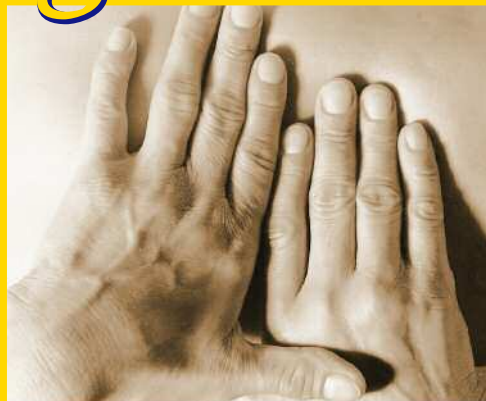
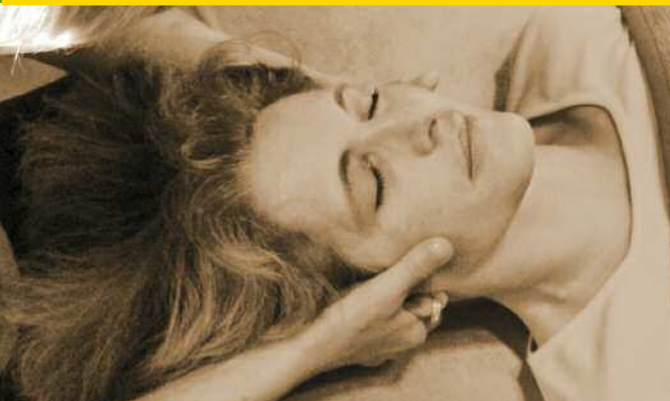


# F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

- Die Kunst der Berührung
- Baby- und Kindermassage
- Die Aroma-Honigmassage
- Ätherische Öle in der Psychotherapie
- Wundmanagement mit ätherischen Ölen
- Aromapflege: Borderline-Störungen
- Ätherische Öle: von der Pflanze  
bis zur klinischen Anwendung

## *Aroma & Massage*



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Frühjahrsheft 2008 kommt mit erheblicher Verspätung zu Ihnen, dafür bitten wir Sie um Entschuldigung. Nun aber liegt die neue Ausgabe in Ihren Händen, und wir hoffen natürlich, dass Sie der Inhalt für das lange Warten entschädigt.

Das Titelthema widmet sich der Vereinigung zweier therapeutischer Methoden, die wie geschaffen sind füreinander: „Aroma & Massage“. Lesen Sie, wie die wohltuende und heilende Wirkung einer fachkundigen Massage mit der richtigen Auswahl ätherischer und fetter Pflanzenöle optimal ergänzt werden kann. Sie erfahren alles über „die Kunst der Berührung“, über Entspannungsmassagen mit ätherischen Düften bis hin zur Honigmassage. Die Baby- und Kindermassage mit ätherischen Ölen, die längst ein festes Ritual in vielen jungen Familien geworden ist, darf hier natürlich ebenfalls nicht fehlen.

Die Beiträge zur Aromatherapie und Aromapflege wiederum zeigen, dass der Einsatz ätherischer Öle immer wieder kleine Wunder zeitigt. Dass diese Ergebnisse allerdings nicht auf irgendwelchem Hokusfokus beruhen, sondern faktisch nachweisbare Wirkungen sind, belegen die Beiträge aus der Aromawissenschaft.

Sicherlich finden Sie auch einige Themen, die diskussionswürdig sind – wir veröffentlichen Ihre Meinung dazu gerne als Leserbrief in der nächsten Ausgabe. Und wenn Sie diese Ausgabe auch wieder so erfolgreich weiterempfehlen wie die vergangenen, dann müssen wir tatsächlich über eine größere Auflage nachdenken. Sichern Sie sich also gleich Ihre Exemplare für Ihre Kunden und Patienten.

Ein duftendes Lesevergnügen wünscht Ihnen

Ihr F·O·R·U·M-Team  
und

Klaus Dürbeck,  
1. Vorsitzender von  
FORUM ESSENZIA e.V.

Ingeborg Stadelmann,  
2. Vorsitzende von  
FORUM ESSENZIA e.V.



<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Titelthema:</b>	
<i>Kludia Keck, Die Kunst der Berührung</i>	3
<b>„Aroma &amp; Massage“</b>	
<i>Bruno Walter, Ätherische Öle und die Harmonische Baby- und Kindermassage nach Bruno Walter</i>	7
<i>Gabriele Lukschik, Die Aroma-Honigmassage</i>	11
<b>Aromatherapie</b>	
<i>Dr. med. Peter Lange, Der Einsatz von ätherischen Ölen in der Psychotherapie</i>	14
<i>Dr. Wolfgang Steflitsch, Michaela Steflitsch, Wundmanagement mit ätherischen Ölen Teil II</i>	16
<b>Aromapflege</b>	
<i>Claudia Arbeithuber, Borderline-Störungen – eine Erfolgsstory, die keiner vermutet hätte</i>	21
<i>Rainer Frühsammer, Ätherische Öle statt Amputation</i>	25
<b>Aromawissenschaft</b>	
<i>Prof. Dr. Heinz Schilcher, Der Weg der ätherischen Öle von der Pflanze bis zur klinischen Anwendung</i>	28
<i>Birte Kehl, Jürgen Wehlitz, Analytik schützt, was gut ist</i>	34
<b>Anbau u. Herstellung</b>	
<i>Martin A. Späth, Die antioxidativen Eigenschaften der Baobab-Frucht</i>	37
<b>Damals &amp; Heute</b>	
<i>Erich Schmidt, Vetiveröl – Duft und Analytik</i>	41
<b>Aromakultur</b>	
<i>Ralph Stadelmann, Die Geschichte der Heilpflanzen- und Apothekergärten</i>	44
<b>Duft-Splitter</b>	
aufgelesen von <i>Beate Kuhn-Delestre</i>	46
<b>Ausbildung u. Seminare</b>	
Kleinanzeigen	47
<b>Bücher</b>	
Buchbesprechungen	48
<b>Information</b>	
Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	50
<b>Impressum</b>	51

Der in Heft 30/2007 angekündigte Teil 2 des Artikels „Die traditionellen physikalischen Techniken und Methoden der Duftstoffherstellung“ von Albrecht von Keyserlingk erscheint voraussichtlich in Heft 33.



*Klaudia Keck*

## Die Kunst der Berührung

**Die Massage gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Neben der chinesischen Medizin beschreibt auch die jahrtausendealte indische Gesundheitslehre des Ayurveda früh schon Massagen, die mit Ölen und Kräutern kombiniert wurden. Über die Ärzte der griechischen Antike fand die Massage schließlich ihren Weg nach Europa.**

Die klassische Massage, wie wir sie heute kennen, wurde im 19. Jahrhundert entwickelt. Sie ist eine Behandlungsform, bei der mit unterschiedlichen Handgriffen wie Streichung, Knetung, Reibung oder Vibration mechanische Reize auf die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur ausgeübt werden. Auf diese Weise wird der Kreislauf angeregt und die Blut- und Sauerstoffversorgung der Muskulatur gesteigert, die Muskeln entspannen und lockern sich, Verspannungen und Ablagerungen lösen sich. Zudem werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Massagen haben demnach nicht nur eine positive Wirkung auf die behandelten Körperbereiche, sondern auf den gesamten Organismus sowie die Psyche.

Eine therapeutisch fachgerechte Massage darf in Deutschland nur ein staatlich geprüfter „Masseur und medizinischer Bademeister“ (bzw. „Masseurin und medizinische Bademeisterin“) durchführen. Die Ausbildung dauert zwei Jahre und schließt mit einem Examen ab. Daran schließt sich ein sechsmonatiges Pflichtpraktikum an, das in der Regel in einem Klinikbetrieb (meist Reha- oder Kurklinik) absolviert wird. Wer sich mit einer eigenen Praxis selbstständig machen will, muss zwei Jahre Berufserfahrung nachweisen können.

### Verspannungen – eine Zivilisationskrankheit

Mit einer Massage werden vor allem Verspannungen und Verkürzungen der Muskulatur behandelt, die z. B. Ursache für Rückenschmerzen sind oder andere Einschränkungen des Bewegungsapparates zur Folge haben. Auch bei Kopfschmerzen, die von einer verspannten Rücken- und Nackenmuskulatur ausgelöst werden, oder bei chronischen Rheumabeschwerden kommt die Massage zum Einsatz.

Grundsätzlich sind jedoch vielerlei Indikationen für eine Massage möglich wie z. B. Bandscheibenbeschwerden, allgemeine Schmerzlinderung, das Lösen von Muskel- oder



*Geübte Massagehände und Infrarotlicht sorgen für Entspannung*

Narbenverklebungen, Verdauungsbeschwerden, Verbesserung des Gewebezellstoffwechsels, lokale Durchblutungssteigerung, Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz, Reduktion von Stresshormonen, Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, Stärkung des Immunsystems, psychische Entspannung und mehr.

In den letzten Jahren haben Krankheitsbilder, die auf Muskelverspannungen und -verkrampfungen zurückzuführen sind, enorm zugenommen. Die Folge einer Verspannung sind zunächst Durchblutungsstörungen, die wiederum zu Blockaden in der Muskulatur und den Gelenken führen, spürbar z. B. als Rückenschmerzen. Irgendwann kommen auch psychosomatische Beschwerden hinzu, weil sich eine Blockade nach der anderen bildet.

Auf vielen Menschen lastet ein enormer Druck, funktionieren zu müssen, verursacht durch Belastungen am Arbeitsplatz und das Bedürfnis, den Ansprüchen der Familie gerecht zu werden, hinzu kommen oft noch finanzielle Sorgen. Solchen Leuten fehlt jegliche Entspannung, vielmehr befindet sich der gesamte Bewegungsapparat in einer Daueranspannung, das gesunde Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist völlig aus dem Gleichgewicht geraten. Der Körper macht erstaunlich lange mit, aber irgendwann sagt er „Stopp!“, indem er mit Beschwer-