

## Schwerpunkt: Kinder und Tiere



Lungenfachärztliche Aromatherapie  
im Kindesalter

Aromamischungen  
in der Kinderkrankenpflege

Düfte des Waldes für eine starke Gesundheit

Ätherische Öle als Antiinfektiva  
in der Tiermedizin

Begleitende Aromatherapie  
von Tumorerkrankungen bei Tieren

Ein Märchen aus dem Reich der Düfte

# Heilpflanze des Jahres

Echtes Johanniskraut



## Biologie

**Stammpflanze:** *Hypericum perforatum*

**Familie:** Johanniskraut- oder Hartheugewächse (Hypericaceae)

**Ursprung:** Europa, Kleinasien, Sibirien, Nordwestafrika

**Ökologie:** liebt einen mageren, durchlässigen Boden und einen sonnigen Standort; mehrjährig, winterhart; Bienen- und Insektenpflanze

**Wuchshöhe:** 40–60 cm

**Blütezeit, -farbe:** Juni bis August; gelb

## Ätherisches Öl

**Verwendete Pflanzenteile:** Blüten und Blätter  
600–800 kg Kraut ergeben 1 kg ätherisches Öl.

**Herstellungsart:** Wasserdampfdestillation

### Geruch / Geschmack:

krautig, leicht würzig, warm, heuartig

**Hauptinhaltsstoffe:** 2-Methyl-octan (C<sub>9</sub>) (30–47%),  
α-Pinen (24–31%), β-Pinen (9–16%),  
Germacren D (0,7–3,3%), β-Caryophyllen (1,5–2,6%)

**Wirkung / Anwendung:** entzündungshemmend,  
nervenstärkend, mild antidepressiv, Milz anregend.  
Bei depressiven Stimmungslagen, Niedergeschlagenheit  
und Nervosität.

Mehr zu Johanniskraut finden Sie im Beitrag  
von Gisela Hillert im F-O-R-U-M 53, S. 26–28.

# Duftpflanze des Jahres

Deutsche Kamille



## Biologie

**Stammpflanze:** *Matricaria recutita*

**Pflanzenfamilie:** Korbblütler (Asteraceae)

**Ursprung:** Europa, Kleinasien, Iran, Kaukasus,  
West-Sibirien, Nordwestindien

**Ökologie:** liebt einen mäßig nährstoffreichen,  
durchlässigen Boden und einen sonnigen Standort;  
einjährig, aussamend; Bienen- und Insektenpflanze

**Wuchshöhe:** 30–40 cm

**Blütezeit, -farbe:** Mai bis August; weiß

## Ätherisches Öl

### Verwendeter Pflanzenteil:

frische oder getrocknete Blütenköpfe

Für 1 kg ätherisches Öl werden 500 kg benötigt.

**Herstellungsart:** Wasserdampfdestillation.

Eine Besonderheit ist die blaue Farbe, bedingt durch den  
Inhaltsstoff Chamazulen, der bei der Destillation entsteht.

**Geruch / Geschmack:** herb, krautig, warm

**Hauptinhaltsstoffe:** tr-β-Farnesen (3–57%),  
Bisabololoxid A (nn–56%), (-)-α-Bisabolol (2–48%),  
Bisabololoxid B (0,5–23%), Germacren D (0,2–10%),  
Chamazulen (1,7–5,5%)

**Wirkung / Anwendung:** wundheilend, entzündungs-  
hemmend, fiebersenkend, krampflösend, beruhigend.  
In der Volksheilkunde das „Allheilöl“ zur Hautpflege  
und Wundbehandlung. Hilft bei Hautekzemen,  
Magenbeschwerden und Nervosität, Blasenentzündungen  
sowie bei Fieber, Ohrenschmerzen und Muskelkrämpfen.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Heft steht die Anwendung ätherischer Öle bei Kindern und Tieren im Mittelpunkt. Während die Aromatherapie und -pflege bei Kinder zunehmend geschätzt und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten erkannt werden, steht der Einsatz ätherischer Öle bei Tieren noch am Anfang. Aber auch hier findet ein Umdenken statt, sowohl in der Behandlung von Haustieren als auch in der Nutztierhaltung.

„Als Lungenfacharzt bin ich im Allgemeinen und im Speziellen bei Kindern sehr dankbar, dass ich die medizinische Aromatherapie mit ihrer Evidenz und ihren kindgerechten Anwendungsmöglichkeiten an meiner Seite habe“, schreibt Wolfgang Steflitsch in seinem Beitrag (S. 2). Gerade für die Behandlung von Atemwegserkrankungen, dem häufigsten Krankheitsbild bei Kindern und Jugendlichen, stehen zahlreiche ätherische Öle zur Verfügung.

Wie wertvoll Aromapflege bei der begleitenden Behandlung kleiner Krankenhauspatienten (und ihrer Eltern) sein kann und wie ätherische Öle bei körperlichen und seelischen Nöten helfen, lesen Sie ab S. 12. Stichwort „seelische Nöte“: Auch bei

schulischem Stress gibt es zahlreiche ätherische Öle, die mit ihren Düften die Lernatmosphäre und die Gesamtsituation verbessern (S. 6).

Märchen und Erzählungen – was gibt es Schöneres, um kleinen und großen Kindern die Welt der ätherischen Öle nahezubringen. Lassen Sie sich entführen in das Reich der Rosenelfen und Pflanzenfeen (S. 38 und S. 39).

Immer mehr Tierbesitzer sind offen für komplementäre Behandlungsmethoden, dazu zählt auch die Aromatherapie. Ihren erfolgreichen Einsatz als Begleittherapie stellen wir Ihnen anhand von drei Fallbeispielen vor (S. 33).

Auch der Einsatz ätherischer Öle bei Infektionen gewinnt in der Tiermedizin zunehmend an Bedeutung, nicht zuletzt auch unter dem Aspekt der zunehmenden Antibiotika-Resistenz von Bakterien (S. 30).

Mit den spirituellen und ethischen Aspekten der Aromatherapie setzen wir uns ab S. 9 auseinander, über die wohltuende Wirkung des Waldduftes (Stichwort „Waldbaden“) berichten wir auf den Seiten 21–26 und Sie lernen Honig von einer anderen

Seite kennen, nämlich in der Wundbehandlung (S. 18).

Was Sie bei sensibler Haut beachten sollten, finden Sie ab S. 36, wir stellen Ihnen Pflanzen in Arzneibuch-Qualität aus heimischem Anbau vor (S. 42) und einen Bericht aus der Schweiz über die Arzneimittelherstellung als eine Kernkompetenz des Apothekers lesen Sie ab S. 27.

Last but not least nehmen wir Sie mit zu einem Barbesuch. Lassen Sie sich, zumindest in Gedanken, von außergewöhnlichen Cocktails mit ätherischen Ölen verwöhnen (S. 46).

Kommen Sie gesund durch Herbst und Winter und wir freuen uns auf Sie im nächsten Jahr!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion



Ingeborg Stadelmann



Dr. Christina Hardt

## Inhalt

|                               |   |    |
|-------------------------------|---|----|
| <b>Aromatherapie</b>          | Lungenfachärztliche Aromatherapie im Kindesalter, <i>Wolfgang Steflitsch</i> . . . . .                  | 2  |
|                               | Mit Aromatherapie Kindern das Lernen leichter machen, <i>Cornelia Schäfer</i> . . . . .                 | 6  |
|                               | Aromatherapie für Geist und Seele? <i>Franziskus Knoll</i> . . . . .                                    | 9  |
| <b>Aromapflege</b>            | Aromamischungen in der Kinderkrankenpflege, <i>Cecilia Kalbfleisch</i> . . . . .                        | 12 |
|                               | Honig in der Wundbehandlung, <i>Inga Hoffmann-Tischner</i> . . . . .                                    | 18 |
| <b>Aromawissenschaft</b>      | Düfte des Waldes für eine starke Gesundheit, <i>Gisela Hillert</i> . . . . .                            | 21 |
|                               | Die Arzneimittelherstellung – eine Kernkompetenz des Apothekers, <i>Karoline Fotinos-Graf</i> . . . . . | 27 |
| <b>Aroma-Tier</b>             | Ätherische Öle als Antiinfektiva in der Tiermedizin, <i>Cäcilia Brendieck-Worm</i> . . . . .            | 30 |
|                               | Begleitende Aromatherapie von Tumorerkrankungen bei Tieren, <i>Sabine Möbius</i> . . . . .              | 33 |
| <b>Aromakosmetik</b>          | Sensible Haut – ein Blick auf Inhaltsstoffe und Verpackung, <i>David Hauck</i> . . . . .                | 36 |
| <b>Aroma-Märchen</b>          | Ein Märchen aus dem Reich der Düfte, <i>Barbara Našel</i> . . . . .                                     | 38 |
|                               | Die Abenteuer der Pflanzenfeen Limona, Pippa Mentha und Angifolia, <i>Evelyn Selegrad</i> . . . . .     | 39 |
| <b>Ursprung</b>               | Pflanzen in Arzneibuch-Qualität aus heimischem Anbau, <i>Gabriele Fernsebner</i> . . . . .              | 42 |
|                               | Lavendelfelder in Ostwestfalen-Lippe, <i>Johanna Bauer</i> . . . . .                                    | 45 |
| <b>Aromakultur</b>            | Puttin' on the Ritz, <i>Volkmar Heitmann</i> . . . . .  | 46 |
| <b>Duft-Splitter</b>          | aufgelesen von Johanna Bauer . . . . .  | 48 |
| <b>Bücher</b>                 | Buchbesprechungen . . . . .   | 49 |
| <b>Veranstaltungsberichte</b> | ISEO, PRIMAVERA Fachakademie, Smell and Taste . . . . .   | 52 |
| <b>Information</b>            | Neues von FORUM ESSENZIA e.V . . . . .  | 55 |

# Lungenfachärztliche Aromatherapie im Kindesalter

**Infektionen der oberen und tiefen Atemwege stellen das häufigste Krankheitsbild in der Pädiatrie dar. Es stehen zahlreiche ätherische Öle zur Verfügung, die als alleinige oder Begleittherapie bei Kindern und Jugendlichen mit Atemwegserkrankungen eingesetzt werden können. Neben der richtigen Dosierung und Anwendungsart ist die fachkundige Auswahl des ätherischen Öls entscheidend.**

Die Behandlung von Kindern mit akuten oder chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen stellt eine besondere Herausforderung dar. Das betrifft nicht nur die Diagnostik mit der Unschärfe zwischen spastischer Bronchitis („wheezing disease“) und Asthma bronchiale oder mit der Einschätzung der mikrobiellen Ursache (viral/bakteriell) und des Schweregrades von Atemwegsinfektionen, sondern auch die individuellen Entwicklungs- und Funktionsstadien von Stoffwechsel, Immunsystem und Organfunktionen. Der Stoffwechsel arbeitet im Kleinkindalter schneller als der eines Erwachsenen. Die kindlichen Organe, vor allem Gehirn, Leber und Nieren, befinden sich noch in einem Reifungsprozess und das Immunsystem ist noch nicht vollständig entwickelt.

Die konventionelle Medizin bietet für pädiatrische Patienten viele diagnostische und therapeutische Interventionen. Bei pulmonologischen Krankheitsbildern kommen in erster Linie Antibiotika und antiasthmatische Sirupe oder Inhalativa (Dosieraerosol mit Spacer) zum Einsatz. Diese und andere Arzneimittel können für das kranke Kind sehr wichtig und manchmal auch lebensrettend sein. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass zuallererst eine schulmedizinische Arbeitshypothese oder Diagnose gestellt wird. In der Folge kann der erfahrene Arzt abwägen, welche komplementärmedizinische Methode ergänzend oder bei unkomplizierten Erkrankungen allein zur Anwendung kommen.

Als Lungenfacharzt bin ich im Allgemeinen und im Speziellen bei Kindern sehr dankbar, dass ich die medizinische Aromatherapie mit ihrer Evidenz und ihren kindgerechten Anwendungsmöglichkeiten an

meiner Seite habe. Dazu zählen sanfte Massagen und Einreibungen auf Brust und Rücken mit Mischungen von ätherischen Ölen in natürlichen fetten Pflanzenölen für Kinder zwischen 1 und 6 Jahren sowie die Inhalation von ätherischen Ölen ab etwa dem 7. Lebensjahr.

Die wissenschaftliche Evidenz über antimikrobielle, antiinflammatorische, antitussive, antiobstruktive, antioxidative, mukolytische Eigenschaften und Bronchialschleimhaut regenerierende Aktivitäten von ätherischen Ölen und deren Inhaltsstoffen ist reichhaltig (1). Es lassen sich für jede pädiatrische Indikation kindgerechte ätherische Öle und Anwendungen finden. Im Säuglingsalter sollten Hydrolate bevorzugt werden. Zu den kinderfreundlichen ätherischen Ölen zählen Angelika, Fenchel, Kamille römisch, Lavendel, Majoran, Mandarine, Manuka, Neroli, Orange, Pfefferminze (ab 6. Lebensjahr), Rose damaszener, Rosengeranie, Vanille und Zitrone.



Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*).

## Toxikologische Aspekte und Sicherheitsmaßnahmen

Naturheilmittel sind nicht per se ungiftig. Auf Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541), einem Schweizer Arzt, Alchemist, Mystiker und Philosophen, gehen die Worte zurück: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“ Dieser Merksatz gilt für die gesamte Medizin, für das ganze Leben und ganz besonders für Menschen in sensiblen Lebensphasen wie die Kindheit.

## Zitroneneukalyptus

Der Zitroneneukalyptus (*Corymbia citriodora*) gehört zu der Familie der Myrtengewächse (Myrtaceae). Die höhere Klassifizierung lautet Eucalyptaceae. Wie molekulare Untersuchungen ergaben, weist *Corymbia* eine engere Verwandtschaft zur Gattung *Angophora* als zur Gattung *Eucalyptus* auf. Trotz dieser nahen Verwandtschaft wird einerseits empfohlen, *Angophora* (13 Arten in Australien), *Corymbia* (ca. 95 Arten, Neuguinea bis Australien) und *Eucalyptus* (über 600 Arten, Indonesien, Australien) als eigene Gattung zu betrachten, andererseits dürfen alle drei Gattungen im allgemeinen Sprachgebrauch als „Eukalypten“ bezeichnet werden.

Zu den Hauptinhaltsstoffen zählen laut Research Gate Citronellal (Monoterpenaldehyd, 57,1–75,4%), Citronellol (Monoterpenol, 8–11%) sowie mit deutlich geringeren Volumenprozenten Monoterpene (ca. 0,3%), Sesquiterpene (ca. 1,3%), Phenol (Eugenol, ca. 0,3%) und Ester (über 1%).

Die Wirkung von Zitroneneukalyptus wird mit erfrischend, motivierend, konzentrationsfördernd, antibakteriell, antiviral, krampflösend, schmerzstillend, wundheilend, entzündungshemmend, geruchsbindend, beruhigend, zum Denken anregend und entspannend beschrieben (WADI, Ätherische Öle von Prof. Wabner). In entsprechender Verdünnung ist dieses ätherische Öl für Kinder geeignet.

In der Konsequenz sollten potenziell reizende ätherische Öle bei Kindern entweder gar nicht angewendet werden oder bei dringlicher Indikation in einer adäquaten altersgerechten Dosierung, Anwendungsart und -häufigkeit. Zu den Inhaltsstoffen, die vermehrte Aufmerksamkeit verdienen, zählen Alkohole, Ketone und Phenole. Die Inhaltsstoffe von ausgewählten Chargen von ätherischen Ölen werden in Zertifikaten veröffentlicht. Ätherische Öle in Arzneibuch-Qualität müssen sich an die vorgegebenen Grenzwerte für ihre Inhaltsstoffe halten. Vor der aromatherapeutischen Anwendung wird ein Verträglichkeitstest an der Innenseite des Unterarms

# Leitfaden

Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

## Der Leitfaden

- erklärt in prägnanter Form die verschiedenen Anwendungsbereiche,
- stellt die rechtlichen Rahmenbedingungen 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.

## Wichtig!

Andere Etikettierungen von ätherischen Ölen oder Mischungen daraus, deren Deklaration also nicht übereinstimmt mit den Abbildungen und dennoch angeboten werden, entsprechen nicht der EU-Deklarationsvorschrift und sind somit weder für den Therapeuten noch den Anwender rechtlich zuzuordnen. Es besteht die Gefahr einer falschen Anwendung aufgrund ungenügender Deklaration, wenn z. B. ein Kosmetikum als Arzneimittel verwendet wird. Im Haftungsfall bieten solche Produkte keine Sicherheit! 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.



Bestellungen gegen Spende:  
post@forum-essenzia.org

Kostenloser Download:  
www.forum-essenzia.org

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

*Diese Informationsschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt, das von Forum Essenzia e.V., der ÖGwA, der Akademie der Düfte sowie PsychAroma herausgegeben wird und entsprechende Hinweise für Österreich enthält.*

## 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:** 3000 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

Bankverbindung:  
Raiffeisenbank Kempten - Oberallgäu eG  
IBAN: DE71 7336 9920 0000 6066 42  
BIC: GENODEF1SFO

## Redaktion

Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach  
Dr. Christina Hardt, Stuttgart  
Johanna Bauer, Raubling  
E-Mail: redaktion@forum-essenzia.org

## Anzeigen

Thomas Stadelmann  
E-Mail: anzeigenservice@forum-essenzia.org

## Gestaltung und Satz

Druckerei X. Diet, Altusried  
www.druckerei-xdiet.de

## Druck

Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach  
Diese Ausgabe wurde mit mineralölfreien Druckfarben auf chlorfrei gebleichtem Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

## Bildnachweis

Verena Stadelmann: Titelbild  
Gisela Hillert: Umschlagseite 2 li., S. 4 li. unten, 13, 21, 22, 24, 25  
Stadelmann Verlag: Umschlagseite 2 re., S. 2, 4 re. oben u. unten, 6 unten, 10 li., 14, 15, 26  
Cornelia Schäfer: S. 6 oben, 8  
Walter und Irene Gilb: S. 10 Mitte und re.  
Cecilia Kalbfleisch: S. 12  
Volkmar Heitmann: S. 17, 46, 47  
Wundmanagement Köln: S. 18, 19  
Inga Hoffmann-Tischner: S. 20  
Karoline Fotinos-Graf: S. 28, 29

Cäcilia Brendieck-Worm: S. 30, 32  
Sabine Möbius: S. 33, 35  
David Hauck: S. 36  
Barbara Našel: S. 38  
Evelyn Selegrad: S. 39, 41  
Gabriele Fernsebner: S. 42, 44  
Taoasis: S. 45  
Martin Jordan Fotografie: S. 52  
Christina Hardt: S. 55

© 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.

# 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 54 Titel herausgegeben, davon sind viele noch erhältlich.

Vergiffene 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!
- Für Ihre Praxis, Ihre Firma, Ihren Laden erhalten Sie Wiederverkäuferr Konditionen.



Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992 - 2019) 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/zeitschrift](http://www.forum-essenzia.org/zeitschrift)

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.

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)



F·O·R·U·M  
ESSENZIA

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

