

Geleitwort

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich als Apothekerin mit ätherischen Ölen. Lange Jahre wurden in meiner Apotheke regelmäßig Rezepturen hergestellt – nach Aromatogramm oder nach individuellen Bedürfnissen. Und immer wieder konnte ich feststellen, dass die ätherischen Öle wirken. Als Seminarleiterin habe ich mich regelmäßig mit Pflegekräften und Therapeuten ausgetauscht – und auch hier wurde mir immer wieder bestätigt, dass ätherische Öle sanft und sicher wirken.

Das Buch „Aromapraxis für Pflege- und Heilberufe“ schließt eine große, bisher bestehende Lücke bei den bereits vorhandenen Fachbüchern zur Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe und ergänzt fundiert auch einige Bücher, die sich an interessierte Laien wenden. Eliane Zimmermann und Sabrina Herber haben es verstanden, mit viel Sachverstand, aber auch didaktischem Geschick wissenschaftliche Studien zu den ätherischen Ölen so zu erklären, dass es nicht nur der angehende oder auch bereits erfahrene Heilpraktiker, der Therapeut oder die Pflegekraft gut verstehen und umsetzen können, auch interessierte Laien werden das Buch mit Gewinn lesen.

Viele Heilpraktiker, Pflegekräfte und Therapeuten möchten gerne Aromatherapie oder Aromapflege in ihre Arbeit integrieren, es fehlt aber entweder die Zeit, sich das notwendige Wissen umfassend anzueignen, oder sie möchten ein Nachschlagewerk, um alle wichtigen fachlichen Aspekte sofort bei der Hand zu haben und sich mit diesen zunächst vertraut zu machen.

Selbstverständlich sind eine gute Ausbildung und fachliches Wissen unbedingt notwendig, um verantwortungsvoll mit ätherischen Ölen in Pflege und Praxis umgehen zu können – ein gutes Buch unterstützt aber bei der „Einführung in die Praxis“.

Dieses Werk gibt dem erfahrenen Aromapraktiker, aber auch dem wissbegierigen Einsteiger in dieses Thema ein umfassendes Basiswissen und viele erprobte Rezepturen, um damit arbeiten zu können. Sehr bewusst haben die beiden Autorinnen versucht, mit wenigen ätherischen Ölen auszukommen: So werden lediglich 20 ätherische Öle und 10 fette Öle sowie einige Hydrolate als Grundausrüstung empfohlen und verwendet. Diese 20 Öle werden praxisnah, mit allen notwendigen Details beschrieben, wobei auch wirkungsähnliche Öle kurz gestreift werden. Sehr schön sind auch die Fotos der entsprechenden Pflanzen.

Die vorgestellten Basisrezepturen lassen sich mit diesen beschriebenen Ölen alle herstellen. Eine Erweiterung ergibt sich durch die sogenannten Spezialrezepturen, bei denen auch noch einige andere wichtige Öle eingesetzt werden. So können auch Pflegekräfte in Einrichtungen, die nur auf ein kleines Budget zurückgreifen können, sofort starten.

Auch die rechtliche Seite, was ein Therapeut darf, was eine Pflegekraft darf, wird von den Autorinnen gut erläutert.

Aus meiner Sicht als Apothekerin finde ich es sehr wichtig, dass die chemischen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle gut und verständlich erklärt

Geleitwort

werden. Auch die physiologische und pharmakologische Wirkung der Duftstoffe über die Strukturen des Geruchs sinns, über Neurotransmitter und Rezeptoren sind gut zu verstehen.

Ich hoffe, dass dieses Buch für viele Aromapertinnen und -experten ein regelmäßiger Begleiter wird im duftenden Alltag. Das vorliegende Werk zeigt die Liebe der Autorinnen zur Aromatherapie, die mich mit ihnen seit vielen Jahren verbindet.

Ich freue mich, wenn das Buch erscheint und kenne auch schon einige, die auf das Erscheinen warten.

Dorothea Hamm

Apothekerin und Aromapertin

Karlsruhe, im März 2024

Vorwort

Der Umgang mit ätherischen Ölen macht seit den Zehnerjahren dieses Jahrtausends einen rapiden Wandel durch. Nicht nur eroberten bedenkliche Praktiken der Überdosierung und damit Verschwendung der kostbaren Pflanzenessenzen unsere Branche, auch müssen wir uns inzwischen regelmäßig mit neuen Vorschriften und sogar Restriktionen seitens der Gesetzgeber befassen.

Wir sind dankbar für das seltene Privileg, seit zusammen gut 50 Jahren den täglichen Umgang mit ätherischen Ölen praktizieren zu dürfen: Uns ist das seltene Glück bewusst, dass wir Leidenschaft, Lebensaufgabe und Beruf kombinieren dürfen.

Auch nach all den Jahren sind wir noch oft genug erstaunt über diese duftenden Signalstoffe, die Pflanzen und Tiere wie beispielweise Insekten einsetzen, um sich etwas mitzuteilen. Wir bewundern mit jedem Chemieunterricht, den wir abhalten, die Fähigkeit von Pflanzen, sich mit gezielt eingesetzten Molekülen gegen Krankheitskeime und Fressfeinde zu wehren oder ihresgleichen andere „Nachrichten“ zukommen lassen zu können. Regelmäßig erleben wir Menschen, die uns mit Dank und Lob überschütten, weil einzelne Öle oder bestimmte Rezepturen, die wir ihnen nach gründlicher Beratung und mit viel Fingerspitzengefühl empfohlen haben, für sie ganz besondere Verbesserungen ihres Wohlbefindens hervorgerufen haben.

Es ist gut zu beobachten, dass einerseits die jüngeren Naturduft-Enthusiast*innen sich bewährte und erprobte Rezepturen von Kolleg*innen wünschen. Andererseits dürfen insbesondere die engagierten Pflegenden immer seltener

mit individuell ausgesuchten Ölen den Genesungsprozess ihrer Schützlinge begleiten. Es bedarf mutiger Vorgesetzter, dennoch wohltuende Aromapflege durchzusetzen. Evidenzbasiertes Wissen, kombiniert mit Erfahrungen aus der Praxis, ist aus unserer Sicht ein guter Weg, die Arbeit mit ätherischen Ölen sicher und effektiv zu gestalten.

Mit diesem Buch wagen wir den Spagat, alle diese Wünsche zu erfüllen. Dabei berücksichtigen wir eine preiswerte Grundausstattung, die fast jede Person, die sich bereits mit Aromapflege und Aromatherapie beschäftigt, zur Hand hat. Denn wir wissen aus unzähligen Beispielen, dass kaum jemand bei drei oder fünf Ölen bleibt: Wenn einen die Freude an besonderen Nasenerlebnissen gepackt hat, kommen nach und nach immer mehr Düfte ins Haus.

Dennoch gibt es für bestimmte Fälle oft nur ein ganz bestimmtes Öl, das sozusagen der „Gamechanger“ ist. Beispielsweise können bei Prellungen und anderen stumpfen Verletzungen allerlei Öle helfen – ohne das fast wundersam wirkende Immortellenhydrolat ist der Erfolg jedoch nur halb so gut, wie er sein könnte. Wessen Brustenge mit oder ohne Husten nicht so recht mit den üblichen „medizinischen Düften“ von Cajeput, Eucalyptus oder Ravintsara klarkommt, wird erstaunt sein, wie deutlich Khellaöl Erleichterung bringen kann. Um auch stärkere Blutungen, z. B. der Nase oder bei medikamentenbedingten Petechien, zu stillen, wirkt am überzeugendsten Cistrosenöl.

Somit finden Sie für beinahe jede Befindlichkeit und Beschwerde eine Anwendungsempfehlung mit einer sinnvollen Auswahl aus den 20 Naturdüften der Grundausstattung und zu-

sätzlich eine möglicherweise noch deutlich wirksamere Rezeptur mit – auf den ersten Blick – selteneren Ölen.

Wie bei allen Anwendungen ist eine zuverlässige Compliance vonseiten der Patient*innen nötig: Die wunderbaren ätherischen Öle haben zwar den großen Vorteil, dass sie den Körper relativ schnell wieder verlassen, also kaum unerwünschte Nebenwirkungen verursachen können. Doch genau dieser ist auch der Grund, weswegen sie regelmäßig wieder inhaliert oder eingerieben werden sollten, idealweise dreimal täglich bei körperlichen Beschwerden, bei seelischen Schief lagen eher öfter.

Dafür sind die handlichen, selbst befüllbaren Riechstifte eine grandiose Erfindung, die nun bei vielen Anbietern zu erwerben sind. Wie die Wissenschaftlerin und Autorin Prof. Dr. Bettina Pause mit ihren Experimenten bestätigt: „Jedes Riechmolekül verursacht ein Gefühl“. Gute Gefühle sind unerlässlich für die ganzheitliche Heilung. Wir sind davon überzeugt, dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, unsere Vorschläge lieben werden und von Ihren Patient*innen und Familienangehörigen ähnlich viele positive Rückmeldungen erhalten werden wie wir.

Eliane Zimmermann und Sabrina Herber

Glengarriff/Irland und Schwollen, im März 2024