertifizierter Bioqualität. Im Juli 2008 war es wieder soweit: Eine Ausbildungsgruppe durfte viele Heilpflanzen vom Steckling (links oben) bis zur geernteten (rechts oben) Pflanze kennen lernen. Römische Kamille war zu diesem Zeitpunkt „reif" und konnte auf dem Hof von Wolfgang Burger unter den vielen staunenden Augen in der hochmodernen Anlage destilliert werden (links unten). Wie wenig Öl doch während dieser abwechslungsreichen sechs Stunden gewonnen werden konnte (Foto unten rechts)! Den Termin für nächstes Jahr gleich vormerken: am **20. Juni 2009** (10 bis circa 16 Uhr) wird Melisse geerntet und destilliert, Kosten 60 Euro inkl. Bio-Brotzeit (Brot, Käse, Gemüse etc. und Getränke), buchbar bei AiDA Austria **waltraud.reischer@aon.at**

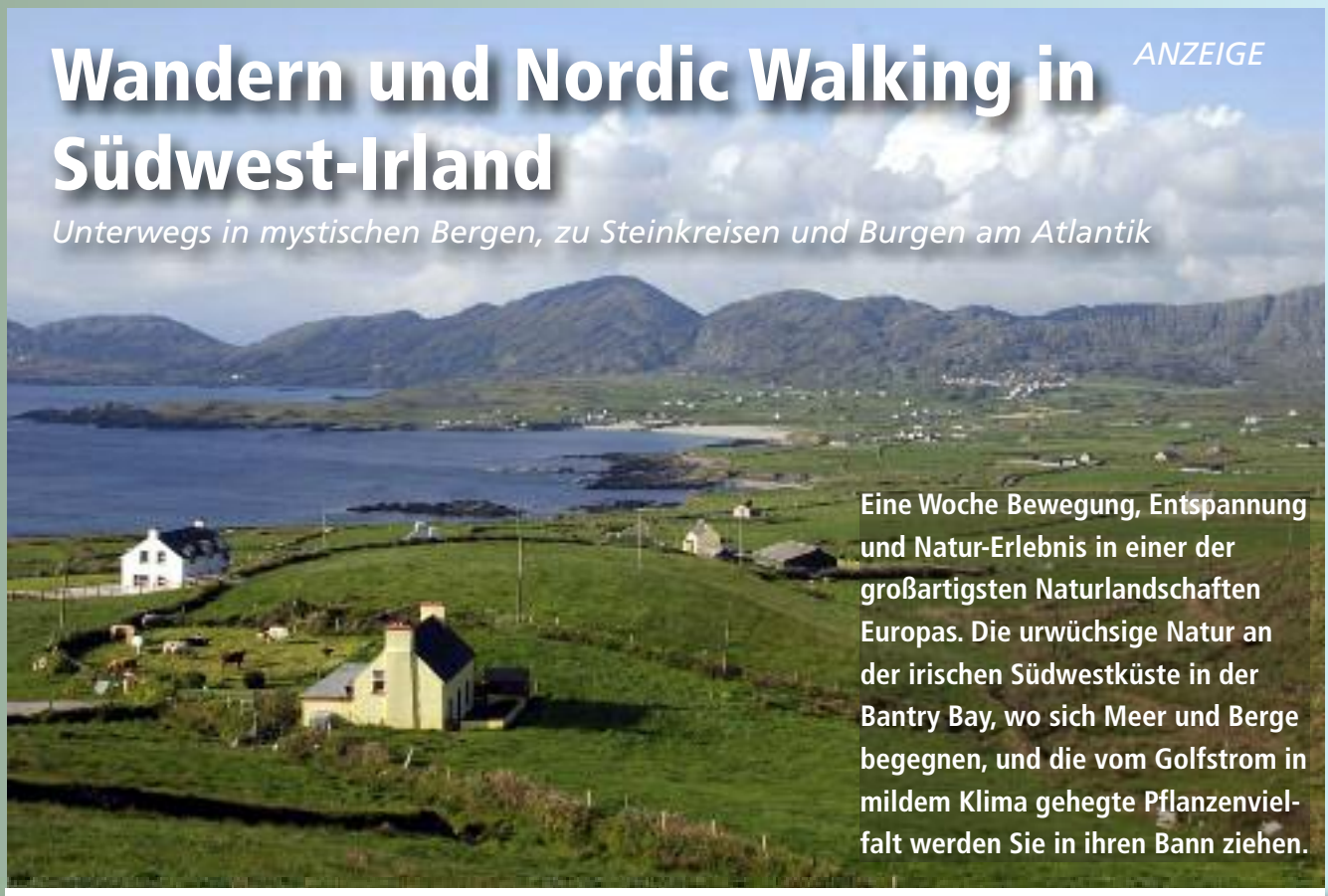
... Es hat viel Spaß gemacht, gemeinsam auf dem Feld zu arbeiten. Natürlich war es beeindruckend, wie viele Pflanzen man für ein paar Tröpfchen Öl benötigt und wie viel Arbeit dahinter steckt. Vielen Dank an Herrn Burger und Herrn Effner für den schönen Tag im Rottal und die gute Versorgung. Irmi R.
... Für mich war es „Lebendiges Lernen ohne zu ermüden": die beeindruckende Technik mit den Sinneserlebnissen von Pfefferminze und Kamillenblüten auf dem Feld, Melisse, Salbei und Archangelika zum Anfassen und Riechen, das Destillieren der Blüten „Live" – und die Fortpflanzungsarbeit der Gruppe am Gartentisch mit Pfefferminzstecklingen. Gastgeber und Dozenten-Team schafften eine wohltuende Atmosphäre für praktisches und achtsames Üben." Evelyn B.
... dass mir die Kostbarkeit der Ätherischen Öle durch das Erleben des Destillationsprozesses wirklich bewusst geworden ist. Einer großen Menge von Kamillepflanzen wurde ein ganz klein wenig ÄÖ entzogen. Diesen Prozess mit allen meinen Sinnen zu erleben und zu begreifen, ist etwas anderes als es „nur" zu lesen und stimmt mich den Produzenten der Ätherischen Ölen gegenüber respektvoll und macht mich im Umgang mit den ÄÖ und in der Dosierung viel bewusster als vorher... Caroline H.
Der Destillationstag war für mich sehr lehrreich, denn ich benötige das Praktische, auch die Pflanzen, um die ätherischen Öle begreifen zu können. Auch das Wissen um die arbeitsreiche Pflege der Pflanzen und die Herstellung vermitteln einen Einblick über den großen Preisunterschied bei den ätherischen Ölen. Dieser Tag bei den Rottaler Aromaölen war für mich sehr informativ. Gabriele S.

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

ANZEIGE

Wandern und Nordic Walking in Südwest-Irland

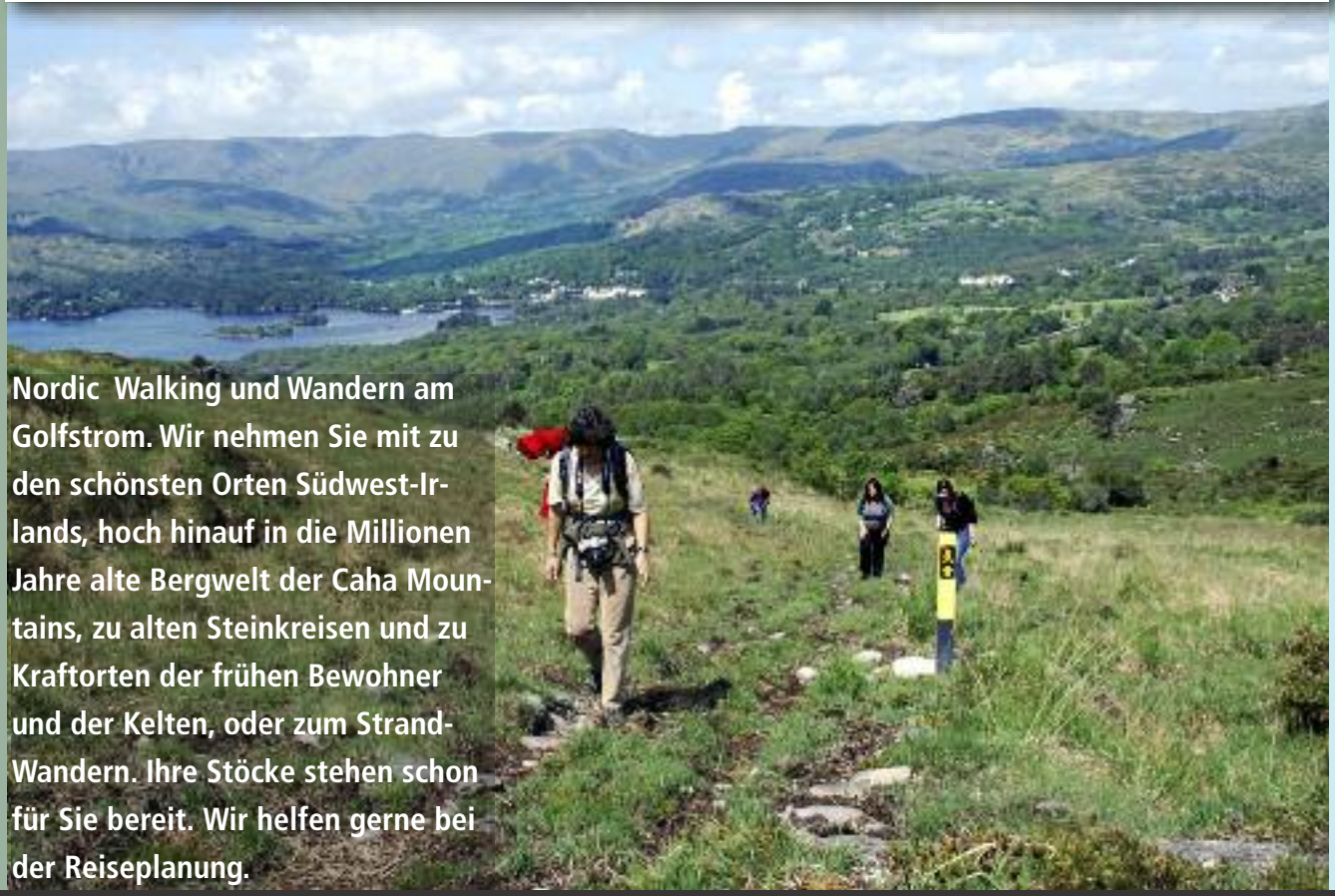
Unterwegs in mystischen Bergen, zu Steinkreisen und Burgen am Atlantik



Eine Woche Bewegung, Entspannung und Natur-Erlebnis in einer der großartigsten Naturlandschaften Europas. Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste in der Bantry Bay, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom Golfstrom in mildem Klima gehegte Pflanzenvielfalt werden Sie in ihren Bann ziehen.

Wanderwoche: 6. bis 13. September 2008

Last Minute-Preis für Kurzentschlossene: info@glengarriff.info oder Tel. 089 89 623 290



Nordic Walking und Wandern am Golfstrom. Wir nehmen Sie mit zu den schönsten Orten Südwest-Irlands, hoch hinauf in die Millionen Jahre alte Bergwelt der Caha Mountains, zu alten Steinkreisen und zu Kraftorten der frühen Bewohner und der Kelten, oder zum Strand-Wandern. Ihre Stöcke stehen schon für Sie bereit. Wir helfen gerne bei der Reiseplanung.

Wir wandern mit Stöcken und wir sind es gewohnt, 10 bis 15 Kilometer zu gehen – doch wir hetzen nicht, wir stellen das Erleben und Genießen in den Vordergrund. Wir erzählen Ihnen unterwegs die Geschichten von Land und Leuten, von einem wunderschönen Land, in dem wir gerne leben. Mehr Informationen bei: Markus Bäuchle · InfoTelefon D (089) 896 23 290 oder www.wanderlust.ie