

Ätherische Öle: Anwendung bei Babies

Unsicherheit bei Eltern, Übertreibungen in der Presse

Die Unsicherheit bezüglich der Anwendung von ätherischen Ölen zur Babypflege ist genauso verbreitet wie bei deren therapeutischer Einsatz. Genauso

Ich bin – bis auf ganz wenige Ausnahmen – gegen die Anwendung von ätherischen Ölen bei Babies **unter sechs Monaten**, da deren Geruchssinn noch extrem empfindlich reagiert. Es wurde in Studien nachgewiesen, dass Neugeborene ihre jeweiligen Mütter an deren Körpergeruch erkennen, vorausgesetzt, diese waren nicht parfümiert. Man erklärt diesen angeborenen „Reflex“ mit der Notwendigkeit einer schnellen Mutter-Kind-Bindung und der optimalen Ernährung der Kleinen, da die Muttermilch auf wunderliche Weise den Bedürfnissen des neuen Erdenbürgers angepasst wird. Bis zum ersten Geburtstag sollten also diese extremen Konzentrate sehr behutsam eingesetzt werden. Homöopathische Komplexpräparate wie z.B. Viburcol-Suppositorien zur Schmerzlinderung und Beruhigung bieten oft bessere und sanftere Möglichkeiten.

Gerne werden sogenannte Windmischungen gegen die Dreimonats-Koliken auf die Bauchdecke aufgetragen. Sie enthalten meistens die blä-

hungswidrigen ätherischen Öle von Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Koriander (*Coriandrum sativum*) und Kümmel (*Carum carvi*). Anis (*Pimpinella anisum*), Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) und entkrampfendes Mandarinen-Öl finden sich auch bei manchen Anbietern. Wenn diese Mischungen circa 1,5prozentig in Träger-Ölen verdünnt sind, werden sie meistens sehr gut vertragen. Eltern sollten sich aber dessen bewusst werden, dass ihre schreienden Babies oft mehr an „Verdauungsstörungen“ im übertragenen Sinne leiden, sie können also die Geschehnisse im täglichen Leben nur schlecht verarbeiten. Viele Erwachsene kennen auch dieses „psychische Bauchweh“. Da hilft nicht immer Schmieren und Reiben, sondern ein ruhiger Lebensstil.

Bei Zahnungsbeschwerden werden ätherische Öle auch oft eingesetzt. Meistens beginnt diese für Eltern und Kind unruhige Zeit ab dem sechsten Lebensmonat. Hier werden von einigen Firmen Zahnungs-Öle mit dem Hauptwirkstoff ätherisches Kamillen-Öl (*Matricaria chamomilla*) angeboten. Gegen das Einmassieren von einer 1%igen Verdünnung **von außen auf die Wangen** ist nichts einzuwenden. Ab dem ersten Geburtstag kann so eine Mischung auch vorsichtig **auf das Zahnfleisch** aufgetragen werden, aber nur, wenn keine römische Kamille (*Anthemis nobilis*) enthalten ist. Die

wird aber oft mit diesen vermeintlich harmlosen Ölen bei jeden Schreikampf von Neugeborenen übertrieben.

Mich erreichen oft Anfragen zum Thema „Aromatherapie bei Babies“, ich weiß auch aus meinen Kursen, dass dieses Thema für viele (junge) Eltern von starkem Interesse ist. Deshalb werde ich hier relativ ausführlich auf dieses Thema eingehen.

Verantwortlich für den Inhalt:
© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International
Republik Irland · zimmermann@romaprxaxis.de

.....INHALT.....

Der Beruf „AromatherapeutIn“ wird in Großbritannien gesetzlich geregelt • Seite 3

Buch-Tipps: ein „dufter“ Roman und zwei Pflanzenbücher • Seite 3

Was Volkswagen und ätherische Öle gemeinsam haben • Seite 4

Termine für Seminare, Vorträge, Symposien von Brandenburg bis Seattle • Seite 4

Hydrolate: Brutstätte für Keime oder Medizin? • Seite 5

darin enthaltenen bis zu dreizehn Prozent Monoterpen-Ketone und auch Spuren hautreizender Lactone lassen dieses

Fortsetzung von Seite 1

wunderbar entkrampfende Öl eher für die Anwendung auf der Haut geeignet sein.

In Großbritannien gab es durch das Einsetzen dieser Kamillenart in „Kamillosan“ Probleme mit Hautreizungen. Kamille blau (*Matricaria chamomilla*) ist in obengenannter Verdünnung sehr gut bei Entzündungen und Schmerzen einzusetzen, wobei auf allerhöchste Qualität geachtet werden muss, da durch den großzügigen Einsatz von Pestiziden auf diesen Pflanzen unerwünschte Reaktionen vorprogrammiert sind.

Eltern müssen beim Einsatz von Zahnungs-Ölen bedenken, dass wenn eine oder beide Kamillen in der Mixtur sind, homöopathische Mittel, vor allem Hochpotenzen, eventuell nicht mehr zuverlässig wirken, da dieses Kraut als Antidot gilt, also die Wirkung von Homöopathika aufheben kann. Man sollte sicherheitshalber beide Mittel mit einem zeitlichen Abstand von mindestens einer halben Stunde verabreichen.

Wenn ein Baby durch Kauen und Beißen auf Gegenständen Druckgefühl oder Schmerzen im Kiefer signalisiert, aber ansonsten nicht sonderlich auffällig ist, befürworte ich das Kühlen mit Beißringen und Einschleimen mit Iriswurzel („Veilchenwurzel“). Bei den Wurzeln

wird zwar oft auf die Verkeimungsgefahr hingewiesen, aber wie beim Schnuller befinden sich hier hauptsächlich die eigenen Keime, zudem kann man sie durchaus reinigen. Sie ist also nur für sehr krankheitsgefährdete Babies ungeeignet.

Beim Auftreten von Erkältungen werden meistens die ätherischen Öle von Eucalyptus (*globulus*), Cajeput (*Melaleuca leucadendra*) und Niaouli (*Melaleuca viridiflora*) empfohlen. Es fehlt aber fast immer der Hinweis, dass es keineswegs für Kinder (jeden Alters) mit Neigung zu obstruktiven (spastischen) Atemwegserkrankungen geeignet ist. Eucalyptus *globulus* enthält bis zu 85 Prozent 1,8-Cineol, Cajeput bis zu 75 Prozent und Niaouli immerhin noch 54 Prozent. Dieser medizinisch-frisch duftende Inhaltsstoff löst zähen Schleim der Atemwege, den Babies jedoch noch nicht zuverlässig abhusten können. Durch eine Hyperämisierung (Mehrdurchblutung), die bei ansonsten gesunden Men-



schens zur Heilung von Atemwegserkrankungen erwünscht wird, kann zudem die empfindliche Bronchialschleimhaut von Babies anschwellen und so einen Stridor auslösen, also zu lebensgefährlicher Atemnot führen.

Die Betonung liegt hier auf KANN, in den meisten Fällen passiert nichts. Ich kenne jedoch etliche Atemnots-Fälle durch den äußerlichen Einsatz von 1,8-cineol-haltigen ätherischen Ölen.

Bei größeren Kindern und Erwachsenen weiten 1,8-cineolhaltige ätherische Öle die Atemwege und sind auch wegen ihrer antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften ideal bei Erkältungskrankheiten. Erkältungs-Mischungen mit oben genannten ätherischen Ölen, etwa zwei- bis dreiprozentig in Trägerölen verdünnt, werden auf Brust, Rücken und Fußsohlen einmassiert. Es können auch zwei Tropfen eines dieser Öle pur auf ein Taschentuch gegeben werden und in die Nähe der Nase des schlafenden Kindes gehängt werden (z.B. Mobile, Spieluhr).

Für Kinder mit spastisch reagierenden Atemwegen lohnt sich eine dreimonatige Kur mit fettem Schwarzkümmel-Öl (*Nigella sativa*, Abbildung oben). Es enthält den Wirkstoff Nigellon, der die verkrampften Atemwege ohne die bei Cineol erläuterten „Nebenwirkungen“ weitet. Man gibt einige Tropfen dieses in orientalischen Ländern beliebten Speiseöles auf das Essen oder in das Fläschchen. Größere Kinder, die den würzigen Geschmack nicht mögen, können auch die in Bioläden und Reformhäusern erhältlichen Kapseln schlucken. Dieses Öl wirkt sich zudem nachweislich sehr positiv auf das Immunsystem aus, was bei allergiebedingten Krankheiten wie Asthma und Neurodermitis ein nicht zu unterschätzender positiver Nebeneffekt ist. ezi



Foto oben: In vielen Gärten Deutschlands ist die beliebte Schwarzkümmel-Pflanze, auch Jungfer im Grünen genannt, nun verblüht und zeigt ästhetische Samenkapseln.

Foto links: Die Rinde des Niaouli-Baumes schält sich wie sonnenverbrannte Haut oder wie dünnes Papier, auf englisch heißt dieser stattliche Baum paperbark-tree.

Buch-Tipps

- Freunde des schaurigen Menschen Grenouille aus Patrick Süskinds „Das Parfum“ können sich wieder entführen lassen in das Reich der Düfte: Der britisch-libanesischer Autor Percy Kemp lässt seinen Protagonisten Monsieur Eme auf die Spur einer Moschusessenz machen. Der duftsüchtige Spion reist empört empört nach Grasse, weil sein gewohntes Eau de Toilette plötzlich nicht nur mit einer neuen Rezeptur aufwartet, sondern nun auch über einen absonderlichen Sprühkopf verfügt... „Musk“ von Percy Kemp, Argon EUR 16,90
- Wer es bodenständiger mag und dazu noch den luxuriösen Duft eines der teuersten ätherischen Öle liebt, dem seien folgende zwei Bücher empfohlen, wo sie alles über die schönsten Iris-Arten lesen und sehen können: „Iris“ von Ulrike Romeis und Aglaja von Rumohr, BLV-Verlag (EUR 9,95)
„Schwertlilien - Töchter des Regenbogens“ von Karine von Rumohr und Josh Westrich, Edition Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin (EUR 29,65), nur zu bestellen unter Telefon (07634) 69716 und Fax 6599

Termine für Kurse & Seminare

- **NEUFABRN BEI MÜNCHEN:** Wen die Titelgeschichte angeht hat, ätherische Öle bei Kindern anzuwenden, kann mehr erfahren bei Eliane Zimmermann an dem Abend-Workshop „Der duftende Regenschirm“ am 8. Oktober 2002 in der VHS Neufahrn, Anmeldung: Telefon (08165) 7361, Fax 64234, vhs.neufahrn@t-online.de
- **KEMPTEN/ALLGÄU:** Wer dazu noch Duft-Rituale mit Kindern erlernen möchte, dem sei die sympathische Buchautorin Iris Jerman und ihr Tages-Seminar „Immer der Nase nach“ am 7. Dezember 2002 empfohlen. Infos bei der Bahnhof-Apotheke Tel (0831) 5 22 66 18, Fax 5 22 66 26, www.bahnhof-apotheke.de
- **BRANDENBURG:** Hier können Aroma-Interessierte vom 2. bis 8. September 2002 an einer Intensiv-Ausbildungswoche „Lebendige Aromakunde“ unter Leitung des erfahrenen Heilpraktikers Jürgen Trott-Tschepe teilnehmen. Dieser bietet in der Lehrstätte für Fußreflexzonen-Arbeit von Hanne Marquardt vom 20.-bis 22. September 2002 auch ein Seminar mit dem Thema „Ätherische Öle zur Überwindung von Lebenskrisen“ an. Infos unter Telefon (030) 8 13 28 17, Fax 8 14 96 178, juergen.trotttschepe@t-online.de
- **SCHWEIZ:** Wer sich weniger für den körperlichen denn für den seelischen Aspekt der ätherischen Öle interessiert, sollte an dem Seminar „Energiearbeit mit ätherischen Ölen“ mit Cathy Schaub-Büchli mit Jürgen Trott-Tschepe teilnehmen: 17. bis 20. Oktober 2002, Infos siehe oben. >>

Gesetzliche Regelung des Berufes AromatherapeutIn

Großbritannien setzt Maßstäbe für Europa

In Großbritannien arbeitet seit Beginn dieses Jahres ein Komitee des Dachverbandes der Aromatherapie-Berufsverbände AOC an der **staatlichen Anerkennung** des Berufes AromatherapeutIn. Der AOC besteht seit elf Jahren und vertritt die Interessen von etwa 7000 AromatherapeutInnen.

In Großbritannien wird seit über 20 Jahren in qualifizierter Aromatherapie ausgebildet, der Beruf ist dort bereits sehr verbreitet und bei Patienten weiterhin bekannt. Ausbildungsinstitute und Praktizierende sind in gut einem Dutzend Berufsverbänden organisiert.

Das Komitee des AOC (Aromatherapy Organisations Council, www.aocuk.net), das mit den Verhandlungspartnern im Gesundheitsministerium fünfzehn Ziele für die gesetzliche Anerkennung dieses Berufstandes erarbeitet hat, nennt sich Aromatherapy Statutory Regulation Board (www.asrg.co.uk) und wird vom Vorsitzenden Geoffrey Lawler geleitet. Dieser war Abgeordneter des britischen Parlaments bevor er u.a. als Unternehmensberater die gesetzliche Anerkennung des Berufstandes der Chiropraktiker maßgeblich mit durchsetzte.

Weiterhin besteht das Komitee aus vier professionellen AromatherapeutInnen und sechs Laien, die sich mit komplementärmedizinischen Methoden bestens auskennen, da sie aus Presse, Medizin oder Naturkosmetikbranche kommen.

Die Ziele umfassen eine klare Definition des Arbeitsbereichs Aromatherapie – was kann und darf ein(e) AromatherapeutIn – und eine Bestandsaufnahme über die derzeitigen Möglichkeiten in diesem Berufsfeld. Darüberhinaus werden Standards für die Ausbildungsgänge festgelegt.

Weiterhin wird ein Register der eingetragenen praktizierenden Mitglieder erstellt, diese müssen sich an bestimmte Vorschriften und Richtlinien halten. Es werden darin jährliche Fortbildungen und Versicherungsfragen geregelt, aber auch ethische Fragen (z.B. kein unlauterer Wettbewerb, Schweigepflicht), Details bezüglich der Räumlichkeiten (z.B. Lüftung, Beleuchtung, fließendes Wasser, Hygiene) und Praxisführung (z.B. Praxisschild, Klienten-Register).

Bislang hat sich das Komitee dreimal getroffen (11. Januar, 11. April und 13. Juni 2002), das nächste Treffen findet am 17. Oktober statt.

Es wird zwar sicherlich ein längerer Weg zur staatlichen Anerkennung werden, doch der Erfolg ist so gut wie sicher. Da es in Europa Niederlassungsfreiheit für viele Berufe gibt, könnten wir deutsche AromatherapeutInnen und AromapraktikerInnen vielleicht Hilfe und Ideen bekommen, wie dieser wichtige Beruf hierzulande etabliert werden könnte, ohne die für diese Zwecke teilweise nutzlose Heilpraktiker-Prüfung. ezi

Termine für Kurse & Seminare

- **KEMPTEN/ALLGÄU:** Am 23. November 2002 hält der Arzt für Allgemeinmedizin und Aromaexperte Dr. Erwin Häringer (München) ein Tagesseminar zur „**Aromatherapie in der Arztpraxis**“. Es werden u.a. die Infusionstechnik und parenterale Verabreichungen diskutiert. Infos bei der Bahnhof-Apotheke, siehe oben.
- **RAISTING/AMMERSEE:** Heilpraktikerin Barbara Krähler lehrt **Aroma-Massage** am 28./29. September 2002. Wegen großer Nachfrage bietet sie erstmalig auch einen Aufbaukurs am 12./13. Oktober 2002 an. Infos: Tel. (08807) 940800, Fax: 940870, info@neumond.de
- **MÜNCHEN:** Die Krankenschwester Monika Volkmann lädt InteressentInnen zum etwa alle drei Monate stattfindenden **Arbeitskreis Aromapflege** in Großhadern (im Ronald Mc Donald-Haus für Kinderhilfe). Es wird berichtet von Kongressen oder Neuigkeiten und zur Zeit hat jeder der Gruppe einen aromatischen Arbeitsauftrag für zu Hause, der bei den Treffen besprochen wird. Infos bei MonikaVolkmann@aol.com
- **NÜRNBERG:** Wer schon immer mal bei einer **Destillation** zuschauen möchte, kann dies am 9. Oktober 2002 in Rahmen eines Workshops über ätherische Öle machen, Infos beim Bildungszentrum, (0911) 231 37 17, anja_weigmann@bz.stadt.nuernberg.de
- **BUCHBACH (ÖSTLICH VON MÜNCHEN):** Aromapraktikerin Rotraud Schkarlat stellt Ihnen „**Düfte die Ihnen Gutes tun**“ vor. Es geht an diesem Abend um „**Ätherische Öle für Herbst und Winter**“, 16. Oktober 2002, 20.00 Uhr, 84428 Buchbach, Pfarrheim, Infos (08636) 69 85 30, Fax 69 85 83, info@duetteonline.de
- **LAUTERBACH/HESSEN:** „**Vom Unkraut zum blauen Wunder**“ lautet das Motto zur Pflanze des Monats Schafgarbe bei der Hohaus Apotheke. Am 27. August 2002 findet ab 15 Uhr der Workshop zu diesem wundheilenden äth. Öl statt. Infos: Tel. (06641) 45 45, Fax 6 17 46.
- **LONDON:** Aromatherapy Information Day im Britannia Street Conference Centre 5. Oktober 2002, Infos unter www.naha.org
- **SEATTLE, USA:** Unter der Schirmherrschaft der National Association for Holistic Aromatherapists (NAHA) sprechen an diesem Symposium namhafte Referenten zu aktuellen Themen: **The World of Aromatherapy IV**, 5. bis 9. September 2002, Infos unter www.naha.org

Adressänderung

Die Anschrift des im Buch „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ erwähnten Labors, das **Aromatogramme** erstellt, hat sich geändert: Gemeinschaftspraxis Dr. Zoulek & Kollegen Gemeinschaftspraxis für Laboratoriumsmedizin Dr. Zoulek & Kollegen
Am Hubengut 3, D-76149 Karlsruhe
Ansprechpartner: Dr. rer.nat. Hubert Kottler
Tel. (0721) 6277 630, Fax (0721) 6277 900

Luxus zum Schnuppern

Ein mögliches Betätigungsfeld für Duftexperten

Eine gute Idee: Volkswagen lädt ein in die Lebenswelt eines fiktiven vermögenden und aufgeschlossenen Kunden. Über 4.000 VW-Händler aus ganz Europa durften sich in der zweiten Aprilhälfte 2002 informieren über alles was lecker, ästhetisch, duftend, spannend und gesund ist.



Der Gedanke dahinter: Ein Händler, der bislang nur Mittelklasse-Wagen an entsprechend situierte Kunden verkaufte, kennt sich üblicherweise nicht im Lebensraum eines Luxuswagens aus. Denn der vorgestellte neue Volkswagen **Phaeton** (rechts) gehört zu den Luxuslimousinen.

Wir Connaisseure – ExpertInnen auf unterschiedlichen Gebieten des gehobenen Life-Styles – erlebten vorab selbst, was den internationalen Gästen bevorstand: verschiedene Showeinlagen, Besichtigung der faszinierenden Gläsernen Manufaktur Dresden und – vor allem für die Herren ein Höhepunkt – die Testfahrt des brandneuen Phaeton auf der Hochgeschwindigkeitsstrecke Lausitzring.

Ab dem 17. April standen wir Connaisseure jeden Abend an unse-

ren Ständen – diese waren eigens für unser jeweiliges Fachgebiet designt worden. Der Connaisseur für Segeln lud beispielsweise in ein Segelboot ein, Experten für Literatur luden zu

ihren Büchern ein, Design-Kenner zeigten **M o b e l - Klassiker**, Golf-Profis ließen die Gäste an echten Löchern Abschlüge üben, zwei Tai Chi-Köner führten gesundheitsfördernde Kampfübungen vor, eine professionelle Zigarren-Rollerin aus Cuba führte vor, wie die edelsten aller Glimmstängel hergestellt und geraucht werden.

Mein Stand (links) stand etwas abseits vom allgemeinen Geschehen, da er sonst von den vielen Gourmet-Connaisseuren und ihren Produkten „erschlagen“ worden wäre: Es gab von feinsten Schokolade, Hummer, Austern über edle Käsesorten und Dessert-Essigs alle Düfte dieser Welt.

Ich arbeitete mit fünfzehn verschiedenen ätherischen Ölen in schicken Flakons und ausreichend Jojoba-Öl; daraus bekamen die Interessenten ihr persönliches „Parfum“ zum Mitnehmen gemixt. Anhand einer kleinen Kupfer-Destille erklärte ich den aufwändigen Werdegang der pflanzlichen Duftstoffe und konnte den Laien anschaulich (in vier Sprachen und manchmal mit Händen und Füßen!) erklären, warum Jasmin- und Rosen-Öl so viel teurer sind als Pfefferminz- und Wacholder-Öl.

Die von einer weiten Anreise ermüdeten Kunden hatten bereits mittags die Möglichkeit, sich in einer schicken, gut bedufteten Wellness-Kabine von mir die verspannten Muskeln durchkneten zu lassen. ezi



Pflanzenwässer: Brutstätte für Keime oder Medizin?

Die Herstellungsart und der Frischegrad der Ware entscheidet (Teil 1)

Am Beispiel „Rosenwasser“ lässt sich erklären, dass Rosenwasser nicht gleich Rosenwasser ist: Kaufte man vor zwanzig Jahren Rosenwasser in der Apotheke (damals gab es kaum Naturkosmetik-Läden) handelte es sich meistens um ein synthetisches, jedoch lebensmitteltaugliches Produkt, das vor allem zur Herstellung von Marzipan verwendet wurde. Benutzte man dieses auf einer Kompresse gegen Bindehautentzündung, konnte man sein brennendes Wunder erleben.

Heute trifft man neben der Bezeichnung „Rosenwasser“ auch den Begriff „Rosen-Aquarom“, hierbei kann es sich um ein in destilliertem Wasser aufgelöstes Quäntchen von mehr oder minder natürlichem Rosenöl handeln. Wie wir gleich sehen werden, ist es von den Inhaltsstoffen her betrachtet – und damit auch die Wirkung betreffend – ein ganz anderes Produkt als ein echtes Hydrolat.

Die Bezeichnung „**Hydrolat**“ hat sich in den letzten knapp zehn Jahren eingebürgert, als ein Pflanzenwasser, das bei der Destillation der entsprechenden Pflanze – sozusagen als Nebenprodukt zum ätherischen Öl – entsteht. Im Hydrolat sind vor allem die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der destillierten Pflanze enthalten, im Gegensatz zum ätherischen Öl, das die fettlöslichen Inhaltsstoffe enthält. Im Fall der Rose ein großer Unterschied für den therapeutischen Einsatz, insbesondere bei Schmerzen und Entzündungen. Befinden sich im destillierten

Rosen-Öl nur knapp 2 Prozent des anästhetisch wirksamen Phenylethanol, findet man im Hydrolat mindestens 50 Prozent. Ein Aquarom wie oben beschrieben entspricht also eher dem Wirkspektrum des ätherischen Öles.

Ähnlich verhält es sich mit allen anderen Hydrolaten, leider hat sich die Forschung ihrer bislang noch weniger angenommen als der ätherischen Öle.

Was aber bereits mehrfach untersucht wurde und somit bekannt ist: Hydrolate haben nur eine sehr kurze **Lebensdauer**

von einigen Monaten, denn ein wässriges Milieu ist die ideale Brutstätte

für Bakterien und Pilze. Die genaue Haltbarkeits-Spanne hängt von der Qualität des Wasser ab, das für die jeweilige Destillation verwendet wurde, in „Entwicklungsländern“ sicherlich oft ein Problem, denn es gibt Keime, die die Temperaturen beim Destillieren überleben.

Zudem ist den EndverbraucherInnen nicht bekannt, wie lange und bei welchen Temperaturen das Hydrolat bereits beim Hersteller und später bei der jeweiligen deutschen Öle-Firma lagerte und unter welchen Bedingungen es hier oder dort abgefüllt wurde.

Die Handhabung zu Hause spielt zuletzt auch eine wichtige Rolle: eine Flasche im warmen, feuchten Bad und ohne Zerstäuberaufsatz kann das Hydrolat schnell verderben.

Um die Verkeimungs-Problematik zumindest etwas zu reduzieren, kann man Hydrolate mit Trink-Alkohol versetzen, in England werden sie manchmal mit für Arznei- oder Lebensmittel zugelassenen Konservierungsstoffen versetzt. Zum Herstellen von Cremes ist ein „alkoholisierendes“ Hydrolat gut geeignet, denn deren wässrige Phase muss keimfrei sein. Jedoch als Gesichtswasser für empfindliche Haut, zur Pflege von wunder Babyhaut und als Augenkompressen ist es nun nicht mehr verwendbar. ezi

Teil 2 über die Anwendungsmöglichkeiten von Hydrolaten lesen Sie in der Herbst-Ausgabe des aromapraxis.newsletter



Leserinnen-Tipps

• **CELLULITE ADE.** Einen Sommer lang keine Cellulite! Dieses Thema ist für Frauen gerade jetzt hochaktuell. Nach unserer Meldung, dass Centella-Extrakte sehr hilfreich bei der Bekämpfung der unschönen Dellen sein kann, stellte sich heraus, dass Produkte mit dieser in der Ayurveda-Medizin bekannten „Verjüngungs“-Pflanze in Deutschland nur schwer erhältlich sind. Aber ich bekomme immer wieder hilfreiche Empfehlungen von Leserinnen. So schreibt Heilpraktikerin **Astrid Kleinau**, dass die Firma Supplementa, die Produkte im Bereich der orthomolekularen Ernährung vertreibt, auch ein Centella-Präparat anbietet; Tel. 0800-1717671 oder 01815-234270.

Renate Wagner ist es bei der von mir empfohlenen Firma Solgar gelungen, über den Umweg Holland an die Kapseln zu kommen. Die Kapseln nennen sich dort Gotu Cola (Artikel-Nr. 503929, 520 mg Vegicaps 100), der Wirkstoff ist Centella asiatica, 100 Kapseln kosten EUR 17,95. Die Adresse: formula - Pharmazeutische Produkte, Import Export Wholesale; Tel. (06172) 938844 und 966450, Fax: 938855 und 966499
formula@formulapharm.de, www.formulapharm.de