

## Aromaanwendungen in Klinik und Pflege



Neroli, der Duft der Prinzessin

Aromatherapie in der Kinderklinik

Rosenhydrolat: ein sanfter Begleiter bei Strahlentherapie

Spezielle ambulante Palliativ-Versorgung mit ätherischen Ölen

Lärchenterpentin und ätherisches Lärchenöl

Resilienzförderung mit ätherischen Ölen

# Fachzeitschrift F·O·R·U·M

Gesammeltes Fachwissen zu ätherischen Ölen von 1992 bis heute

## Die F·O·R·U·M bietet folgende Themen:

- Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur
- Erfahrungsberichte aus der Praxis
- Aktuelles aus der Wissenschaft
- Berichte zu Anbau und Herstellung
- Schmackhaftes aus der Aromaküche
- Interessantes aus der Presse

Insgesamt wurden 65 Titel und drei Sonderausgaben herausgegeben, davon sind viele noch erhältlich.

Vergriffene Ausgaben erhalten Sie

- als PDF-Datei (Download),
- ausgedruckt als Spiralbindung.

## Wie und wo bekommen Sie die F·O·R·U·M?

- Als Mitglied des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. kostenlos.
- Werden Sie Abo-Kunde!
- Vereinen als auch z. B. für Ihre Praxis, Ihre Firma, Ihren Laden bieten wir Wiederverkäuferrkonditionen an.



Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992–2025) sowie das Direkt-Bestellformular für Zeitschrift oder eBook(-Version) finden Sie unter: [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

## Bestellung:

[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

Vertrieb: [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

Mitglieder können die digital verfügbaren Ausgaben (ab F·O·R·U·M 29) vergünstigt zum Selbstkostenpreis beziehen, Zugang über den Mitgliederbereich der Homepage.

Ab Ausgabe 64 erhalten Mitglieder jede Ausgabe automatisch und kostenfrei zusätzlich als E-Book im digitalen Bücherregal des Stadelmann Verlages.

F·O·R·U·M bereits ab Ausgabe 29 auch digital verfügbar!



## Fachliteratur gesucht?

Als Vertriebspartner der Zeitschrift F·O·R·U·M hilft Ihnen der Stadelmann Verlag auch bei der Suche nach internationaler Fachliteratur!

**Tipp:** Tisserand, Essential Oil Safety erhalten Sie versandkostenfrei bei [www.stadelmann-natur.de/buecher](http://www.stadelmann-natur.de/buecher)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Aromatherapie bietet in der Kinderheilkunde vielfältige Möglichkeiten, um die Behandlung von Erkrankungen zu unterstützen und Beschwerden sanft zu lindern. Während in Nordamerika integrativmedizinische Konzepte fest in die pädiatrische Routineversorgung eingebunden sind, steht Deutschland noch am Anfang dieser Entwicklung, obwohl die Nachfrage nach komplementärmedizinischen Angeboten in der stationären pädiatrischen Versorgung hoch ist. Ein Beispiel für eine erfolgreiche Implementierung aromatherapeutischer Maßnahmen als Bestandteil eines integrativen Ansatzes in den Klinikalltag ist die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Elisabeth-Krankenhauses Essen. Im Jahr 2016 wurde mit der systematischen Integration komplementärer Verfahren, einschließlich der Aromatherapie, in die Regelversorgung der Kinderstation begonnen. Wie der Implementierungsprozess mit seinen Herausforderungen ablief, welche wissenschaftlichen Grundlagen den aromatherapeutischen Anwendungen zugrunde liegen und wie die Aromatherapie bei Magen-Darm-Beschwerden und Atemwegserkrankungen der kleinen PatientIn-

nen zum Einsatz kommt, erfahren Sie in dem Beitrag ab S. 14.

Der Duft des Bitterorangenblütenöls wurde schon im 16. Jahrhundert von einer italienischen Prinzessin aus Nerola sehr geschätzt; sie wurde damit zur Namensgeberin des Neroliöls, über dessen Gewinnung, Zusammensetzung und (pharmakologische) Eigenschaften wir ab S. 2 berichten.

Neben dem Geruchs- und dem Geschmackssinn verfügen wir über ein drittes chemosensorisches System – das trigeminale System. Es reagiert auf chemische Reize und warnt uns vor potentiell schädlichen Umwelteinflüssen. Können Angstgefühle die trigeminale Wahrnehmung beeinflussen? Dieser Frage ging die hier beschriebene Studie nach (S. 8).

Seit Jahrtausenden nutzen wir die Honigbiene, vorwiegend zur Gewinnung von Honig. Die Biene liefert aber noch weitere wertvolle Produkte, die vielfältig eingesetzt werden können. Einige Anwendungen mit Gesundheitsbezug stellen wir Ihnen ab S. 10 vor.

Die Wirkung von Rosenhydrolat auf durch Strahlentherapie geschädigte Haut wurde in einer Anwendungsbeobachtung untersucht (S. 22) und wie mit ätheri-

schen Ölen belastende Symptome in der speziellen ambulanten Palliativ-Versorgung (SAPV) gelindert werden können, beschreibt der Beitrag ab S. 25.

Begleiten Sie uns auf einen Ausflug in die Pflanzenwelt der Alpen mit den Berichten über Lärchenterpentin und ätherisches Lärchenöl (S. 32) sowie über den Anbau und die Destillation alpiner Heilpflanzen im Berner Oberland (S. 36).

Mit dem Aromaprodukt „Aromacetum“ erlebt ein traditionelles Heilmittel seine Renaissance, insbesondere im Pflegebereich (S. 38) und wie wir unsere Resilienz mit ätherischen Ölen stärken können, erfahren Sie ab S. 41.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion



Dr. Eva Heuberger



Dr. Christina Hardt

Anmerkung: Bei der Verwendung der weiblichen bzw. männlichen Form sind immer Frauen, Männer und diverse Menschen gemeint.

## Inhalt

<b>Aromawissenschaft</b>	Neroli, der Duft der Prinzessin   <i>Sirine Khedhiri, Iris Stappen</i> .....	2
	Angst und das trigeminale System   <i>Zoé Duchesneau, Johannes Frasnelli</i> .....	8
	Die Heilkraft der Honigbiene   <i>Johannes Novak</i> .....	10
<b>Aromatherapie</b>	Aromatherapie in der Kinderklinik   <i>Melanie Anheyer</i> .....	14
<b>PTAK/Aromapflege</b>	Rosenhydrolat: ein sanfter Begleiter bei Strahlentherapie   <i>Bettina Noack, Birgit Kröger</i> .....	22
	Spezielle ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV) mit ätherischen Ölen   <i>Melanie Brogle</i> .....	25
<b>Ursprung</b>	Lärchenterpentin und ätherisches Lärchenöl aus dem Herzen der Alpen   <i>Alin Bosilcov, Clemens Vergeiner, Martin Reith</i> .....	32
	Vom Feld in die Flasche – Destillation alpiner Heilpflanzen   <i>Lilian Roten, Christoph Hess</i> .....	36
<b>Aromakultur</b>	Aromacetum – die Renaissance eines traditionellen Heilmittels   <i>Doris Karadar</i> .....	38
	Auf der Duftspur zu mir selbst – Resilienzförderung mit ätherischen Ölen   <i>Inge-Lore Andres</i> .....	41
<b>Duft-Splitter</b>	aufgelesen von Eva Heuberger .....	46
<b>Veranstaltung</b>	DreiLänderSymposium 2025 .....	47
	Primavera Fachtagung 2025 .....	47
<b>Information</b>	Neues von FORUM ESSENZIA e.V. ....	48

Inge-Lore Andres

# Auf der Duftspur zu mir selbst – Resilienzförderung mit ätherischen Ölen

**Krisen sind allgegenwärtig. Sie können im Innen und im Außen sein. Wie wir darauf reagieren, hängt im Wesentlichen von unserem Mindset und von der Aktivierung unserer Ressourcen ab. Ätherische Öle sind eine wertvolle Unterstützung und können unsere innere Widerstandskraft, unsere Resilienz, mit einfachen Mitteln stärken.**

## Was ist Resilienz?

Die einfachste Definition von Resilienz lautet: „Gedeihen trotz widriger Umstände“. Sie stammt von Rosmarie Welter-Enderlin, einer Schweizer Psychotherapeutin und systemischen Beraterin (1935–2010) (Welter-Enderlin u. Hildebrand 2006). Interessanterweise lesen wir das Verb „gedeihen“. Also nicht nur knapp überleben, es irgendwie schaffen oder mittelmäßig leben, sondern sogar gedeihen, wachsen, aufblühen ...

Es gibt eine Reihe an interessanten Langzeitstudien wie die Kauai-Studie an 698 Kindern auf der Hawaii-Insel Kauai, die zeigen, dass es alle drei Reaktionen auf eine gravierende Lebenskrise gibt: daran zugrunde gehen, sich damit irgendwie zu arrangieren und daran zu wachsen (Dorst 2015, Siegrist u. Luitkens 2013).

Alles ist möglich! Und was sind die ausschlaggebenden Faktoren für das Gedeihen? Die Kauai-Studie von Emmy Werner formuliert hier für Kinder aus sehr schwierigen Familienverhältnissen nach 30 Jahren: eine verlässliche und emotional nährende Bezugsperson, die sich auch außerhalb des engeren Kreises befinden kann.

Inzwischen ist die Resilienzforschung weit fortgeschritten und der Begriff wird immer vielfältiger und auch proaktiver. Während er zunächst eine reaktive Dimension hatte, „trotz widriger Umstände“, rückt inzwischen auch die Prävention ins Blickfeld.

Wir leben in einer krisenhaften und unsicheren Welt und sind im beständigen Wandel mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Daher wird inzwischen empfohlen, sich sozusagen ein „Re-

## Das Modell der 7 Schlüssel nach Jutta Heller

- 1. Akzeptanz:** Nehmen Sie an, was geschieht. Es ist, wie es ist.
- 2. Optimismus:** Vertrauen Sie darauf, dass es besser wird.
- 3. Selbstwirksamkeit:** Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Entscheiden Sie sich und gehen Sie Ihren Weg.
- 4. Verantwortung:** Übernehmen Sie Verantwortung und respektieren Sie Ihre (Leistungs-)Grenzen.
- 5. Netzwerk-Orientierung:** Bitten Sie um Hilfe und nehmen Sie diese an.
- 6. Lösungs-Orientierung:** Werden Sie aktiv.
- 7. Zukunfts-Orientierung:** Planen Sie Ihr Leben und sorgen Sie für die Realisierung Ihrer Pläne.

silienzpolster“ anzulegen, auf das in der nächsten Krise zurückgegriffen werden kann.

In der Definition von Dr. Florian Roth findet sich die Zukunftsdimension: „Aufbauend auf dem Resilienzbezug im Sinne des ‚bounce back‘ halte ich den ‚bounce forward‘ als erweiterten Resilienzbezug für noch interessanter.“ (ResilienzKongress 2024). „Bounce back“ kann in diesem Zusammenhang als zurückkommen und sich erholen und „bounce forward“ als vorwärts springen übersetzt werden.

Damit ist **Resilienzförderung** nicht nur während oder nach einer kräftig herausfordernden Situation angesagt, sondern als Lebenskompetenz, die wir am besten in „guten“ Zeiten bereits einüben, damit wir in Krisenzeiten schneller auf unsere Fähigkeiten, Methoden und Hilfsmittel zurückgreifen können.

Inzwischen gibt es einige Modelle zur Resilienz. Zunächst wurde von verschiedenen AutorInnen das Säulenmodell entwickelt. Danach steht die Resilienz als Dach

auf sieben Säulen. Dabei kann leicht der falsche Eindruck entstehen, dass, wenn eine Säule niedriger ist, das ganze Dach ins Rutschen gerät. Mich spricht das Schlüsselmodell von Prof. Dr. Jutta Heller, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin aus Stein bei Nürnberg, an, die sowohl die persönliche Resilienz als auch die institutionelle Resilienz thematisiert. Auch Unternehmen, Organisationen, Gesellschaften etc. lassen sich so betrachten und fördern.

Ich stimme mit Jutta Heller überein, dass diese Kriterien eine Schlüsselfunktion haben. Den Begriff Optimismus habe ich in meiner Arbeit durch den Begriff der Zuversicht ersetzt. Er steht für eine bewusste positive Haltung.

## Düfte als Resilienz-Ressource

Denken Sie z. B. an einen Löwenzahn, der es schafft, sich durch eine kleine Lücke im Asphalt zu drängen, zu blühen und Samen zu entwickeln. Oder an kleine Bäume, die mit wenig Humus auf Felsvorsprüngen wachsen. Pflanzen sind ein wunderbares Vorbild für uns Menschen und eine sehr eindrückliche Metapher für Resilienz. Sie zeigen uns ständig, dass es ihnen gelingt, unter schwierigsten Bedingungen zu gedeihen.

Meine Lieblingsdefinition zu Resilienz stammt von Gabriele Amann vom ResilienzForum (Amann 2018) in Berlin:

*„Resilienz entsteht, wenn wir dem Menschen ausreichend Luft zum Atmen, einen nährenden Grund für seine Wurzeln und vor allem Licht und genügend Raum zum Wachsen geben. Dabei gehören Wind, Sturm, Gewitterwolken – und manchmal auch trockene Zeiten – zum Wachstumsprozess dazu.“*

Diese Definition ist geradezu eine Steilvorlage für den Transfer in die Pflanzen- und in die Ätherisch-Öl-Welt. Mit ihr können wir Satz für Satz der Definition von Gabriele Amann die ersten möglichen Zuordnungen zur Auswahl von ätherischen Ölen formulieren. Sie können meine Vorschläge gerne mit weiteren ätherischen Ölen ergänzen, die Sie kennen und lieben.

**Übung:** Bitte fragen Sie sich, welches Bedürfnis bei Ihnen gerade im Vordergrund steht.

### Luft zum Atmen

Hier denke ich als erstes an die große Gruppe der Koniferen, also an die Kiefern- und Zypressengewächse wie Kiefer, Weißtanne, Douglasie, Zirbelkiefer (Arve) und die Zypresse. Sie alle vertiefen die Atmung und reinigen die Raumluft. Die Hauptinhaltsstoffgruppe ihrer ätherischen Öle sind Monoterpene wie Pinene und Terpinene (Franchomme u. Pénoel 1990).

Weitere mögliche Vertreter sind ätherische Öle, die sich durch einen hohen Gehalt an 1,8-Cineol (Monoterpen-Oxid) auszeichnen. Hier bieten sich primär *Eucalyptus globulus*, Cajeput (*Melaleuca leucadendra*), Lorbeer (*Laurus nobilis*) und auch Rosmarin Ct Cineol (*Rosmarinus officinalis*) an.

### Tief durchatmen

- **3 Tr. Cajeput**  
(*Melaleuca leucadendra*)
- **2 Tr. Douglasie**  
(*Pseudotsuga menziesii*)
- **2 Tr. Zirbelkiefer/Arve**  
(*Pinus cembra*)
- **5 Tr. Zitrone**  
(*Citrus limon*)

**Anwendung:** als Riechstift bzw. Riechfläschchen oder als Mischung in 10 ml Trägeröl<sup>1)</sup> im Brustbereich auftragen

### Nährender Grund für unsere Wurzeln

Manche ätherischen Öle werden aus den Wurzeln gewonnen und vermitteln damit die Qualitäten Halt, Stabilität, Langfristigkeit und nährend.

Bekannte Wurzelöle sind Vetiver (*Vetiveria zizanioides*), Angelikawurzel (*Angelica archangelica*) und weitere „erdige“ Duftnoten wie Patchouli (*Pogostemon cablin*), Eichenmoos Absolve (*Evernia prunastri*), Atlaszeder (*Cedrus atlantica*) etc.

<sup>1)</sup> Als Trägeröl eignen sich z.B. Mandelöl, Macadamianussöl und Jojobawachs.



Vetiverwurzeln (*Vetiveria zizanioides*).

Eine weitere Idee kann in Richtung der Rhizome, der unterirdischen Sprossachse, gehen. Ganz vorneweg denke ich hier an die Narde (*Nardostachys jatamansi*), die je nach Dosierung sehr unterschiedlich duften kann: von erdig-schwer bis blumig-leicht. Leichter und frischer duftet auch das ätherische Öl des Ingwers (*Zingiber officinale*) und zart-blumig die Iriswurzel (*Iris pallida*, *Iris florentina*).

### Verwurzeln und nähren

- **2 Tr. Angelikawurzel**  
(*Angelica archangelica*)
- **1 Tr. Atlaszeder**  
(*Cedrus atlantica*)
- **3 Tr. Orange**  
(*Citrus sinensis*)
- **3 Tr. Rosengeranie**  
(*Pelargonium graveolens*)
- **1 Tr. Vetiver**  
(*Vetiveria zizanioides*)

**Anwendung:** 1–3 Tropfen in ein warmes Fußbad geben oder als Mischung in 10 ml Trägeröl auf die Fußsohlen auftragen und einmassieren

### Licht zum Wachsen

Nichts ist so beliebt wie die Agrumenöle, die Zitrusessenzen, vor allem als Schalenpressungen. Sei es die Zitrone (*Citrus limon*), die Grapefruit (*Citrus paradisi*), die Orange (*Citrus sinensis*), die Bitterorange (*Citrus × aurantium*), die Mandarine (*Citrus reticulata*) und andere. Sie vermitteln Sonne, Licht, Leichtigkeit und Freude, die alle Menschen ansprechen.

### Ins Licht wachsen

- **3 Tr. Bergamotte**  
(*Citrus bergamia*)
- **3 Tr. Litsea**  
(*Litsea cubeba*)
- **5 Tr. Mandarine**  
(*Citrus reticulata*)
- **3 Tr. Petitgrain**  
(*Citrus × aurantium*)

**Anwendung:** als Kaltverneblung im Diffuseur zur Raumbeduftung

### Raum zum Wachsen

Neben Licht, Luft und Nährstoffen benötigen die Pflanzen und wir Menschen auch Platz zum Gedeihen. Mögliche Kräuter, die zwei Meter hoch werden können, sind hier der Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) und die Angelika (*Angelica archangelica*).

Noch imposanter sind große, alte Bäume wie die Atlaszeder (*Cedrus atlantica*), der Sandelholzbaum (*Santalum austrocaledonicum*) und die Koniferen mit ihren aromatischen Nadeln wie z.B. die Zirbelkiefer/Arve (*Pinus cembra*).

### Meinen Raum einnehmen

- **1 Tr. Atlaszeder**  
(*Cedrus atlantica*)
- **3 Tr. Muskatellersalbei**  
(*Salvia sclarea*)
- **5 Tr. Pampelmuse**  
(*Citrus maxima*) oder **Grapefruit**  
(*Citrus paradisi*)
- **1 Tr. Sandelholz**  
(*Santalum austrocaledonicum*)
- **2 Tr. Ylang-Ylang**  
(*Cananga odorata*)

**Anwendung:** 4–6 Tropfen (je nach Raumgröße) zur Raumbeduftung auf einen Thermostein geben

Die Resilienzdefinition von Gabriele Amann kann mit weiteren günstigen Voraussetzungen für das Gedeihen ergänzt werden: das Aufblühen, das Trösten und das spirituelle Wachstum.

### Impulse zum Aufblühen

Den meisten Menschen fällt bei dem Stichwort „Blumen“ sofort die Rose ein: die zart-harmonischen Blütendüfte, gewonnen z.B. aus der *Rosa × damascena* und der *Rosa alba* aus den verschiedenen typischen Provenienzen wie Türkei, Marokko, Indien.

Neben dieser edlen Blüte eignet sich für den Alltag auch die Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*). Sie enthält ebenfalls wie die Rosenöle als Hauptinhaltsstoffe die Monoterpenole Geraniol und Citronellol.

Besonders üppige Blütenenergie vermittelt der orientalische Blütenduft des Jasmins (*Jasminum grandiflorum*) aus Marokko, Tunesien und Ägypten und das subtropische Ylang-Ylang (*Cananga odorata*) z. B. aus Madagaskar.

Sie alle zählen zu den Herznoten, berühren sehr stark unsere Emotionen und stimulieren unser ganz persönliches Aufblühen.



Vanilleschoten (*Vanilla planifolia*).

### Den Himmel berühren

- **2 Tr. Myrrhe**  
(*Commiphora myrrha*)
- **1 Tr. Patchouli**  
(*Pogostemon cablin*)
- **1 Tr. Sandelholz**  
(*Santalum austrocaledonicum*)
- **3 Tr. Tulsi**  
(*Ocimum sanctum*)
- **3 Tr. Weihrauch**  
(*Boswellia sacra*)

**Anwendung:** 3-4 Tropfen (mittlere Raumgröße) auf einen Thermostein oder in eine Duftlampe geben

### Aufblühen und entfalten

- **2 Tr. Neroli**  
(*Citrus x aurantium*)
- **3 Tr. Rose**  
(*Rosa x damascena*)
- **2 Tr. Ylang-Ylang**  
(*Cananga odorata*)
- **2 Tr. Sandelholz**  
(*Santalum austrocaledonicum*)
- **10 ml Trägeröl**

**Anwendung:** in der Herzgegend auftragen

### Trost finden

- **2 Tr. Benzoe Siam**  
(*Styrax tonkinensis*)
- **3 Tr. Blutorange**  
(*Citrus sinensis*)
- **2 Tr. Mandarin rot**  
(*Citrus reticulata*)
- **2 Tr. Vanille**, Absolve oder Extrakt (*Vanilla planifolia*)
- **1 Tr. Zimtrinde**  
(*Cinnamomum zeylanicum*)

**Anwendung:** als Riechfläschchen oder als Roll-on in 10 ml Jojobawachs, in der Herzgegend auftragen

### Duftauswahl

Welche der Impulse und Beschreibungen sprechen Sie spontan an? Fragen Sie sich selbst: Was ist mein Bedürfnis, welcher Entwicklungsimpuls passt gerade für mich? Letztendlich bestimmt unser aktuelles Bedürfnis die situative Duftauswahl.

Habe ich ein Bedürfnis nach Wärme, Ruhe, Behaglichkeit oder nach Kühle, Aktivität und Dynamik oder nach Ausgeglichenheit und Harmonie?

Diese Bedürfnisse habe ich in drei Dimensionen zusammengefasst – „beruhigend“, „anregend“ und „ausgleichend“ – und jeder Dimension typische ätherische Öle zugeordnet. Ein weiteres Beratungstool ist meine Duftleiter mit Farblichtsystem. Sie eignet sich für die individuelle Duftauswahl im Beratungskontext für andere und auch für sich selbst. Hier steht das situative Bedürfnis im Vordergrund. Über die Resonanz auf die Farben gelingt eine persönliche Vorauswahl und über das Riechen dieser Vorauswahl kann die Nase die Endauswahl treffen.

### Duftbotschaften für das spirituelle Wachstum

In der gesamten Menschheitsgeschichte spielen Duftstoffe auch als Botschaft an den Himmel und die Gottheiten eine wesentliche Rolle. Düfte, die die Meditation und das Gebet vertiefen können, sind die Klassiker Weihrauch (*Boswellia sacra/ser-rata/carteri*, je nach Herkunftsland) und Myrrhe (*Commiphora myrrha*). Sandelholz (*Santalum austrocaledonicum*) und Patchouli (*Pogostemon cablin*) sind typische indische Repräsentanten.

### Düfte, die trösten

Eine besondere Bedeutung in Krisen erfüllen Duftnoten, die es vermögen, uns zu trösten. Dazu zählen für viele Menschen die Vanille (*Vanilla planifolia*), Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*), Tonka (*Dipteryx odorata*) und die Zimtrinde (*Cinnamomum zeylanicum*). Diese Düfte vermitteln eine gewisse Süße und eine einhüllende Qualität, die in Krisenzeiten wohltuend tröstend wirken kann.



## Bei uns finden Sie Kosmetikrohstoffe in höchster Qualität.

**Wir bieten** Basis-Öle und -Fette, Wirkstofföle, Mazerate, Wachse, Kosmetikzusätze und Antioxidantien.  
**Wir liefern** ab 1 kg bis 920 kg im Fass /Kanister / Eimer oder IBC.  
**Wir beliefern** Kosmetikmarken, Seifenmanufakturen, Apotheken, Lohnhersteller und viele mehr.  
**Sie erhalten zu jeder Charge die aktuellen Standardparameter in einem ausführlichen Analysenzertifikat.**



**AOT**  
COSMETIC INGREDIENTS





All Organic Treasures GmbH | [info@aot.de](mailto:info@aot.de) | [www.aot.de](http://www.aot.de)

## Anwendungs- und Dosierungsbeispiele

Gehen wir davon aus, dass Sie den gerade passenden Duft für sich gefunden haben, so bleibt die Frage: Und wie wende ich ihn fachgerecht an?

### Anwendungen über die Nase

Die Nase und die Haut zählen zu den wichtigsten Aufnahmewegen. Beginnen wir mit der Nase: Hierzu gibt es verschiedene Grundfragen:

Wenn ich am Fläschchen oder am Duftstreifen rieche, ist der Duft dann bereits deutlich erkennbar? Und hat er vielleicht sogar einen kühlenden Effekt wie bei den Minzen? Wenn ja, dann sollte das ätherische Öl auf jeden Fall durch ein kühles Verfahren in die Raumluft gelangen. Auf keinen Fall darf es durch eine Wärmeeinwirkung zerstört werden.

Was Laien oft nicht bewusst ist: Es gibt kühle und warme Methoden, Duftstoffe z. B. in die Raumluft zu geben. Zu den kühlen Versionen gehören die verschiedenen Modelle an Diffusoren (Kaltvernebler), der Aromaventilator, der Duftstein, die Bambusstäbchen und der Duftbrunnen. Duftstoffe, die als Basisnoten bezeichnet werden, also holzige, harzige und erdige Duftnoten, benötigen Wärme, um sich zu entfalten. Hier eignet sich eine Aromalampe mit einer regulierbaren Wärmequelle. Der Thermostein mit einem Temperaturbereich von ca. 40 °C nimmt eine Mittelposition ein. Er wird gerne in Krankenhäusern genutzt.

Außerdem können Sie sich mit etwas Erfahrung ein Naturparfum mit Jojobawachs oder ein Hautspray auf Alkohol-Hydrolat-Basis kreieren.

### Anwendungen über die Haut

Unsere Haut ist ein großes und aufnahmefreudiges Organ, auch für ätherische Öle und Hydrolate. Hydrolate entstehen bei der Wasserdampfdestillation als Kondensationsprodukt nach Abzug des ätherischen Öls. Sie enthalten wasserlösliche Inhaltsstoffe der Pflanze sowie Spuren an Ätherisch-Öl-Komponenten. Alle Hydrolate sind hautfreundlich und können unverdünnt angewendet werden. Ätherische Öle hingegen als konzentrierte Naturstoffe müssen vor der Anwendung stets verdünnt werden.

Die Dosierung von Hydrolaten ist unproblematisch: einfach ein kräftiger Schuss in den Duftbrunnen, ins Fußbad, ins Vollbad, pur als Gesichtswasser, Rasierwasser etc.

Bei ätherischen Ölen empfiehlt sich aufgrund ihrer hohen Konzentration zunächst eine Dosierung von 0,5% auf der Grundlage eines Trägeröls wie z. B. Mandelöl. Diese Dosierungsangabe dient als grober Richtwert, denn die Dosierung eines ätherischen Öls hängt auch von seiner Duftintensität und Hautverträglichkeit ab sowie der Körperoberfläche (z. B. Körperöl oder Naturparfum) und dem individuellen Duftempfinden. Wichtig ist, die Aromamischung vor der Anwendung auf ihre Verträglichkeit zu testen (1–2 Tr. auf Unterarminnenseite geben und nach ca. 60 Min. beurteilen). So können Sie z. B. Ihr eigenes Körperöl herstellen, abgestimmt auf Ihren jeweiligen Bedarf. Dabei bitte bei der Dosierung der ätherischen Öle immer bedenken: Weniger ist mehr!

## Ätherisch-Öl-Schatzkiste

Ich habe mir eine Schatzkiste für „wilde Zeiten“ mit einer Reihe an ätherischen Ölen, Hydrolaten und Trägerölen zusammengestellt.

### Meine Schatzkiste für alle Fälle:

Douglasie oder Zirbelkiefer, Lavendel, Nanaminze, Orange, schwarzer Pfeffer, Rosengeranie, Rose türkisch, Sandelholz oder Benzoe oder Vanille, Weihrauch, Ylang-Ylang oder Jasmin, Zitrone

### Mein To-go-Dufttäschchen:

Ich habe in meiner Handtasche immer ein kleines Stofftäschchen mit einem Fläschchen Lavendel und Neroli sowie einen Roll-on mit Pfefferminze. Damit bin ich gut für viele Themen gewappnet und meine Mitmenschen bei Bedarf auch.

### Literatur

- Amann E G (2022). *Resilienz*. Freiburg: Haufe.
- Andres I-L (2010). *Studienbrief Ätherische Öle, Räucherwerk, Naturparfums*. Forum Berufsbildung Berlin.
- Andres I-L (2019). *Die Duftleiter. Faltkarte als Beratungstool, Selbstverlag*, [www.aroma-esprit.de](http://www.aroma-esprit.de)
- Dorst B (2015). *Resilienz. Seelische Widerstandskräfte stärken*. Ostfildern: Patmos Verlag.
- Franchomme P, Pénoel D (1990). *l'aromathérapie exactement*. Limoges.
- Hasler G (2017). *Resilienz: Der Wir-Faktor. Gemeinsam Stress und Ängste überwinden*. Stuttgart: Schattauer.
- Heller J (2021). *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Menning H (2015). *Das psychische Immunsystem. Schutzschild der Seele*. Göttingen: Hogrefe.
- Siegrist U, Luitjens M (2013). *Resilienz*. Offenbach: GABAL Verlag.

## Die Autorin

### Inge-Lore Andres

Diplom-Pädagogin, Gesundheitspädagogin und Aromatologin. Selbstständig tätig als Trainerin und Coachin u. a. zum Thema Resilienz und Selbstfürsorge mit Aroma-Ressourcen.

Kontakt: [welcome@aroma-esprit.de](mailto:welcome@aroma-esprit.de);  
[www.aroma-esprit.de](http://www.aroma-esprit.de)

## aroma esprit, Inge-Lore Andres

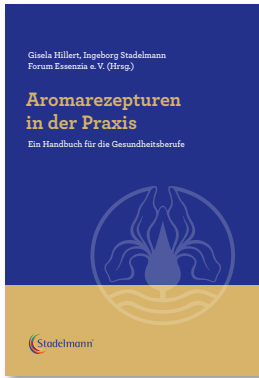
### meine Aroma-Dienstleistungen für Sie:

- Workshops, Schulungen, Qualifizierungen
- Coaching und Praxisreflexion
- Vorträge und Publikationen
- Kompositionen und Events
- Consulting und Unternehmensberatung

live in Deutschland, Österreich, Frankreich und der Schweiz  
und online weltweit in deutsch, englisch und französisch

Aroma-Pionierin mit über 40 Jahren Erfahrung in vielen Funktionen wie Herstellerin, Naturparfumeurin; beruflicher Background: Diplom-Pädagogin, Aromatologin, Gesundheitspädagogin, Prakt. Betriebswirtin

[www.aroma-esprit.de](http://www.aroma-esprit.de), [welcome@aroma-esprit.de](mailto:welcome@aroma-esprit.de),  
instagram: [ingeloreandres](https://www.instagram.com/ingeloreandres)



Gisela Hillert / Ingeborg Stadelmann • Forum Essenzia e. V. (Hrsg.)

## Aromarezepturen in der Praxis Ein Handbuch für die Gesundheitsberufe

Wertvolle Hilfe für die Therapie mit individuellen Rezepturen:

- mehr als 200 praktikable, bewährte & erprobte Aromarezepturen
- gegliedert nach 16 medizinischen Fachgebieten
- für über 200 medizinische Indikationen und pflegerische Anwendungsfelder
- Grundlagen der Aromatherapie und -pflege sowie Qualitätskriterien für Rohstoffe
- Praktische Hinweise für Apotheken zur Herstellung und Lagerung von Aromamischungen
- Tabellen mit Kurzprofilen zu mehr als 80 ätherischen Ölen und über 40 Trägerstoffen



HanseMercur Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (Hrsg.)  
am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

## Klassische Rezepturen der asiatischen Phytotherapie Asiatische Phytotherapie für die moderne Medizin

In einer Zeit, in der sanfte und zugleich wirksame Heilmethoden immer mehr an Bedeutung gewinnen, stellt dieses Buch eine wertvolle Sammlung pflanzlicher Rezepturen der asiatischen Medizin vor. Von der allgemeinen Gesundheitsvorsorge bis hin zu speziellen Indikationen wie Atemwegserkrankungen, gynäkologischen Beschwerden oder der Nachsorge von Infektionen – dieses Werk zeigt, wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und moderne wissenschaftliche Erkenntnisse harmonisch ineinandergreifen können.



QR-Code scannen zu Leseproben und E-Books.  
Versandkostenfrei innerhalb Deutschland.  
[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de) ☎ +49 83 70 – 17 77



## Neue Sonderausgabe der Fachzeitschrift F·O·R·U·M Rechtliche Rahmenbedingungen für die Anwendung ätherischer Öle

Die Verwendung ätherischer Öle in Aromapflege und Aromatherapie ist auch immer mit rechtlichen Aspekten verbunden: Wer darf was? Wer haftet wofür? Spezielle Fragen tauchen auf, wenn ätherische Öle in klinischen Einrichtungen zum Einsatz kommen: Benötigt es eine Anordnung, wer darf mischen, was ist bei einer Bevorratung zu beachten? In diesem Sonderheft finden Sie für Deutschland, Österreich und die Schweiz konkrete Aussagen von Juristen zur rechtlichen Zuordnung von ätherischen Ölen und dem richtigen Umgang mit ihnen im beruflichen Kontext:

- produktrechtliche Einordnung ätherischer Öle entsprechend ihrer Verwendung, z. B. als Medizinprodukt, Kosmetikum, Bedarfsgegenstand
- rechtliche Aspekte bei der Anwendung ätherischer Öle, z. B. selbstständig oder angestellt tätig, mischen auf Vorrat
- Kompetenzen der Gesundheits- und Krankenpflegeberufe bei Aromaanwendungen in Österreich
- rechtliche Voraussetzungen für Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Schweiz
- Etikettenbeispiele für Ätherisch-Öl-Produkten



Gerne stellen wir Ihnen kostenlose Exemplare für Ihre Seminare oder Mitarbeiterschulungen zur Verfügung.

Übersicht und Bestellung der Sonderausgaben unter [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)



# LEITFADEN

Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

## Wissenswertes

Der Leitfaden ist das gemeinsame Projekt der AromaAlliance, dem Europa-übergreifenden Netzwerk, das sich für eine gemeinsame Haltung in der sicheren und professionellen Anwendung von ätherischen und fetten Ölen sowie Hydrolaten einsetzt, insbesondere im Gesundheitswesen, aber auch im häuslichen Umfeld.

Der AromaAlliance gehören an:

- Akademie der Düfte e.V., Deutschland
- aromaFORUM Österreich
- ARTHES, Schweiz
- FORUM ESSENZIA e.V., Deutschland
- Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA)
- PsychAroma Schweiz - Fachgruppe für ätherische Öle in der Psychiatrie

**Der Leitfaden für Ihre Kunden:  
zum Auslegen bei Vorträgen und  
Seminaren.**

## Der Leitfaden

- erklärt in prägnanter Form die verschiedenen Anwendungsbereiche,
- stellt die rechtlichen Rahmenbedingungen, sowohl EU-weit als auch länderspezifisch vor,
- liefert Definitionen zum ätherischen Öl, fetten Pflanzenöl, Mazerat und Hydrolat,
- ermöglicht einen schnellen Überblick, worauf beim Einkauf zu achten ist,
- zeigt die rechtliche Zuordnung von ätherischen Ölen als Arzneimittel, Medizinprodukt, Kosmetikum, Bedarfsgegenstand und Lebensmittel,
- beinhaltet auf vier übersichtlichen Seiten Musteretiketten, die beim Einkauf von Aromaprodukten eine klare Zuordnung ermöglichen, um welches Produkt es sich handelt.

Auf der Rückseite finden Sie ein freies Stempelfeld für Werbezwecke.

**Mehr Informationen zur AromaAlliance  
finden Sie unter [www.aromaalliance.org](http://www.aromaalliance.org)**



Der Leitfaden liegt in der überarbeiteten 5. Auflage vor. Sie erhalten den Leitfaden auch in Englisch.

Bestellungen gegen Spende:  
[info@aromaalliance.org](mailto:info@aromaalliance.org)

Kostenloser Download: [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org), [www.aromaalliance.org](http://www.aromaalliance.org)

## F·O·R·U·M

### Aromatherapie · Aromapflege ·

**Aromakultur** ist offizielles Mitteilungsorgan des Vereins FORUM ESSENZIA e.V., gemeinnütziger Verein für Förderung, Schutz und Verbreitung der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur.

**Auflage:** 2000 Stück

**Preis:** 15,- Euro · **ISSN:** 1863-656X

### FORUM ESSENZIA e.V.

Nesso 8 · 87487 Wiggensbach  
Telefon +49 83 70/4 23 99 91  
E-Mail: [post@forum-essenzia.org](mailto:post@forum-essenzia.org)

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Kempten - Oberallgäu eG  
IBAN: DE 71 7336 9920 0000 6066 42  
BIC: GENODEF1SFO

### Redaktion:

Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert  
Dr. Christina Hardt, Stuttgart  
E-Mail: [redaktion@forum-essenzia.org](mailto:redaktion@forum-essenzia.org)

**Anzeigen:** Thomas Stadelmann

E-Mail: [anzeigenservice@forum-essenzia.org](mailto:anzeigenservice@forum-essenzia.org)

### Gestaltung und Satz:

Eberl & Koesel Studio, Kempten

### Druck:

 Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach

Diese Ausgabe wurde mit mineralölfreien Druckfarben auf chlorfrei gebleichtem Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

### Bildnachweis:

AdobeStock: Titelbild li. oben, S. 28  
Gisela Hillert: Titelbild re. oben, S. 27  
Thomas Stadelmann: Titelbild li. unten  
Sirine Khedhiri: Titelbild re. unten, S. 2 unten, 3  
Stadelmann Verlag: S. 2 oben, 20, 25  
Pixabay: S. 10, 32  
Melanie Anheyer: S. 17, 18  
Fa. Unterweger: S. 33  
Fa. suissessences®: S. 36, 37  
Doris Karadar: S. 39, 40  
Inge-Lore Andres: S. 42, 43  
FORUM ESSENZIA e.V.: S. 48

© FORUM ESSENZIA e.V.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, wenn gegenteilige Wünsche nicht besonders zum Ausdruck gebracht werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keinerlei Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich Kürzungen eingesandter Manuskripte und Leserbriefe vor. Gerichtsstand ist Kempten.



# F·O·R·U·M ESSENZIA

VEREIN  
FÜR FÖRDERUNG, SCHUTZ UND  
VERBREITUNG DER AROMATHERAPIE,  
AROMAPFLEGE, AROMAKULTUR  
e.V.

