



Newsletter

01/2007

Inhalt

Editorial.....	S. 2
Impressum	S. 2
AromapraktikerIn – Dufter Beruf mit Zukunft	S. 3
Veranstaltungen – Erste Ankündigungen	S. 6
Nordic Walking – Gesunder Fitness-Spaß an der frischen Luft	S. 7
Erfahrungen & Tipps – Aromatherapie für Kinder.....	S. 9



**Vereinigung ärztlich geprüfter
AromapraktikerInnen**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns, Ihnen ab sofort regelmäßig Informationen rund um die Themen Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur zukommen lassen zu können. Sie erhalten halbjährlich einen informativen und übersichtlich gestalteten Newsletter mit aktuellen Informationen (z.B. Veranstaltungen, Vergünstigungen etc.) und Erfahrungsberichten aus der praktischen Anwendung ätherischer Öle.

Das Schwerpunktthema unseres ersten Newsletters ist das in Österreich noch relativ unbekanntes Berufsbild des Aromapraktikers/der Aromapraktikerin. Dieses Berufsbild wurde maßgeblich von Eliane Zimmermann (Institut AiDA Aromatherapy International) geprägt, die diese Berufsbezeichnung auch „erfunden“ hat. Daher sind wir sehr stolz darauf, dass Eliane Zimmermann für unseren ersten Newsletter einen Text verfasst hat, der nicht nur interessant und informativ ist, sondern auch kritisch die aktuelle Situation in unserer Branche aufzeigt. An dieser Stelle möchten wir uns bei dir, liebe Eliane, nochmals ganz herzlich für diesen wunderbaren Beitrag bedanken!

Viel Vergnügen beim Lesen wünschen Ihnen

der VagA-Vorstand und



Ingrid Karner
Dipl.-Aromapraktikerin AiDA
Vorsitzende VagA

Besonderer Dank für die Unterstützung unserer Arbeit gilt auch:



Impressum

Der Newsletter ist ein offizielles Mitteilungsangebot der VagA und wird per E-Mail an die Mitglieder versandt.

Anschrift

Vereinigung ärztlich geprüfter AromapraktikerInnen – VagA
A-1130 Wien, Amalienstr. 68
Tel.: +43 (0) 664 544 14 74, Fax: +43 (0) 316 584 583-15
E-Mail: info@aromapraktiker.at
Internet: www.aromapraktiker.at

Redaktion

Ingrid Karner

Lektorat

Christine Steiner

Erscheinungsweise: zwei Mal jährlich



Aromapraktiker/in

Dufter Beruf mit Zukunft von Eliane Zimmermann



Im deutschsprachigen Raum wird oft jeder Einsatz von ätherischen Ölen, egal welcher Herkunft, recht undifferenziert Aromatherapie genannt. Vom Weichspüler und Duschgel zur Strumpfhose und Wunderkerze: Das alles soll die Wohltaten der Duftstoffe verbreiten. Die meisten Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen haben jedoch mit Therapie nichts zu tun: Weder ist der Gebrauch eines einzelnen Pflegeproduktes Aromatherapie, noch ist das Genießen eines aromatisierten Stöffchens aus der Nahrungsmittelindustrie Aromatherapie. Auch das Aufstellen einer Duftlampe ist keine Aromatherapie noch das Auftragen einer Pfefferminzlotion bei Kopfschmerz.

Aromatherapie ist vielmehr ein ganzheitlich orientiertes Therapiekonzept, in dem der ganze Mensch mit all seinen Stärken und Schwächen behandelt wird und nicht nur ein Symptom oder gar ein krankes Organ. Aromatherapie in diesem eher medizinisch geprägten Sinne wird seit den vierziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts von französischen Ärzten praktiziert. Der Begriff ist ganz wörtlich zu verstehen, da es sich um eine Therapieform mit natürlichen duftenden Substanzen, nämlich ätherischen Ölen aus Pflanzen, handelt. Seinerzeit waren bereits viele Inhaltsstoffe der Öle und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus bekannt.

Großbritannien

Der eigenständige Beruf des Aromatherapeuten existiert im deutschsprachigen Raum bislang nicht, im Gegensatz zu Großbritannien, wo dieser als ein medizinischer Beruf definiert und weit verbreitet anerkannt ist und mit dem Gesundheitssystem NHS abgerechnet werden kann. Die Tätigkeit ist am ehesten mit dem deutschen Heilpraktiker zu vergleichen. Das dortige Berufsbild entstand Ende der siebziger Jahre, als Angehörige der kosmetischen und physiotherapeutischen Berufe ihre Arbeit um aromatherapeutische Anwendungen erweiterten, sodass es sich heute insbesondere um pflegende und im gesundheitlichen Sinne vorbeugende Behandlungen handelt.

Zunächst wurden neben der Wirkung von ätherischen Ölen vor allem Massagetechniken gelehrt. Mittlerweile umfassen die Ausbildungskurse in seriösen Instituten 200 bis 300 Stunden; es werden Anatomie, Physiologie, Massage, Biochemie, Berufskunde und natürlich alles rund um die ätherischen Öle gelehrt. Diese werden in der praktischen Tätigkeit vor allem äußerlich angewendet, es werden jedoch auch Inhalationen und Mundspülungen gemacht. Im Vordergrund der Behandlungen steht meistens die Linderung von chronischen Krankheiten sowie die Palliativpflege bei unheilbar Kranken aber auch Gesundheitsvorsorge in Form von entkrampfenden, entspannenden Behandlungen zur Behebung von krankmachenden Distress-Symptomen jeden Ursprungs.

Es gibt in Großbritannien ein sehr großes Angebot an hervorragenden öleliefernden Firmen, die meisten sind in Verbänden zur Qualitätsüberwachung organisiert. Auch gibt es mittlerweile weit über 50 Schulen, die gute bis ausgezeichnete Ausbildungen anbieten.

Frankreich

In Frankreich benötigt der phytotherapeutisch orientierte Arzt eine spezielle Fachausbildung zum Aromatherapeuten, um als solcher praktizieren und abrechnen zu dürfen. Oftmals werden Homöopathie und Aromatherapie kombiniert angewendet, auch andere phytotherapeutische Mittel wie Urtinkturen werden gleichzeitig verabreicht.

Mit Hilfe des selbst hergestellten oder bei Laboren in Auftrag gegebenen Aromatogramms können Arzt oder Ärztin sehr gezielt und effektiv gegen Infektionskrankheiten vorgehen. Neben einem großen Fundus an Aromatogrammen existieren mittlerweile viele klinische



Studien über Behandlungserfolge mit ätherischen Ölen, sodass der Behandler auf vielfältige und seriöse Dokumentationen zurückgreifen kann.

Besonders Erfolg versprechend sind neben Behandlungen von diversen Infektionen die Therapie von Erkrankungen des Atemtraktes, des Verdauungs- und Urogenitaltraktes und von konventionell kaum behandelbaren Hautkrankheiten. Ein auf dem Gebiet der Aromatherapie spezialisierter Mediziner kann in den meisten Fällen auf die Verschreibung von Antibiotika verzichten.

Viele natürliche ätherische Öle können in Frankreich wie andere Medikamente verschrieben werden, sie sind schließlich ein pharmakologisch wirksames Vielstoffgemisch. Während ein Teil der ätherischen Öle frei verkäuflich ist, unterliegen andere der Verschreibungspflicht, zum Beispiel Zeder, wobei hier vermutlich aufgrund eines Missverständnisses die harmlose Atlaszeder (*Cedrus atlantica*) mit den so genannten „Amerikanischen Zedern“ („Cedar“ = *Juniperus sabina/virginiana/texana*) verwechselt wurde. Weitere verschreibungspflichtige Öle sind: Wermut (*Artemisia absinthum*), Ysop (*Hyssopus officinalis*), Salbei (*Salvia officinalis*), Thuja (*Thuja occidentalis*) und Rainfarn (*Tanacetum vulgare*).

Ansonsten kann man in gut sortierten Naturkostläden ätherische Öle von hervorragender Qualität kaufen.

Österreich, Deutschland und Schweiz

In immer mehr Kliniken des deutschsprachigen Raumes wird bereits erfolgreich mit ätherischen Ölen gearbeitet. Je nach Zusatzausbildung der KrankenpflegerInnen geschieht dies unter Aufsicht und Hand in Hand mit den entsprechenden Ärzten und/oder Pflegedienstleitungen. Der Einsatz von natürlichen ätherischen Ölen im klinischen Bereich unterstützt die Arbeit der dafür offenen Mediziner, es handelt sich also um Komplementär Anwendungen im ursprünglichen Sinne des Wortes. Diese Art der Arbeit mit ätherischen Ölen hat mehrere Vorteile:

- Pathogene Keime können „in Schach“ gehalten oder gar ausgeschaltet werden.
- Viele ätherische Öle haben immunmodulatorische Wirkungen und stabilisieren so den Gesundheitszustand von PatientInnen und KlinikmitarbeiterInnen.
- Einige ätherische Öle wirken stark sedativ und anxiolytisch und tragen zur Genesung der gestressten und ängstlichen PatientInnen bei.
- Bei Anwendung im Raum wird der Stressfaktor „Krankenhausgeruch“ gemildert und gleichzeitig erfolgt eine gewisse Luft-Desinfektion der Räumlichkeiten. Insbesondere in der Psychiatrie, Onkologie und in der Geburtshilfe sind hier Mut machende Resultate zu beobachten.
- Gezielter Einsatz von ätherischen Ölen beispielsweise bei *Pseudomonas-aeruginosa*-Infektionen beschleunigt die Heilung und hilft Patienten und Pflegekräften, besser mit dem meist als peinlich empfundenen Geruch zurechtzukommen. Das gilt natürlich auch bei sonstigen LangzeitpatientInnen, die sich durch die eingeschränkten Hygienemöglichkeiten oft „nicht mehr riechen“ können. Hier können Waschungen und Bäder sehr hilfreich sein.
- Manche ätherische Öle und im Idealfall noch zusätzlich einfache (Teil-)Massagen oder Einreibungen können ergänzend zu Medikamenten wie beispielsweise Kopfschmerzmitteln, Schlaftabletten, Dekubitus-Prophylaxe-Produkten, Aknesalben, Expektoranzien und Carminativa eingesetzt werden oder sie gar ersetzen. Und das zu einem oft geringeren Preis. In Zeiten des Spardrucks im Gesundheitssystem sicherlich ein wichtiger Faktor.
- Nicht zuletzt ermöglicht die Anwendung ätherischer Öle eine menschlichere Zuwendung den PatientInnen gegenüber. Denn es ist fast nicht möglich, die Öle lieblos und mechanisch einsetzen. Zudem können so KrankenpflegerInnen wieder mehr Freude und Erfüllung im Beruf finden.



In Österreich und Deutschland wird versucht, den „Aromatherapeuten/die Aromatherapeutin“ als eigenständigen Beruf zu etablieren, als eine Art GesundheitsberaterIn mit pflegendem und energetisch arbeitendem Hintergrund, der/die im Idealfall eine ärztliche oder heilpraktische Behandlung begleitet und unterstützt. Man muss sich allerdings noch auf eine Berufsbezeichnung einigen, um das Wort „TherapeutIn“ zu vermeiden. Die vom Institut AiDA Aromatherapy International seit gut zehn Jahren eingeführten Begriffe (ärztlich geprüfte) Aromapraktiker und Aromapraktikerin haben sich als gut kommunizierbar erwiesen, da der wichtige Aspekt der praktischen Arbeit am Menschen daraus zu entnehmen ist.

Weder in Österreich noch in Deutschland ist es verboten, Menschen bei der Pflege und Erhaltung ihrer Gesundheit zu beraten und zu unterstützen; viele Bereiche der Aromatherapie bieten dazu ausgezeichnete Möglichkeiten. Der Übergang zwischen mehr energetisch orientierter Pflege und medizinischer Behandlung ist freilich in vielen Bereichen fließend.

Zum Beispiel bei Hauterkrankungen: Ist eine bewusst gewählte und angewandte „Kosmetik“ aus ätherischen Ölen noch Pflege und Schutz oder bereits eine heilende Behandlung? Ist eine Sequenz von entspannungsfördernden Einreibungen oder Massagen des Rückens mit nachweislich stimmungsaufhellenden Ölen und beruhigenden Worten bereits eine Psychotherapie?

Ein neues Berufsbild

Es hängt also vom Wissenstand, den Kommunikationsfähigkeiten und der Phantasie der AromapraktikerInnen ab, wie gut eine Beratung und oder Behandlung sich gestaltet und ob sich somit auch ein geschäftlicher Erfolg einstellen kann. Fest steht, dass eine gut ausgebildete und engagierte aromapraktisch arbeitende Person einen großen Kundenstamm von begeisterten Menschen bekommen kann, da sie mit einfachen Mitteln und wenigen erläuternden Worten oft mehr erreichen kann als ein überarbeiteter Arzt, der sicherlich zu Recht gelangweilt ist, wenn wieder jemand mit einer trockenen Nase, mit dem zehnten (nicht organischen) Ziepen am Rücken und dem hundertsten (unklärbaren) Juckreiz in der Praxis steht. Diese kleinen, aber für die Kunden oft unbeschreiblich einschränkenden Wehwehchen gehören in die sorgfältig ausgebildeten Hände der AromapraktikerInnen.

Auch die Beratung von Müttern und Vätern mit schlecht schlafenden oder hyperaktiven Kindern ist ein erfolgreiches Betätigungsfeld der Aromapraxis wie auch die duftende Betreuung von unruhigen und verwirrten Senioren sowie von verzweifelten Sterbenden und ihren Angehörigen. Für diese Gebiete hat die klassische Schulmedizin ohnehin selten eine Antwort parat noch die Zeit und die Geduld, so dass mit beruhigenden und angstlösenden ätherischen Ölen oft die einzige Unterstützungschance besteht.

Die Ausübung der Tätigkeit Aromapraktiker/Aromapraktikerin erfordert selbstverständlich eine sorgfältige Schulung in Aromakunde, vor allem in der Biochemie der ätherischen Öle sowie in Grundzügen der Anatomie und in ganzheitlich-energetischen Massage- oder Einreibungstechniken, um die Anwendungen mit dem höchstmöglichen Erfolg und mit der höchstmöglichen Sicherheit anbieten zu können. Auch muss ein Blick in die Ernährungskunde geworfen werden, damit entsprechende Korrekturen im Alltag der Kunden empfohlen werden können; die Rolle der fetten Pflanzenöle in der Gesundheitsvorsorge muss erlernt werden. Rund 400 Stunden theoretischer und praktischer Arbeit stellen das Minimum einer guten Ausbildung dar. Der/die Aromapraktiker/Aromapraktikerin muss zudem in der Lage sein, seine/ihre Grenzen erkennen zu können und den Kunden/die Kundin ggfs. an einen Arzt verweisen. Generell sollte bei deutlichen Symptomen des Unwohlbefindens immer zunächst bei einem Arztbesuch eine organische Ursache ausgeschlossen werden und erst dann aromapraktisch gearbeitet werden.



Oft sind unsere Kunden diejenigen, die von Arzt zu Arzt gerannt sind und keine befriedigenden Antworten bekamen. Wir hingegen können uns die Zeit nehmen, sie ernst zu nehmen, ihnen Vorschläge zur Änderung ihrer Lebensgestaltung machen und ihnen schließlich eine kleine Vorauswahl an ätherischen Ölen zur eigenen Beurteilung hinstellen. Ihre Nase weist dann meistens mit der Wahl des in diesem Moment goldrichtigen Öles den Weg zur inneren Heilung des zu Grunde liegenden Konflikts. Wir sollten nur die geduldigen Übermittler der duftenden Botschaft sein, unsere Aufgabe ist es, sozusagen zwei Energien zusammen zu bringen: die der gebenden Pflanze und die des bedürftigen Menschen. Ein gut geschulter Aromapraktiker/Aromapraktikerin wird dabei immer eine recht gute Trefferquote haben, die ihm/ihr dann auch zu wirtschaftlichen Erfolgen verhelfen kann. Und das ist sicherlich die schönste Art des Geldverdienens – eine duftende Berufung.



Die Autorin:

Eliane Zimmermann, Autorin des Fachbuchs „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (3. Auflage 2006); Gründerin und Leiterin des Instituts AiDA Aromatherapy International, Glengarriff (Irland). AiDA bildet AromatherapeutInnen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Irland aus;
 Website: www.aromapraxis.de;
 E-Mail: feedback@aromapraxis.de



Veranstaltungen

Erste Ankündigungen

VagA-Frühjahrsakademie

25.-26. April 2008

Informationen: info@aromapraktiker.at

Symposium aroma therapie pflege

26.-27. September 2008, Otto Wagner Spital, A-1140 Wien

Informationen: office@gamed.or.at



Nordic Walking

Gesunder Fitness-Spaß an der frischen Luft von Sabine Dürrstein



Der Weg zu mehr Vitalität, besserer Konzentrationsfähigkeit und zu gesteigertem Wohlbefinden beginnt mit einfachen Bewegungsimpulsen. Für uns Menschen ist Gehen die natürlichste Bewegungsform.

Nordic Walking ist sportlich dynamisches Gehen. Durch den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken kann der Körper gelenkschonend trainiert werden und ist eine gute Alternative zum Joggen.

So ermöglicht Nordic Walking allen Alters- und Leistungsgruppen den Einstieg in ein moderates Ausdauertraining. Personen, die sich längere Zeit nicht regelmäßig bewegt haben, können problemlos nordicwalken, da weder Muskulatur, Gelenke noch das Herz-Kreislaufsystem überfordert werden.

Regelmäßiges Nordic Walken ist Anti-Aging pur! Das Herz pumpt mehr Sauerstoff durch den Körper, die Muskeln werden gekräftigt, die Immunabwehr wird verbessert, die Fettverbrennung wird aktiviert.

85% der Muskeln werden trainiert, da durch den **richtigen** Stockeinsatz auch der Oberkörper gekräftigt wird. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich (verursacht durch zu langes Sitzen) werden gelöst. Durch den kraftvollen Stockeinsatz wird der Kalorienverbrauch im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke um ca. 20% gesteigert. Neben Radfahren ist Nordic Walking die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Verletzungen.

Um einen optimalen Erfolg zu erreichen ist das Erlernen der korrekten Nordic-Walking-Technik erforderlich. Wollen Sie diese Trendsportart kennenlernen, machen Sie die ersten Schritte mit einem erfahrenen Profi; vielleicht mit Freunden dann wird es auch gesellig und macht noch mehr Spaß!

Wer möchte, kann seine Muskulatur mit Hilfe der Aromapflege vor dem Nordic Walking vorbereiten bzw. danach die Muskeln entspannen, den ganzen Körper und Geist verwöhnen - dazu einige Tipps.

Einige empfehlenswerte ätherische Öle:

- Kiefernöl (durchblutungsfördernd, bei Muskelschmerzen, Verspannungen),
- Korianderöl (wärmend, bei schlecht durchbluteter Haut),
- Ingweröl (wärmend, kalte Gliedmaßen, Muskelschmerzen, Muskelkater)
- Lorbeeröl (durchblutungsfördernd),
- Majoranöl (entspannend bei muskulären Verspannungen aller Art)
- Rosmarin (ct. Kampfer; durchblutungsfördernd, bei Muskelschmerzen und bei Muskelkater, bei steifen Gelenken)
- Speiklavendel (bis zu 30% Kampfer - durchblutungsfördernd),
- Wacholderöl (tonisierend, stimulierend)



Besonders geeignete fette Öle:

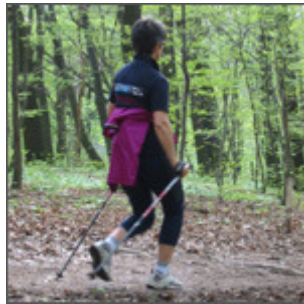
- Arnikablütenmazerat (Kreislauf anregend, durchblutungsfördernd)
- Johanniskrautmazerat (durchblutungsfördernd, bei Muskelkater)
- Mohnblütenmazerat (erwärmend, anregend, bei Gelenk- und Muskelschmerzen, Muskelkater)
- Mandelöl (schnell einziehendes Basisöl zum Einreiben bzw. zur Massage)
- Traubenkernöl (tonisierendes, erfrischendes Basisöl)

Einige Übungen

Warm up mit Mobilisieren:



Bergab-Technik und Doppelstockeinsatz:



Cool down mit Dehnübungen für die Wadenmuskulatur und Adduktoren ("Schenkelanzieher"):



Bei Fragen bezüglich Trainingsberatung und Rezepte (Sportöl bzw.-gel, Badeöl bei Muskelschmerzen, Muskelschmerzen-Massageöl...) stehe ich gerne jederzeit zur Verfügung.
Viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen



Sabine Dürrstein

Nordic Walking B-Trainerin (VDNOWAS zertifiziert)

Dipl. Wellnesstrainerin (NOE Landesakademie)

Ärztl. geprüfte Aromapraktikerin

Anfragen unter Tel: 01 / 94 43 620 oder E-Mail: sabine.duerrstein@chello.at



Erfahrungen & Tipps

Aromatherapie für Kinder von Ingrid Karner



Jedes Jahr im Herbst beginnt für viele Kinder ein neuer Lebensabschnitt: sie kommen in den Kindergarten oder in die Schule. Dieser Beginn erfüllt viele Kinder mit Freude und Stolz. Alle müssen sich aber erst umstellen und an die neue Umgebung mit anderen Regeln und Aufgaben gewöhnen. Das fällt nicht jedem Kind gleich leicht. Noch dazu ist es meist lauter und es riecht dort auch anders als zu Hause. Mit Hilfe von ätherischen Ölen ist es möglich, diese Umstellung zu erleichtern und das Immunsystem des Kindes, das nun ja auch mehr ansteckenden Krankheiten ausgesetzt ist, anzuregen.

Folgende Mischungen haben sich in meiner Familie und in meinem Bekannten- und Kundenkreis als sehr wirksam gezeigt:

Deo „Geborgenheit“

Was spricht dagegen, Ihrem Kind (ab 4 Jahren) ein natürliches Deo zu erstellen? Natürlich können Sie das Deo auch als Raumspray (z.B. vor dem Schlafengehen) einsetzen.

3 gtt. Vanille Extrakt (in Alkohol) (*Vanilla planifolia*)

5 gtt. Mandarine rot (*Citrus reticulata*)

5 gtt. Orange (*Citrus sinensis*)

5 gtt. Petitgrain (*Citrus aurantium var. amara*)

4 gtt. Sandelholz (*Santalum album*)

25 ml Orangenblütenhydrolat

25 ml Rosenhydrolat

Vor Gebrauch immer gut schütteln, da die Öle auf dem Hydrolat aufschwimmen.

Wetterschutzsalbe

für's ganze Jahr (leichter Sonnen-, Kälte- und Windschutz)

46 g Shea-Butter unraffiniert (*Butyrospermum parkij*)

20 g Arganöl (*Argania spinosa*)

20 g Mandelöl nativ (*Prunus dulcis*)

12 gtt. Sanddornöl (*Hippophae rhamnoides*)

mit dem Mixer cremig rühren

1 gtt. Kamille blau (*Matricaria chamomilla*)

26 gtt. Lavendel (*Lavandula officinalis*)

einrühren, abfüllen

Erkältungsöl

auch zur Aktivierung des Immunsystems

20 ml Jojobaöl (*Buxus chinensis*)

1 Tr. Cajeput (*Melaleuca leucadendra*)

1 Tr. Eucalyptus citriodora

1 Tr. Eucalyptus staigeriana

2 Tr. Petitgrain

3 Tr. Mandarine rot (*Citrus reticulata*)

Das Öl eignet sich auch hervorragend, um Ihr Kind gegen ansteckende Erkältungskrankheiten zu wappnen. Das Immunsystem wird sanft stimuliert. Dazu ölen Sie Ihrem Kind morgens (bevor es in den Kindergarten oder in die Schule geht) die Füße bis zu den Knöcheln ein.

