

F • • R • U • M

AROMATHERAPIE • AROMAPFLEGE • AROMAKULTUR

— Aromatherapie und Phytotherapie – populär oder wissenschaftlich anerkannt?

— Eisenkraut, Verbene oder Zitronenkraut – ein perfektes Verwirrspiel!

— Fenchelvarietäten für Phyto- und Aromatherapie

— Rhinotopische Aromatherapie

— Identifizierung von fetten und ätherischen Ölen mit Hilfe der DNA

— Ätherische Öle richtig dosieren – Tropfen oder Gewichtseinheit?

— Ätherische Öle aus Usbekistan

— Gemeinsam sind sie stark – Mazerate

Aromatherapie und Phytotherapie



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie ist das Verhältnis zwischen Aromatherapie und Phytotherapie? Dieser Frage wollen wir in diesem Frühjahrsheft nachgehen. Was sind die Unterschiede, welche Gemeinsamkeiten gibt es? Ist die Aromatherapie mit ihrer langen Tradition die ältere Schwester der Phytotherapie? Oder ist sie als Unterdisziplin der Phytotherapie zu sehen, also als ihre Tochter? All diese Fragen führen zu unserem zentralen Thema: Wo steht die Aromatherapie heute? Was müssen wir tun für ihre Anerkennung im Gesundheitssystem? Diese Fragen möchte der neue Vorstand von FORUM ESSENZIA e.V. (s. S. 50) in Zukunft angehen. Die Diskussion ist eröffnet: Schreiben Sie uns Ihre Meinung, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen – natürlich auch zu anderen Themen oder Artikeln!

Außerdem möchten wir eine Lanze brechen für den Fenchel, die Arzneipflanze des Jahres 2009. Er wird besonders ausführlich vorgestellt, denn wir meinen, diese wertvolle und traditionsreiche Pflanze ist unverzichtbar, sowohl in der Phyto- als auch in der Aromatherapie.

Aber natürlich gibt es in diesem Heft noch viele weitere spannende Themen rund um die ätherischen Öle – über einen Ausflug in die Apotheke, eine Reise ins zentralasiatische Usbekistan bis zu einer Rast im duftenden Aromagarten.

Viel Spaß und viele neue Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion

Ingeborg Stadelmann und Danielle Flemming



Inhalt	Seite
Titelthema:	
„Aromatherapie und Phytotherapie“	
<i>Dr. Kurt Schnaubelt, Aromatherapie und Phytotherapie – populär oder wissenschaftlich anerkannt?</i>	3
<i>Ingeborg Stadelmann, Eisenkraut, Verbene oder Zitronenkraut – ein perfektes Verwirrspiel!</i>	5
<i>Gerlinde Engelhardt, Fenchelvarietäten für Phyto- und Aromatherapie</i>	11
Aromatherapie	
<i>Dr. Wolfgang Steflitsch, Rhinotopische Aromatherapie</i>	18
<i>Nathalie Wechs, Apotheke und Galenik</i>	21
Aromawissenschaft	
<i>Dr. Johannes Novak, Identifizierung von ätherischen und fetten Ölen mit Hilfe der DNA</i>	27
<i>Ingeborg Stadelmann, Ätherische Öle richtig dosieren – Tropfen oder Gewichtseinheit?</i>	30
Anbau & Herstellung fette Öle	
<i>Danil Isakov und Jürg Müller (Übersetzung), Ätherische Öle aus Usbekistan</i>	31
<i>Sabine Pohl, Gemeinsam sind sie stark – Mazerate</i>	34
Aromakultur	
<i>Axel Meyer und Daniela Brixel, Lernen ist duft – Aromatherapie in der Schule</i>	37
<i>Cäcilia Frings-Ruland, Aromapflanzen in unseren heimischen Gärten</i>	41
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	43
Bücher	
Buchbesprechung	45
Kongressbericht	
<i>Dr. Renate Seitz, Weltkongress für Medizinal- und Aromapflanzen in Kapstadt</i>	46
Leserbrief	
zum Artikel „Ätherische Öle und Allergien“, F·O·R·U·M 34	49
Information	
Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	50
Impressum	51

Dr. Kurt Schnaubelt

Aromatherapie und Phytotherapie – populär oder wissenschaftlich anerkannt?

Vergleicht man die Aromatherapie mit der Phytotherapie, fällt zunächst auf, wie viele wissenschaftliche Publikationen sich mit den wässrigen Extrakten der Phytotherapie beschäftigen und wie wenige mit ätherischen Ölen. Geht es jedoch um die Vermarktung von Aromatherapie, scheint dem Einfallsreichtum der Werber keine Grenze gesetzt. Für viele Anwender, die sich nicht unbedingt in physikalischer Chemie auskennen, sind die Unterschiede zwischen ätherischen Ölen und polaren Extrakten oft nicht ganz klar.

Aromatherapie ist ganz offensichtlich ein Teil der Phytotherapie. Beide Therapieformen nutzen die Heilwirkung von Pflanzen. Dennoch haben sich beide Felder mehr oder weniger getrennt entwickelt. Während die Phytotherapie auf eine lange Geschichte zurückblicken kann und sowohl akademisch als auch kommerziell Anerkennung gefunden hat, ist eine eigenständige Aromatherapie ein vergleichsweise junges Feld. Ganz offensichtlich angeregt durch die Bücher von Gattefossé, Valnet und Tisserand, entwickelte sich Aromatherapie zu einer populären Methode, die nicht nur von Experten ausgeübt werden kann, sondern auch dem interessierten Laien relativ breiten Raum zur erfolgreichen Selbstmedikation einräumt.

Die Gründe für die rasche Ausbreitung der Aromatherapie sind vielfältig. Die vielschichtigen Wechselwirkungen der Duftstoffe mit dem Hypothalamus und anderen Zentren im Gehirn und im Nervensystem, die mit Stimmung und Emotion verknüpft sind, scheinen letztlich ebenso zur Popularität unter Laien beizutragen, wie sie, wegen ihrer schweren Messbarkeit, zur Abneigung unter Wissenschaftlern führen. Es lohnt daher, einige vergleichende Betrachtungen zu Aromatherapie und Phytotherapie anzustellen.

Fettlöslich und flüchtig

Der offensichtliche Unterschied zwischen Phytotherapie und Aromatherapie liegt in der physikalischen Natur der Substanzen, mit denen sich beide Metiers beschäftigen. Ätherische Öle sind wasserunlöslich – wohl aber fettlöslich – und flüchtig. Sie haben einen Duft. Die Substanzen der Phytotherapie sind, in der Regel, löslich in Wasser oder zumindest in Alkohol und weisen oft nur einen schwachen oder gar keinen Geruch auf. Die bevorzugte Hinwendung

akademischer und industrieller Forschung zu den Substanzen der Phytotherapie lässt sich zum Großteil durch das wirtschaftliche Umfeld erklären. Durch Analyse wässriger oder alkoholischer pflanzlicher Extrakte lassen sich oftmals Einzelstoffe als aktive Prinzipien erkennen. Inwieweit diese Einzelstoffe tatsächlich für die gesamte Wirkung des Extraktes verantwortlich sind, ist jedoch durchaus nicht sicher und variiert wohl auch von Pflanze zu Pflanze. Sicher ist, dass die Forderung nach einer (im konventionellen Sinne) rationalen Phytotherapie sowie die Aussicht auf patentierbare neue Substanzen einen großen Anreiz liefern, die Wirksamkeit pflanzlicher Extrakte an den sogenannten aktiven Prinzipien festzumachen – auch wenn dies in vielen Fällen nur eine unzulängliche Beschreibung der Realität ist. Zwei Fälle, in denen dieses Konzept erfolgreich ist, sind beispielsweise Taxol aus der Eibe und Vinblastin aus der Zimmerimgrün-Pflanze. Die Wirksamkeit von Lavendelöl bei Verbrennungen zeigt dagegen die Grenzen dieses Modells.

Wie das Beispiel vom Lavendel zeigt, ist eine mechanistische Deutung der physiologischen Wirksamkeit von ätherischen Ölen oft schwierig. Die Heilwirkung der ätherischen Öle beruht in den meisten Fällen auf der simultanen Wirkung vieler verschiedener Substanzen komplexer Gemische. Diese Moleküle sind dann oftmals noch Feld-Wald-und-Wiesen-Substanzen, wie Limonen, Pinen oder Linalool, sodass ein potenzielles Patentieren schwer oder gar unmöglich wird. Damit wird der Forschungseifer des profitorientierten privaten Sektors also noch weiter eingeschränkt. Um dem verbreiteten Fehlschluss vorzubeugen, dass die Abwesenheit industrieller Forschung mit der Abwesenheit therapeutischer Wirkung gleichzusetzen ist, sollen im Folgenden einige wesentliche Gemeinsamkeiten von ätherischen Ölen mit den wässrigen oder alkoholischen Extrakten der Phytotherapie betrachtet werden.

Biologie erkennt die Gemeinsamkeiten von Aroma- und Phytotherapie

Sowohl Komponenten ätherischer Öle als auch fast alle Komponenten alkoholischer und wässriger Extrakte sind als pflanzliche Sekundärstoffe zu betrachten. Dies bedeutet, dass alle diese Substanzen, ob Terpen oder Alkaloid,