

F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

F·O·R·U·M feiert 25-jähriges Bestehen

Hydrolate – neue Erkenntnisse aus der Forschung

Moringaöl bei Hautleiden

Aromapflege hilft auch Extremsportlern

Pflanzen aus dem Himalaya: Quelle für neue ätherische und fette Öle



Inhalt	Seite
	4
Aromawissenschaft	5
	19
	21
Statistiken/Studien	24
Aromatherapie	26
	30
Aromapflege	33
Anbau & Herstellung	37
Aromakultur	43
	48
	50
Duft-Splitter	56
Bücher	58
Information	60
	62

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt etwas zu feiern – unser F·O·R·U·M wird 25 Jahre alt. Wie alles begann und die Zeitschrift sich von einer Loseblattsammlung zu einem halbjährlich erscheinenden, vierfarbigen Heft mit stattlicher Seitenzahl entwickelte, erfahren Sie in dem Jubiläumsbericht von Ingeborg Stadelmann auf S. 4.

Wie Sie wissen, widmen wir uns seit einiger Zeit verstärkt dem Thema „Hydrolate“. In der Ausgabe 48|2016 haben wir über eine Untersuchung zur mikrobiologischen Qualität ausgewählter Hydrolate und diverse Anwendungsmöglichkeiten berichtet. In der hiesigen Übersichtsarbeit beschreiben die Autoren aktuelle In-vitro-Studien zu den Eigenschaften von Hydrolaten, wobei der Schwerpunkt auf antioxidativen, antimikrobiellen und antientzündlichen Aktivitäten liegt. Leider gibt es nur wenige klinische Studien zur Wirkung von Hydrolaten; die Autoren stellen eine Auswahl vor (ab S. 5).

Ungetrübte Urlaubsfreude? Nicht, wenn man unter Mallorca-Akne leidet. Über potenzielle Auslöser dieser Lichtdermatose lesen Sie auf S. 19 f.

Eine interessante Studie wurde zu der Wirkung einer Pfefferminze-Kamille-Lösung bei oralen Infektionen als Folge hochdosierter Chemotherapie durchgeführt. Das Ergebnis erfahren Sie ab S. 21.

In loser Folge möchten wir uns ab dieser Ausgabe mit dem Thema „Statistiken und Studien“ befassen. Bei der Analyse z. B. gewonnener Studiendaten spielt die Statistik eine wichtige Rolle. Dennoch kann die Interpretation der Ergebnisse unterschiedlich sein (S. 24 f.).

Spannende Erfahrungsberichte über die positive Wirkung einer Moringaöl-Aromamischung bei sonnengeschädigter Haut, die erfolgreiche Anwendung einer Nagelpilz-Rezeptur sowie über die unterstützende Aromapflege bei einer außergewöhnlichen sportlichen Leistung, dem Ultrarun, finden Sie ab S. 26.

Im nepalesischen Himalaya-Gebirge existiert eine große Pflanzenvielfalt, bedingt durch die verschiedenen Klimazonen. Viele dieser Pflanzen werden als Öllieferanten von der einheimischen Bevölkerung verwendet, sind bei uns jedoch kaum bekannt. Ihre fetten bzw. ätherischen Öle können interessant für die Aromatherapie und -pflege werden (S. 37 ff.).

Dieser F·O·R·U·M-Ausgabe ist unser neuer Leitfaden **„Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur“** beigelegt. Machen Sie regen Gebrauch von dieser Broschüre und werden Sie damit zum Verteiler von Wissen. So können alle dazu beitragen, Kollegen, Kunden, Seminarteilnehmer, Nachbarn, Schüler und Studenten darüber aufzuklären, was Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur darstellen und welche Produkte wie und wann gesetzlich konform angewendet werden können.

Dem an Duft- und Farbeindrücken armen Spätherbst möchten wir etwas entgegensetzen. Begleiten Sie uns bei der Entstehung eines neuen Parfums (S. 43 ff.), lernen Sie ein neuartiges Raumbeduftungskonzept kennen (S. 48 f.) und genießen Sie die farbenfrohen Eindrücke eines sommerlichen Besuchs des Apothekergartens in Wiesbaden (S. 50 ff.).

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gemütliche Herbsttage und viel Spaß beim Lesen!

*Ihre F·O·R·U·M-Redaktion
Ingeborg Stadelmann und Dr. Christina Hardt*



Fachzeitschrift F·O·R·U·M feiert 25-jähriges Bestehen

Sie halten die 50. Ausgabe F·O·R·U·M in den Händen!

Seit 25 Jahren gelingt es dem Verein FORUM ESSENZIA e. V., die anerkannte Fachzeitschrift F·O·R·U·M regelmäßig zweimal jährlich herauszugeben. Eine großartige Leistung für einen Verein, der überwiegend ehrenamtlich arbeitet.

Unter der Gründerin des Vereins Susanne Fischer-Rizzi und dem 2. Vorsitzenden Fred Wollner erschien im Jahr 1990 erstmalig F·O·R·U·M in einer Loseblattsammlung. Die 1. gebundene Ausgabe hatte 17 Seiten und war in Schwarz-Weiß. Unter dem Vorsitz von Monika Werner gab es dann die gebundene Ausgabe in Blau-Weiß und das Logo in der Sonderfarbe Gold. Der Umfang lag einige Jahre bei 24 Seiten, wuchs dann auf 32 Seiten und mit der Ausgabe zum 1. Symposium 1996 auf stattliche 68 Seiten. Monika Werner und ihr Ehemann Hardy Werner zeichneten verantwortlich für den Inhalt. Ab 1995 war Margret Demleitner als 2. Vorsitzende aktiv im Redaktionsteam bis 2004. Mit dem Präsidenten Klaus Dürbeck übernahm Margret Demleitner die Herausgabe der Zeitschrift bis zur Ausgabe Nr. 28 im Jahr 2005. Mit der Ausgabe 29 in 2006 erschien die Zeitschrift erstmals farbig unter der Leitung des damaligen Vorstandsmitglieds und der jetzigen Präsidentin Ingeborg Stadelmann.

An dieser Stelle unsere Anerkennung all den fleißigen Menschen. Eine großartige Leistung aller ehrenamtlich tätigen Personen! Sie haben die Möglichkeit geschaffen, dass Mitgliedern und Interessierten dieses Fachwissen zur Verfügung steht. Ein großes Dankeschön auch an alle Mitwirkenden, Autorinnen und Autoren, die bereit sind, ihr Wissen zu veröffentlichen. So sind wir im Verein in der Lage, die Leserschaft, die weit über unsere Mitglieder hinausreicht, aktuell zu informieren. Wir freuen uns jedes Mal, über Neues aus der Wissenschaft, aber auch von ganz persönlichen Erfahrungen berichten zu dürfen. So sind wir seit dem Heft 29 unserem Konzept treu geblieben und informieren in jeder Ausgabe über Aromatherapie, Aromapflege, Aromawissenschaft und Aromakultur. Die interessanten Artikel über den Ursprung schlagen immer wieder die Brücke von der Nachhaltigkeit hin zum bewussten Einsatz von ätherischen und fetten Ölen. Über viele Jahre standen die duftenden Wirkstoffe im Fokus, dann aber war es wichtig, das Augenmerk auch auf die Trägersubstanzen zu legen: Pflanzenöle, Butter und Fette – für Körperöle, Salben und Cremes. Denn ein ätherisches Öl allein macht noch keine Therapie, Pflege oder Kosmetik aus. In den letzten Ausgaben haben wir zudem die Hydrolate genauer unter die Lupe genommen und hoffen, dass wir hier erst am Anfang unserer Berichte sind.

Ein wichtiges Thema hat bereits mein Vorgänger Klaus Dürbeck ins Rollen gebracht, nämlich die Klarstellung in

Bezug auf die gesetzlichen Zuordnungen der Einsatzmöglichkeiten von Pflanzenölen und Pflanzenwässern. Erfreulicherweise legen auch immer mehr Autorinnen und Autoren Wert darauf und differenzieren genau zwischen Pflege, Therapie und privaten Anwendungen. So sind wir dem Ziel, das ich mir bei meinem Amtsantritt gesteckt habe, ein großes Stück näher gekommen, nämlich die Aromatherapie im Gesundheitswesen zu etablieren. Stetig wachsen die Zahlen der klinischen Einrichtungen und auch der Praxen von Medizinerinnen, die sich der Aromatherapie zuwenden. Das Miteinander von Aromapflege und Aromatherapie in der gesetzlich erforderlichen Koppelung mit einer Apotheke wird gelebter Alltag, auch wenn jede Berufsgruppe ihre eigenen Hürden hier und da überwinden muss. Jedoch haben wir alle ein gemeinsames Ziel: das Wohl der uns anvertrauten Menschen nicht nur mit hochwertigen Pflanzenölen zu unterstützen, sondern auch den gesetzlichen Anforderungen gerecht zu werden. Denn nur eine sichere Aromatherapie und Aromapflege wird sich in der Welt der komplementären Heilkunden etablieren.

Eines ist sicher, egal in welchem Zusammenhang Aromamischungen angewendet werden, ob als Bedarfsgegenstand, Aromakosmetik, Rezepturarzneimittel oder Medizinprodukt (siehe dazu auch unseren Beileger), alle benötigen wir Unternehmer, die uns die hochwertigen Rohstoffe zur Verfügung stellen. Und genau diese Firmen tragen seit Jahren dazu bei, dass die Zeitschrift überhaupt erscheinen kann, denn durch Anzeigen dieser Firmen wird das jährliche Zeitschriftenprojekt für den Verein überhaupt möglich. Daher geht mein ganz besonderer Dank an alle Auftraggeber unserer Inserate: Ohne Ihre regelmäßigen Anzeigen wäre das Verbreiten von Wissen nicht möglich, und weder ein Autorenhonorar, noch ein Fachlektorat, noch der Anzeigenservice oder der professionelle Auftritt leistbar. So zeigt die Zeitschrift dank aller Mitwirkenden, dass, wenn wir vom Rohstoff bis zur Anwendung Hand in Hand arbeiten, sich ein duftendes und belegbares Wissen verbreitet.

Und natürlich geht mein Dank auch an Sie, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse und auch dafür, dass Sie unsere Zeitschrift weiterempfehlen.

Alle alten und vergriffenen Ausgaben stehen unseren Mitgliedern als Download zur Verfügung:
<http://www.forum-essenzia.org/zeitschrift/alle-ausgaben/index.html>

Von Herzen ein herbstlich duftendes DANKE

Ihre Ingeborg Stadelmann

Jürgen Reichling, Elisabeth Stahl-Biskup, Dietmar Wolz

Hydrolate – neue Erkenntnisse aus der Forschung

Die vielfältigen Versprechungen über therapeutische Wirkungen von Hydrolaten, z. B. im Bereich der Haut- und Wundpflege, sind bisher nur unzureichend wissenschaftlich belegt. Diese Übersichtsarbeit berichtet über neuere Untersuchungen zu Inhaltsstoffen und zur Haltbarkeit von Hydrolaten sowie über pharmakologisch-experimentelle Untersuchungen und über einige wenige klinische Studien von Hydrolaten. Wo immer möglich, werden die Ergebnisse der Hydrolat-Untersuchungen mit denen der entsprechenden ätherischen Öle verglichen.

Einleitung

Als Hydrolate bezeichnet man aromatisch riechende Wässer, deren Aroma pflanzlichen Ursprungs ist, weswegen sie in der Literatur auch unter der Bezeichnung „Pflanzenwässer“ oder „Blütenwässer“ geführt werden. Sie entstehen als Nebenprodukte bei der Gewinnung von ätherischen Ölen aus Pflanzen mittels Wasserdampfdestillation. Da das überdestillierte ätherische Öl im Wasser nicht löslich ist, bilden sich zwei Phasen. Das ätherische Öl (Oberphase) schwimmt aufgrund seiner geringeren Dichte (Ausnahmen: Nelkenöl, Zimtöl) auf dem kondensierten Destillationswasser (Unterphase). Die wässrige Unterphase enthält, bedingt durch den Destillationsvorgang, gelöst oder auch emulgiert, eine geringe Konzentration an wasserdampf-flüchtigen, hydrophilen Inhaltsstoffen, die das Destillationswasser „aromatisieren“; diese aromatische wässrige Unterphase stellt das Hydrolat dar.

In den USA und in Europa werden Hydrolate bevorzugt in der Kosmetik- und Parfümindustrie, in der Lebensmittelindustrie (z. B. als Lebensmittelaromen) sowie zunehmend in der Aromatherapie/Aromapflege und Komplementärmedizin verwendet. Darüber hinaus finden Hydrolate auch Anwendung in der biologischen Landwirtschaft, z. B. zur Bekämpfung von Pilzen und Insekten (1–4).

Chemische Zusammensetzung von Hydrolaten

Aus wissenschaftlicher Sicht lassen sich die möglichen Inhaltsstoffe von Hydrolaten an ihrer Wasserdampf-flüchtigkeit und Wasserlöslichkeit festmachen. So haben in den letzten Jahren zahlreiche vergleichende Untersuchungen



Sterilabfüllung und dunkle Flaschen erhöhen die Haltbarkeit von Hydrolaten.

zur chemischen Zusammensetzung von ätherischen Ölen und den zugehörigen Hydrolaten gezeigt, dass von den lipophilen, wasserdampf-flüchtigen pflanzlichen Inhaltsstoffen nur solche in die wässrigen Hydrolate übergehen, die über eine schwache, aber doch ausreichende Wasserlöslichkeit verfügen. Für detaillierte Untersuchungen wurden die ins wässrige Hydrolat suspendierten Komponenten ätherischer Öle (Ölkomponenten) jeweils mithilfe lipophiler organischer Lösungsmittel (z. B. Äther, Chloroform, Hexan) daraus extrahiert und anschließend mittels analytischer Methoden (z. B. Gaschromatographie, Gaschromatographie/Massenspektroskopie) auf ihre chemische Zusammensetzung hin untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass die Ölkomponenten der Hydrolate hauptsächlich aus sauerstoffhaltigen, flüchtigen, hydrophilen Inhaltsstoffen, wie z. B. oxidierte Monoterpene, Sesquiterpene und Phenylpropane sowie oxidierte aliphatische Verbindungen (z. B. Hexanol, Methylalkohol, Octylacetat) bestehen. Monoterpen- und Sesquiterpen-Kohlenwasserstoffe sind schlechter wasserlöslich und deshalb nicht oder nur in sehr geringer Konzentration im Hydrolat enthalten. Somit unterscheiden sich die Inhaltsstoffprofile der Hydrolate deutlich von den Inhaltsstoffprofilen ihrer zugehörigen ätherischen Öle (5–23).

Beispielhaft für diese Beobachtung steht die Arbeit von Hay und Mitarbeitern (20), die u. a. bei Rosmarin die Zusammensetzung des ätherischen Öls und der aus dem entsprechenden Hydrolat isolierten hydrophilen Ölfraktion vergleichend untersuchten. Während im ätherischen Öl von Rosmarin (Rosmarinöl) sowohl oxidierte als auch nicht-oxidierte Monoterpen-Derivate dominierten (Tab. 1),