

# Aromapraxis Aktuell



Das Online-Magazin für Aromatherapie · Herausgeber AiDA Aromatherapy International

Ausgabe 23 • Frühjahr 2008



## In dieser Ausgabe lesen Sie:

Heldinnenhaft bei Wunden · das blaue Öl  
der Schafgarbe \_\_\_\_\_ Seite 2

Ätherische Öle und die Gesetzgebung ·  
Restriktionen drohen \_\_\_\_\_ Seite 4

Dufte Plakate \_\_\_\_\_ Seite 6

Duft-Reise: Aroma Botanik-Kurse mit  
Destillation im Pflanzenparadies  
Südwest-Irland \_\_\_\_\_ Seite 7

Patchouliöl: Weltverbesserungspotenzial  
und Flower-Power-Feeling \_\_\_\_\_ Seite 10

Neue Bücher · World Wide Web: Neues  
Internetforum für Pflegende \_\_\_\_\_ Seite 13

Termine Kurse und Duftreisen \_\_\_\_\_ Seite 14

Verantwortlich für den Inhalt: Eliane Zimmermann  
AiDA Aromatherapy International © AiDA 2008

**Hinweis:** Alle Inhalte dieses Online-Magazins unterliegen dem Urheberrecht. Sie dürfen für rein private Zwecke weitergegeben werden. Jede gewerbliche Nutzung oder publizistische Verwertung von Beiträgen oder Teilen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung von AiDA Aromatherapy International.

Foto: Die Blüten von *Illicium anisatum* (Sternanis) blühen im April, um im Herbst die bekannten sternförmigen Früchte zu bilden, die so wunderbar nach Anis duften – das ätherische Öl seines nahen Verwandten *Illicium verum* ist wegen seines Gehalts an Safrol von den drohenden Restriktionen betroffen – lesen Sie auf Seite 4

# Heldinnenhaft bei Wunden

Ein Loblied auf *Achillea millefolium* L., die Schafgarbe

„Augenbraue der Venus“. Diesen Name erhielt die Schafgarbe im Mittelalter, wo sie als hochgeschätztes Heilkraut, gerade für Frauen, verwendet wurde. Unter der Bezeichnung *Supercilium veneris* ist sie in mittelalterlichen Schriften erwähnt. Der neuere lateinische Name der Schafgarbe „*Achillea millefolium*“ entspringt einer Sage um den griechischen Held Achilles. Beim Kampf um Troja wurde er von einem Pfeil an der Ferse verwundet, die wir noch heute „Achillesferse“ nennen. Die Göttin Aphrodite gab ihm den Rat, diese Verwundung mit der Schafgarbe zu heilen. Hier haben wir eine weitere Verwendung der Schafgarbe als großes Wundheilmittel bei inneren und äußeren Verletzungen.

**D**iese Pflanze, die zur Familie der Korbblütengewächse – (Asteraceae) gehört, findet sich in ganz Europa, Nordasien und Nordamerika auf trockenen Wiesen und an Wegesrändern. Sie ist reich an Inhaltsstoffen und Heilgaben und eine große Heilpflanze mit bemerkenswerten Tugenden. Doch sie verunsichert auch mit befremdlichen Eigenschaften: Die Schafgarbe vermag auf der einen Seite Blutungen zu stillen, andererseits aber auch Blutungen zu verstärken. Hier ist die Unterscheidungskraft des Heilkundigen gefragt, was auch eine wesentliche Eigenschaft dieser Heilpflanze ist. Dem, der sie richtig einzusetzen mag, offenbart sie sich

dann als eine der wertvollsten Pflanzen überhaupt. Sie eignet sich besonders für Menschen mit einem schwachen Unterscheidungsvermögen und fördert innere Erkenntnisprozesse. Als *Tonica amarum* (hoher Anteil an Bitterstoffen) findet man mit ihr ein Heilmittel für Magen und Darm mit zusätzlichen spasmolytischen und karminativen Eigenschaften.

Aufgrund ihrer blutstillenden Wirkung bei inneren und äußeren Blutungen wird sie als Wundheilmittel ebenso hochgeschätzt wie als Frauenkraut und Periodenmittel bei starken Blutungen mit Krämpfen. Mit ihren vielfältigen Inhaltsstoffen unterstützt sie andere Heilkräuter einer Mischung in deren Wirkung und ist Be-

standteil von Blutreinigungstees oder entgiftenden Mischungen für den Frühling. Die jungen Blätter sind ein Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, die aus neuerlei Kräutern besteht. Vom Genuss dieser Suppe versprach man sich eine Schutzwirkung für die Gesundheit, die das ganze kommende Jahr anhalten sollte. Die Schafgarbe ist ein hervorragendes Heilmittel bei Erkrankungen, die in einem gestörten Rhythmus des Nerven-/Sinnes-Systems ihre Ursache haben. Sie stärkt das nervöse Herz und beruhigt die Nerven. Rudolph Steiner beschrieb die Schafgarbe als ein Pflanzenwesen, das ungemein erden-tüchtig und solide sich nach außen darlebt und die



Schafgarbenpflanzen verschönern und bereichern einerseits Wiesen doch werden sie andererseits von Gärtnern als Plage empfunden, da sie den Rasen bevölkern.

Schwäche des Astralleibs ausbessert. In der Signatur der Schafgarbe finden wir zudem ausdauernde und zähe Lebenskräfte.

**Das ätherische Öl der Schafgarbe**, das auf den ersten Blick wirkt fast schwarz wirkt, doch bei näherem Hinsehen verwandelt es sich in ein dunkles tiefes blau – oder



je nach Alter des Öles blaugrün. Es vermittelt mit seinem warmen, würzigen, süßen Kräuterduft, der einen Hauch von Schärfe beinhaltet, ein Gefühl von Frieden und Eingehülltsein. Ein Duft, der für Übergänge geschaffen ist und der die Intuition stärkt und

hilft, die Grauzone zwischen Neuem und Alten zu überbrücken. Dies ist ein ätherisches Öl, ein Heilmittel, das stärkt und festigt. Das Mut gibt und Hoffnung schenkt. Eine Pflanze und ein ätherisches Öl gerade für Frauen, die innerliche Kämpfe gegen Sucht, psychische Krankheiten, Depressionen und Ängste austragen.

Es ist sehr gut geeignet in allen Lebenssituationen, in denen es um Veränderung geht und in denen man zusätzliche Kraft benötigt, einen neuen Weg zu beschreiten. Bei schwächenden Zuständen, die Erdung und Halt brauchen, kann in der Schafgarbe eine gute Heilerin gefunden werden. Starke Blutungen mit Krämpfen, Magen-/Darmbeschwerden mit Spasmen, Störungen im rhythmischen Geschehen eines Menschen, werden günstig beeinflusst.

Bei einer Erkältung mit beginnender Bronchitis, die mich aufgrund von Trauer, Schock und nervlicher Überlastung heimgesucht hatte, (natürlich

in einem Moment, wo keine Zeit zum Ausruhen blieb) habe ich die Schafgarbe als „Riechmittel“ und Einreibung zusammen mit Rose und Muskatellersalbei verwendet, neben anderen typischen Erkältungskräutern.

Die Verkrampfung, die mir das Atmen erschwerte und auch die Schwäche lösten sich innerhalb von drei Tagen auf. Patientinnen, denen ich eine Ölmischung mit Schafgarbe bei starken Blutungen und Krämpfen zusammengestellt habe oder die eine Behandlung mit diesem Öl erhalten haben, hatten bei konsequenter Anwendung zusätzlich mit Heilkräuternanwendungen innerhalb von zwei Monaten einen normalen Zyklus. Die Behandlung wurde danach weitergeführt, mit wechselnden Kräuter-



anwendungen und Ölmischungen, wobei die Schafgarbe immer Bestandteil dieser Mischungen ist. Selbst für Frauen mit monatelangen ständigen Blutungen ist mit der Wahl des richtigen Heilmittels und der konsequenten Anwendung eine normale Periode möglich.

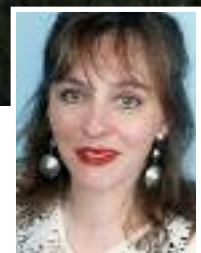
Aber auch als Frauenöl zur Stärkung der weiblichen Kraft und der Intuition ist sie hervorragend geeignet.

Die Schafgarbe sollte eher niedriger dosiert werden, da in einer zu hohen Dosierung oder bei sehr empfindlichen Menschen, ein eher gegenteiliger Effekt zu beobachten ist. Eine Mischung für ein schönes Frauenöl, das ich sehr gerne in meiner Praxis verwende, ist folgende:

- 100 ml gutes Pflanzenöl
- 2 Tropfen Narde
- 3 Tropfen Schafgarbe
- 4 Tropfen Muskatellersalbei
- 4 Tropfen Rose türkisch
- 1 Tropfen Neroli
- 2 Tropfen Lavendel wild

Bitte genau in der Reihenfolge mischen, damit die Komposition sich harmonisch verbindet. Dies ist ein stärkendes Frauenöl und eine Wohltat für das Nervensystem, wenn es für Bauch, Brust und unteren Rücken in der Massage angewendet wird.

Petra Schlier



**Petra Schlier**, Heilpraktikerin, Jahrgang 1957, arbeitet seit 15 Jahren hauptberuflich mit Pflanzen, ätherischen Ölen und körpertherapeutischen Anwendungen, seit nunmehr 4 Jahren als Heilpraktikerin in ihrer eigenen Praxis. Ihr Schwerpunkt sind Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberatung sowie die schamanische Heilarbeit u. a. mit Klang, Tanz und Meditation. Sie ist in ihrer Praxis auf einen ganzheitlichen Therapieansatz und die innewohnenden Ressourcen für Gesundheit und Heilung ausgerichtet. *„Veränderung und Wachstum kann stattfinden, wenn die Ebene berührt wird, wo die Störung entstanden ist. Hierbei unterstützen mich die Pflanzen“geister“ auf sehr lebendige Art und Weise.“* Petra Schlier gibt ihr Wissen als Dozentin für Pflanzenheilkunde, Aromatherapie und -Massage bei THALAMUS, Schulen für ganzheitliche Heilkunde in Frankfurt weiter, wo sie auch als Dozentin in der Heilpraktikerausbildung tätig ist. **Praxis für Traditionelle Pflanzenheilkunde, Aromatherapie und schamanische Heilarbeit** · Rodgau bei Frankfurt, Kontakt: [petra.schlier@arcor.de](mailto:petra.schlier@arcor.de) · Telefon (06106) 82 74 39

# Ätherische Öle und die Gesetzgebung

## Eine Zusammenfassung der aktuellen und der drohenden Restriktionen

In der Aromatherapie-Branche herrscht zur Zeit Gleichgültigkeit und auch Resignation bezüglich der sich immer mehr zuspitzenden gesetzlichen Einschränkungen von ätherischen Ölen. Ganz aktuell ist die im Sommer startende Registrierung von chemischen Substanzen REACH, die auch die natürlichen Duftstoffe einbeziehen wird. **Prof. Dr. Dr. Dietrich Wabner** kämpft mit dem von ihm gegründeten Verein N.O.R.A. seit Jahren an vorderster Front. Er zählt uns an dieser Stelle diese und auch andere aktuelle und drohende Fakten auf und wie man, wenn mehr Menschen gemeinsam kämpfen, diese Restriktionen eventuell noch lockern kann.

Durch die Verpflichtung zur Registrierung werden demnächst nicht zu tragende Kosten auf kleine Öle- und Kosmetikfirmen zukommen, so dass Vielfalt und Auswahl drastisch eingeschränkt werden.

### REACH

Dieses Gesetzes-Werk ist seit letztem Jahr in Kraft. Die Registrierung beginnt im Juni 2008. REACH bedeutet Registration, Evaluation, Accreditation of Chemicals. Dies ist der lange ersehnte Versuch, alle gefährlichen Chemikalien zu erfassen und ev. zu verbieten, zumindest aber zu kontrollieren.

Prinzipiell fallen auch „Natural Substances“ wie die ätherischen und fetten Öle darunter. Allerdings sind alle Stoffe ausgenommen, die mit weniger als einer Tonne im Jahr gehandelt werden. Damit wären die Öle der meisten Lieferanten frei von allen Einschränkungen.

Ausgenommen von dieser Freistellung sind nur alle als Gefahrstoffe deklarierten Substanzen. Damit sind die natürlichen ätherischen und fetten Öle und alle ihre Mischungen wieder unter REACH zu behandeln.

Alleine die Registrierung stellt schon ein dramatisches Problem für mittelständische Unternehmen dar. Dies kostet 900 € für einen Stoff (1.200 € für die grosse Industrie). Eine kleine Firma mit etwa 300 unterschiedlichen Produkten müsste also 270.000 € alleine für die Registrierung zahlen. Es gilt dann der Grundsatz: no registration- no market!

Die Kosten der Evaluierung und der Akkreditierung sind noch nicht abzusehen. Hier sind noch grosse Lücken in den Ausführungs-Bestimmungen. Das ganze System soll 2018 abgeschlossen sein.

### R 65, Xn

Alle natürlichen ätherischen Öle, die mehr als 10% Kohlenwasserstoffe enthalten, fallen unter die Gefahrstoff-Begriffe R 65 und Xn. Sie müssen auf dem Etikett folgende Sentenz tragen: *„Gesundheitsschädlich beim Verschlucken. Kann beim Verschlucken Lungenschäden verursachen. Beim Verschlucken kein Erbrechen herbeiführen. Sofort ärztlichen Rat einholen und Verpackung oder dieses Etikett vorzeigen. Vor Kindern sichern.“* Dazu gehört das liegende Andreaskreuz auf signalrotem Untergrund. Das betrifft etwa 92% der ätherischen Öle. Dass viele Anwender, vor allem Mütter verunsichert sind wenn sie z.B. Lavendel-Öl für ihre Babies kaufen wollen, kann man gut nachvollziehen.



### Angebliche Allergene

26 Inhaltsstoffe u. a. Citral (Geranial, Neral), Citronellol, Eugenol, Farnesol, Geraniol, Limonen und Linalool sind auf Packungen der Naturkosmetik als Allergene zu deklarieren. Es handelt sich um Inhaltsstoffe wichtiger Öle wie Lavendel, Melisse, Lemongrass, Geranie etc.

### Methyleugenol (Safrol, Estragol)

Diese drei Stoffe dürfen in Leave-on-Produkten (zB Körperöl, Bodylotion, Gesichtscreme) und therapeutischen Mischungen nur in der lächerlichen Konzentration von 0,0002% enthalten sein. Wir finden Estragol in Ölen wie Estragon, Anis, Bay, Fenchel, Pinie etc., Safrol in Campher, Sternanis, Lorbeer, Fenchel, Muskat etc. Methyleugenol ist noch weiter verbreitet. Wir finden es in Rose (2,8-3,5%),

Basilikum (6%), Tulsi (20%), Bay (4%), Piment (15%), Lorbeer (9), dazu kommen Cananga, Cassia, Citronella, Estragon, Nelke, Kampfer, Muskat, Myrte, Bohnenkraut, Ysop, Zitronenmelisse etc.. Viele Mischungen sind somit nichtmehr sinnvoll herzustellen. Es ist geplant, den Einsatz der drei Stoffe generell zu verbieten.

### Teebaum-Öl

Dieses wertvolle Öl soll seit drei Jahren vollständig verboten werden. Wir haben hierbei sehr intensiv in Brüssel gekämpft und bis heute eine Verschiebung des Temins erreicht. Am 01. April fand eine letzte beschliessende Sitzung des SCCP (Scientific Committee of Consumer Products) statt. Wir dürfen gespannt sein, ob wir über einen solchen April-Scherz lachen können.

### Biozide

Bekanntlich sind einige etherische Öle gute Mittel gegen Schadinsekten, Moskitos, Motten, Läuse etc. Diese Öle und ihre Mischungen werden daher als Biozide eingestuft und fallen unter die neuen strengen Bestimmungen dieser Stoff-Klasse. Sie müssen auf dem Etikett deklariert werden und dürfen beispielsweise nicht ins Abwasser gelangen. Dazu zählen Öle wie Lavendel, Citronella, Zeder, Patchouli, Lemongrass, Eucalyptus citriodora etc.

### Zimt

Weihnachten vor zwei Jahren gab es diesen Versuch, Zimt und das dazugehörige Öl vom Markt zu nehmen, Zimtsterne (nur 1 Stern pro Tag für ein Kind), Milchreis mit Zimtzucker etc.). Es wurden gesetzliche Massnahmen gefordert, den Gebrauch des Inhalts-Stoffes Coumarin drastisch zu begrenzen. Dies ist gerade in Arbeit in Brüssel und Berlin.

### Phototoxizität, Furocoumarine

Furocoumarine als wichtige Inhaltsstoffe alle Zitrusöle sind angeblich phototoxisch. Daher sollen in Zukunft nur noch 1 ppm Furocoumarine in kosmetischen und therapeutischen Mischungen enthalten sein. Zitronenöl enthält beispielsweise 3.000 ppm, Grapefruit 4.200 ppm,

Bergamotte 6.000 ppm etc. Wirklich nachgewiesen ist die Phototoxizität für die Öle nicht. Sie sind nur eignermaßen photosensibilisierend.

Ein berühmter Revolutionär, der einige Zeit in Zürich lebte und dann über München nach Moskau reiste, prägte den überaus wichtigen Satz:

„Wer nicht kämpft, der hat schon verloren!“

## *„Wir müssen für den Erhalt der natürlichen Öle und Bestand der Aromatherapie kämpfen!“*



Die Aromatherapeuten und die Ölelieferanten haben bisher nicht wirklich gekämpft. Wir haben daher eine internationale Gruppe gebildet, die sich dem Kampf für die natürlichen Öle verschrieben hat. Es handelt sich um die Natural Oils Research Association, N.O.R.A.-International. Bisher ist die Gruppe ziemlich klein (25 Therapeutinnen/Therapeuten und Wissenschaftlerinnen/Wissenschaftler). Beim Teebaum-Kampf konnten wir kleinere Scharmützel gewinnen. Wie's ausgeht wissen wir nicht.

Auf jeden Fall muss der

Kampf in der Zukunft anders aussehen als bisher.

| Die genannten Punkte müssen wissenschaftlich bearbeitet und geklärt werden.

| Damit kann in Brüssel bei dem zuständigen Kommissar Beschwerde eingereicht werden. Diese wird mit Sicherheit abgewiesen.

| Dann muss gegen diese Abweisung geklagt werden. Wir werden es nicht schaffen, Gesetze oder Verordnungen in unserem Sinne zu ändern. Aber per Gericht können Ausnahme-Genehmigungen für natürliche Öle erreicht werden. Das wollen wir durchsetzen.

Zugegeben, das ist ein langer, steiniger Weg. Politiker konnten uns bisher nicht helfen (3 oder 4 nette Politiker gegen 785 Mitglieder des Brüsseler Parlaments, und diese paar netten Kerlchen haben nicht einmal den Mund in den entscheidenden Sitzungen aufgemacht).

Wenn Sie also mitmachen wollen mailen Sie uns [prof.wabner@nora-international.de](mailto:prof.wabner@nora-international.de) oder schauen Sie in unsere Website [www.nora-international.de](http://www.nora-international.de).

Dietrich Wabner



Seltene Duftpflanzen und Destillation

# Duft-Reise AromaBotanik

**Aromapraxis-Weiterbildung mit Eliane Zimmermann**

**Aroma Lectures und unvergessliche Botanik-Exkursionen**

Eine Kombination aus sinnlichem Erleben und Lernen, aus Theorie und Exkursion, aus Aktivität und Entspannung. Dreitägiger Kurs plus Rahmenprogramm mit Wellness, Kultur und Ausflügen. Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom warmen Golfstrom gehegte Pflanzenvielfalt bieten das ideale Setting für diese Erlebnis-Woche. Die Unterbringung erfolgt – durch AiDA organisiert – in gemütlichen County-Lodges am Meer oder im Grünen.

Mehr Informationen unter: **[www.glengarriff.info](http://www.glengarriff.info)**

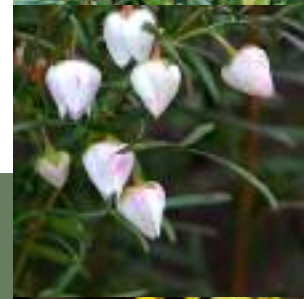
irlandkurs@aromapraxis.de · per Telefon: (089) 89 623 290

17. –24. Mai 2008

13.–20. September 2008



Nur ein paar Tröpfchen Lavendelöl  
zwar, doch Selber-Destillieren ist  
(ent)spannend und macht viel Spaß

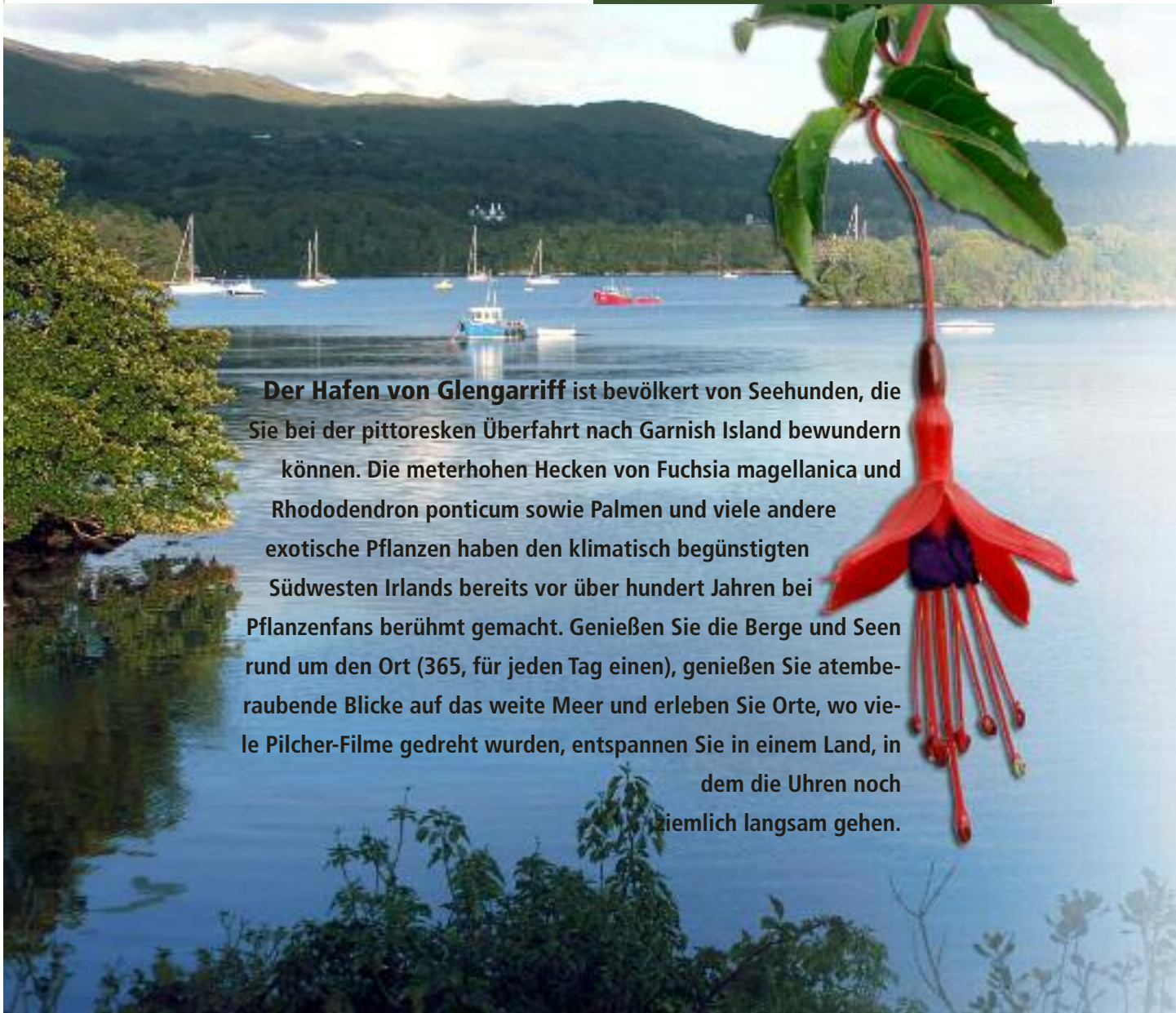


In Glengarriff wachsen Duft-  
Pflanzen, aus denen nur noch  
äußerst selten ätherische Öle  
hergestellt werden: v. oben n.  
unten Gagelstrauch (*Myrica*  
*gale*), *Boronia* (*B. megastigma*,  
mit Zitrusölen verwandt), die  
stark duftende gelbe Azalee  
(*Rhododendron luteum*), Hiba  
(*Thujopsis dolobrata*) und viele  
exotische Aromapflanzen mehr



Die Insel Garnish Island in Südwest-Irland ist so etwas wie die Insel Mainau für Deutschland: ein einmaliges Pflanzenparadies. Gartenfreunde aus aller Welt kommen nach Glengarriff, um diese bunte, duftende Pracht zu genießen. Die Bootsfahrt dauert 10 Minuten und bietet traumhafte Blicke rund um die Küste. Nahe der Anlegestelle des kleinen Bootes Blue Pool befinden sich zwei Plätze zum Baden; im April und Mai blühen die letzten rosenartigen Kameliensträucher, im Mai übernimmt der Rhododendron in über 100 unterschiedlichen Arten. Im Juni leuchten Rhododendren und *Embothrium coccineum* um die Wette und danach staunen alle über die Vielfalt an meterhohen Fuchsien, die bis in den November hinein blühen.

InfoTelefon (089) 896 23 290 oder  
[www.glengarriff.info](http://www.glengarriff.info)



**Der Hafen von Glengarriff ist bevölkert von Seehunden, die Sie bei der pittoresken Überfahrt nach Garnish Island bewundern können. Die meterhohen Hecken von *Fuchsia magellanica* und *Rhododendron ponticum* sowie Palmen und viele andere exotische Pflanzen haben den klimatisch begünstigten Südwesten Irlands bereits vor über hundert Jahren bei Pflanzenfans berühmt gemacht. Genießen Sie die Berge und Seen rund um den Ort (365, für jeden Tag einen), genießen Sie atemberaubende Blicke auf das weite Meer und erleben Sie Orte, wo viele Pilcher-Filme gedreht wurden, entspannen Sie in einem Land, in dem die Uhren noch ziemlich langsam gehen.**

## Anmeldung



zum Aroma-Botanik-Kurs ..... 2008 ..... in Glengarriff, Irland

Ich bezahle:

Euro ..... für den Kurs in Irland (Glengarriff)

Ich zahle

Überweisung auf  
Konto 33 68 92-608  
BLZ 500 100 60  
Postbank Frankfurt  
Eliane Zimmermann  
IBAN DE28 5001 0060  
0336 8926 08  
BIC PBNKDEFF

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an zum oben angekreuzten Kurs des

Instituts AiDA Aromatherapy International

Vorname ..... Name .....

Straße ..... Hausnummer .....

PLZ, Ort .....

Telefon privat ..... geschäftlich .....

Faxnummer ..... E-Mail .....

Beruf ..... Geburtsdatum .....

Es gelten Eliane Zimmermanns Allgemeine Geschäftsbedingungen.

Datum ..... Unterschrift .....

Bitte diesen Abschnitt bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn per Post oder Fax an uns zurückschicken.

Die Teilnahme ist erst gesichert, wenn der entsprechende Betrag bei uns eingegangen ist.

Übrigens: Für Studenten und Arbeitslose gewähren wir Sonderkonditionen, bei Doppelbuchung (z.B. FreundInnen, KollegInnen) erhalten Sie einen Bonus.

Wie wurden Sie auf uns aufmerksam?  Buch .....  Artikel in .....

Empfehlung  AiDA-Website  Andere Internet-Site .....  Anzeige in .....

# Patchouli: Flower Power, Räucherstäbchen und Weltverbesserung

## Betrachtungen zu einem ungewöhnlichen und unterschätzten ätherischen Öl

Das ätherische Öl aus *Pogostemon patchouli*/cablin ist ein überaus anschauliches Beispiel, will man die Entstehung von Duftassoziationen und die damit verknüpften Konditionierungen dokumentieren. Beim Blick in die Aromatherapieliteratur der Gegenwart kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass manche AutorInnen um Sachlichkeit bei der Beschreibung von Patchouli ringen müs-

Schnaubelt gar keine therapeutischen Indikationen. Er bedauert vielmehr die Tatsache, dass zum überwiegenden Teil nur schlechte Qualitäten im Handel seien, was für eingehendere Untersuchungen bezüglich der positiven Wirkungen von Patchouli ein Hindernis darstelle. Er empfiehlt es ausschließlich als Parfumstoff. Zwar ausführlicher aber ebenfalls mit merklicher Distanz beschreibt Patricia Davis sowohl den Duft als auch die Wirkungen. („Aromatherapie von A-Z“, München 2002).

Erich Keller („Aromatherapie“, Berlin 2006) stellt auch die Flower-Power-Verbindung her und betont die Wichtigkeit der Duftakzeptanz, rät zur „Verpackung“ mit Jasmin oder Neroli. Wie kein zweiter wird der schwere Geruch des exotischen Lippenblütlers mit *Hippietum*, Weltverbesserung, Systemkritik und „Atomkraft nein danke“-Aufklebern in Verbindung gebracht. Seine Blütezeit hatte Patchouli, das jedoch kein Blütenöl ist, sondern aus dem getrockneten und fermentierten Kraut gewonnen wird, zur Jugendzeit der 68-er-Generation. Bis in die 80-er Jahre war es die Duftmarke der damals auch optisch noch wesentlich stärker vom spießigen Kleinbürgertum abgegrenzten Ökologie-Rüstungsgegnerszene.

Lange hennagefärbte Haare, indische Tücher, lila Latzhosen sowie wuchernde Bärte sind Bilder, die bei vielen sofort mit dem Duft aus dem Unterbewusstsein wabern. Seine Räucherstäbchenvergangenheit bleibt an Patchouli so sehr haften, wie es dies selbst als waschechter Fixateur tagelang in Haaren, Kleidern und auf der Haut tut. Wollte man tatsächlich die Wirkungen von den durch das Hippie-Image hervorgerufenen Erwartungshaltungen trennen, müsste man eine erhebliche Anzahl von totalen Anosmikern, die nicht älter als fünfzehn Jahre alt sein dürften, in einer Studie mit Patchouli beduften. Man kann sich aber auch ohne empirische Vorarbeit dem tiefgründigen Duft Indiens hingeben und das aromatherapeutische Pferd andersherum aufzäumen: Es stellt sich doch die Frage, was ausgerechnet Patchouli zur symbolträchtigen Duftfahne der alternativen Szene gemacht hat. Warum nicht ein anderes erschwingliches Öl aus Indien oder Asien? Warum nicht Lemongrass oder Tulsi?



Unscheinbarer Wucherer aus der Minzenfamilie, der seine verborgenen Qualitäten erst nach dem Fermentieren verrät

sen und es infolgedessen recht stiefkindlich unter ferner liefen abhandeln. Könnte es sich dabei um einen generationsbedingten Verdrängungsmechanismus – Stichwort Jugendsünden – handeln? Patchouli, so viel ist klar, gehört zu den Schwergewichten der Aromatherapie, auch wenn es Susanne Fischer-Rizzi in ihrem Buch „Himmliche Düfte“ (Aarau, Schweiz 2002) zu einem Kurzporträt im hinteren Buchteil „degradiert“, wo sie doch zu anderen großen Essenzen in ihren Beschreibungen eine geradezu familiäre Verbundenheit evoziert. Kurt Schnaubelt („Neue Aromatherapie“, Köln 1999) widmet Patchouli lediglich einen Dreizeiler, in welchem er den Bezug zur Hippie-Genration nicht unerwähnt lässt und sich bei den Wirkungen auf die Venentonisierung beschränkt. In seinem englischen Buch „Medical Aromatherapy – Healing with essential Oils“ (Berkeley, California 1999) erwähnt

In der Natur des Weltverbessers liegt es, andere zu ihrem Glück zwingen zu wollen. Im Falle von Patchouli kann er damit ganz schön auf die Nase fallen. In der absurden geführten Aromatherapie erfährt eine gut gemeinte Patchoulioffensive schnell eine Wandlung zum Aromaterror.

Eine kleine Privaterhebung zum Thema Duftakzeptanz beschert überraschende Erkenntnisse: Ohne Namensnennung wird ein subtiler Hauch von Patchouli in einer Mischung mit Bergamotte generationenübergreifend als angenehm empfunden. Dosierte man Patchouli in der oben genannten Mischung etwas stärker, ist die Wiedererkennungsquote enorm. Mit der Erkennung verschärft sich auch die Polarisierung von ekstatischem Zuspruch bis hin zur strikten Ablehnung, die oft mit einer nahezu moralischen Entrüstung einhergeht, als verstoße der bloße Geruch gegen die guten Sitten. Daraus erwächst die ätherische Lehre, dass man weder mit Düften noch mit Gesinnungszustellungen zu dick auftragen sollte, wenn man zwar bleiben möchte, aber vor allem angenehmen Eindruck hinterlassen möchte. Eine seriöse Studie dazu müsste dem sich aufdrängenden Rückschluss nachgehen: Polarisiert in Wirklichkeit der sinnlich-rauchige Duft oder werden vielmehr gewisse Erwartungshaltungen eher mit dem Namen

dieser unvergleichlichen Aromapflanze verknüpft? In der Literaturwissenschaft würde man von rezeptionsgeschichtlich bedingter Interpretation sprechen. Ein altes Lied der Heilkunde erzählt indessen von der Macht der Erwartungshaltung. Die Wirkung eines Heilmittels oder einer -methode hängt entscheidend von der seitens des Patienten erwarteten Wirkung ab, egal woran sich diese Erwartung knüpft. Das kann der Name des Mittels, sein Aussehen, sein Geruch, die Aussagen auf dem Beipackzettel oder die Person, die es verabreicht sein – meist ist es eine Kombination aus all diesen Faktoren. Gerade in der Aromatherapie ist man gut beraten, wenn man darin einstimmt und sensibel auf Ablehnung eines Duftes reagiert. Was uns in so vielen Fällen in Form von heilenden, positiven Duftassoziation hilft, können wir nicht in weniger bequemen Situationen einfach über Bord werfen. Also ergeben wir uns hiermit der Autorität des Images und zwingen niemanden zum Flower-Power-

## Therapie statt Terror



Patchouliöl: Die Optik wie Brennnesseln, eine Heilwirkung wie Babybalsam

Patrouli-Glück. Übrigens legen auch Menschen, welche auf den ersten Dufteindruck von höher dosiertem Patchouli zunächst angewidert reagieren, nur selten den Duftstreifen endgültig aus der Hand. Immer wieder geht diese mit dem angeblich so abstoßend stinkenden Papier doch zur Nase, welche ihren Besitzer geistesabwesend an dem braunen Ölfleck schnuppern lässt. Warum deckt Patchouli mehr als andere Öle diesen offensichtlichen Widerspruch zwischen Verstand und Instinkt auf? Die Antwort liegt irgendwo zwischen selbstgedrehten Zigaretten, Weltanschauungsdiskussionen, erster Liebe und dem Wandel des eigenen Selbstbildes...

Hat man das Glück, sich mit Patchouli ohne innere Widersprüche einlassen zu wollen, kann man seine ausgleichenden Eigenschaften in allen Lebenslagen nutzen. Es bedarf natürlich bei der Dosierung eines gewissen

Fingerspitzengefühl, zumal Patchouli seine heilenden Qualitäten durchaus in geringster Dosierung zu entfalten vermag. Ein angenehm duftendes Duett bildet Patchouli mit Rosengeranie. Diese Mischung bewährt sich vor allem als Wäscheparfum. Weitere berühmte Insektenvertreiber wie Zeder, Lavendel, Lemongrass etc. kann man nach Belieben noch dazumischen. Nerviges Einölen mit Insektenschutzmittel kann man sich sparen, gibt man Patchouli und Geranie in den letzten Waschgang (Weichspülerfach) in die Waschmaschine. Auch den Motten vergeht der Appetit auf derart parfümierte Textilien. Die sich neuerdings wieder in Mitteleuropa ausbreitenden Bettwanzen wenden sich angeekelt ab, wenn das Laken für unsere Nasen nur knapp an der Wahrnehmungsgrenze diesen Duft verströmt.

In der Hautpflege empfiehlt sich Patchouli für alle, die seinen exotischen Duft mögen, als lindernde Zutat in Pflegeölen, Salben oder Bädern gegen stressbedingte Probleme.

**Give Biochemie a chance!**

Angesichts eigener Befangenheit führt kein Weg an der biochemischen Analyse vorbei. Dabei nähren wir die leichte Hoffnung, bei den Inhaltsstoffen Anhaltspunkte für das Weltverbesserungspotential von Patchouli zu finden.

Die erste Geige im Orchester der Inhaltsstoffe spielen Sesquiterpene und deren Derivate. Die Schwere des Öls und seine außerordentliche Hautfreundlichkeit lassen sich schon bei diesem ersten Überblick erahnen. Mehr als ein Dutzend Sesquiterpene stellen insgesamt zwischen 40 und 50 Prozent der Inhaltsstoffe und sorgen wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften vor allem



in der Langzeitanwendung für Linderung bei chronischen Dermatosen. Auch allergische Prozesse werden durch die immunmodulatorische

Wirkung vieler Vertreter dieser Stoffgruppe günstig beeinflusst. Neurodermitis- und Psoriasispatienten, die der charaktervolle Duft nicht abstößt, dürfen auf sanfte und effiziente Hilfe hoffen, wenn sie Patchouli in ihre tägliche Kosmetik integrieren. Der in anderen ätherischen Ölen nur in Spuren vorkommende ebenfalls bestens verträgliche Sesquiterpenalkohol Patchoulol ist mit bis zu 45 Prozent vertreten. Er wirkt entstauend auf das venöse System. Monoterpene finden sich lediglich in geringfügigen Mengen, höchstensfalls 1%. Patchouli verfliegt nicht. Ein ökonomisches Öl, das auch nach Tagen noch wahrgenommen werden kann. Keine Chance, Patchouli zum Verduften zu bringen! Es braucht keine Konfrontation mit anderen Düften scheuen, mit denen man es etwa zu überdecken versuchen wollte. Das erinnert irgendwie an Sitzstreik und gewaltfreien Widerstand.

Trotz seiner olfaktorischen Beharrlichkeit: Aggressiv ist rein gar nichts an Patchouli, die großen Moleküle der Sesquiterpenoiden haben sämtlich einen ausgleichenden Effekt auf das zentrale Nervensystem, bringen Sympathikus und Parasympathikus in Harmonie. Wir haben es mit einem für alle Menschen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, gleichermaßen gut verträglichen Öl zu tun, vorausgesetzt, wir haben Zugang zu einwandfreier Qualität. Jeder kann sich mit Patchouli risikofrei – zugegebenermaßen ist dies nicht gerade typisch für Substanzen mit Hippie Vergangenheit – verwöhnen: Wir haben Ruhe vor Insekten, Frieden vor Pilz- und anderen Infektionen. Stattdessen dürfen wir entspannt unseren Alltagsstress loslassen, aphrodisiert die Nähe eines anderen Menschen genießen. Um die Antwort auf die Frage nach der Berechtigung von Patchouli als Essenz der Friedensbewegung nicht schuldig zu bleiben, erscheint nach der eingehenden Betrachtung seiner Inhaltsstoffe und ihrer Wirkungen die abschließende Folgerung zulässig: Patchouli ist das Biochemie gewordene Blumenkindermotto Give Peace a chance.

**Die Autorin Ulrike Polifke ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin aus D-96172 Mülhausen. Beratungen und Behandlungen nach telefonischer Terminvereinbarung: Telefon (09548) 982 231 · aromula@online.de**



DOROTHEA HAMM

L'AROME

AROMATHERAPIE

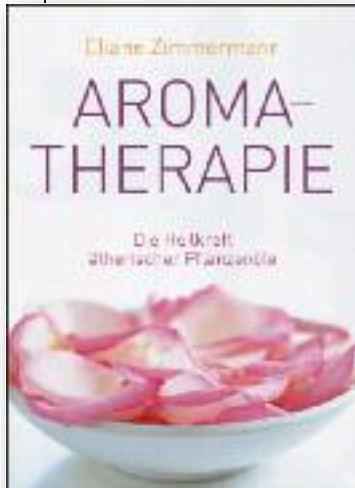
Starke Helfer aus der Natur

Herstellung und Vertrieb von Aromatherapie und Aromapflege

Karlstraße 97 · 76137 Karlsruhe  
Telefon: 07 21/35 75 21 · Fax: 07 21/35 41 903  
E-Mail: info@larome.de · Internet: www.larome.de

## Bücher

Die amüsante Beschreibung von Patchouliöl und weitere Ölebeschreibungen sowie ein ausführliches Rezeptkapitel für die Familien-Aromatherapie finden Sie im neuen Buch



„**Aromatherapie · Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle**“ von Eliane Zimmermann (Irisiana Verlag, Euro 22). Anders als das eher an ein Fachpublikum gerichtete „Kursbuch“ spricht dieses optisch sehr ästhetische und reich illustrierte Buch EinsteigerInnen in die Duftwelten an. Übersichtliche Tabellen ermöglichen Laien eine sichere Auswahl der Öle, viele Rezeptideen helfen dabei, das Gelernte gleich in die Tat umzusetzen.



Die 4. korrigierte Ausgabe vom Klassiker „**Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe**“ ist im Februar 2008 erscheinen. Vor allem das Chemie-Kapitel ist gründlich überarbeitet worden und der Adressteil aktualisiert.

Julia Mähr und Thomas Zerlauth haben einen kleinen Wohlfühl-Bildband namens **Feeling Good** herausgegeben, der sich als ideales Geschenk für EinsteigerInnen in die duften Welten eignet. Die ärztlich geprüfte Aromapraktikerin verrät viele Rezepte zu Ätherisch-Öl-Mischungen und der Fotograf unterstreicht die jeweilige Stimmung mit wunderschönen Fotos. Zu bestellen bei [www.feeling.at](http://www.feeling.at) für Euro 12,80.



**FARFALLA** hat ein sehr hübsches und informatives kleines Handbuch (104 Seiten) mit zahlreichen Porträts ätherischer und fetter Öle sowie von Hydrolaten herausgegeben. Jedes Öl ist mit einem Foto illustriert. Es ist für Euro 3,90 in allen Farfalla-Shops und bei [www.farfalla.eu](http://www.farfalla.eu) [und [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)] erhältlich.



## World Wide Web

Eine neue Internetplattform für Pflegende soll in Zukunft die Lücke im Informationsangebot für Angehörige von Gesundheitsberufen schließen. Fachkrankenschwester und Aromatologin (ISAO) **Monika Volkmann**, die seit bald 13 Jahren bei der Arbeit mit ätherischen Ölen in Kliniken berät und betreut, sucht für dieses Projekt engagierte Beitragende, die sowohl informative Texte für als auch finanzielle Unterstützung bei der monatlichen Finanzierung dieser Website liefern können und möchten. Berichte über die eigene Arbeit auf Station sind ebenso willkommen wie Beschreibungen von Ölen, Erfolgserlebnisse mit konkreten Patienten (anonymisiert) oder auch Schilderungen von Hindernissen auf dem Weg zu einer „duften Klinik“. Angestrebt wird eine europaweite Vernetzung mit Aromapflegenden, um u. a. die Rezepturvielfalt zu effektivieren. Nicht nur AP-Arbeitskreise finden hier eine Möglichkeit sich einzutragen und Termine bekanntzugeben. Gegenseitige Unterstützung in Theorie und Praxis, Aufbau von Informationsübersichten zu bestimmten Themen, wissenschaftliche Nachforschungen, Beurteilung von Fortbildungsangeboten usw. auf dem Markt, Vernetzung der Anbieter sind nur einige Punkte. Die Internet-Präsenz [www.aromapflege-forum-deutschland.de](http://www.aromapflege-forum-deutschland.de) befindet sich in der Aufbauphase, es lohnt sich also mit daran zu bauen oder öfters einmal hineinzusehen. Nähere Informationen unter [aromapflegeforum@aol.com](mailto:aromapflegeforum@aol.com).

Die Website von AiDA Aromatherapy International [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de) hat sich einer gründlichen Schönheitskur unterzogen, so dass sie nun mit einem ästhetischeren und übersichtlicheren Look aufwarten kann. Auf über 100 Seiten enthält sie noch mehr Beiträge als bisher zum Einsatz der ätherischen Öle, zu rechtlichen Hintergründen, zu Beispielen für wissenschaftliche Studien. Die Datenbank mit Öleporträts hat sich vergrößert und wird nach und nach weiter ausgebaut werden. Schauen Sie mal rein!

## Termine

### Aromapraxis-Profiausbildung in **Wien**

Die bewährte 200-Stunden Ausbildung wurde erweitert um zwei pflanzenbetonte Kursblöcke bei AiDA in Irland und noch mehr praktische Arbeit.

25.-27. April 2008

20.-22. Juni 2008

12.-14. Sept. 2008

21.-23. Nov. 2008

6.-8. Februar 2009

24.-26. April 2009

23.-30. Mai 2009 Pfingsten bei AiDA in Irland  
(2x3 Tage + An- und Abreise sowie Pausentag)

11.-13. Sept. 2009

13.-15. Nov. 2009

19. - 21. März 2010 [inkl. Abschlussprüfung]

Infos bei AiDA Austria Waltraud Reischer  
waltraud.reischer@aon.at

ausgebucht!

### Aromapraxis-Profiausbildung in **Kärnten**

24.-26. Oktober 2008

23.-25. Januar 2009

20.-22. März 2009

15.-17. Mai 2009

23.-25. Oktober 2009

22.-24. Januar 2010

16.-18. April 2010

08.-16. Mai 2010 (bei AiDA in Irland; 2x3 Tage + An- und Abreise sowie Pausentag)

17.-19. September 2010

26.-28. November 2010 [inkl. Abschlussprüfung]

Infos bei AiDA Austria Waltraud Reischer  
waltraud.reischer@aon.at

### Indian Head Massage und Aromatherapie für Schmerzzustände im Kopf- und Nackenbereich

**Termine CH-Zürich:** 3. April 2009

6. April 2009 ·

9:30-17 Uhr,

Infos/Anmeldung:

www.farfalla.ch



### Duftende Moleküle für Wohlbefinden und Gesundheit – Wie Aromatherapie wirkt

Eine interaktive und amüsante Einführung in die bunte Welt der **Biochemie** der ätherischen Öle. Einprägsam erklärt und für jedermann/jedermann verständlich, so dass Wirkungen und potenzielle Nebenwirkungen gut nachvollzogen werden können.



Abb: Sandra Zysset

**Termin D-Raisting** (Nähe **München**): 3. Mai 2008

10-18 Uhr · Infos/Anmeldung: [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Termine CH-Chur** 7. und 8. Mai 2008

27. und 28. November 2008

Infos/Anmeldung: Sandra Zysset [s.zysset@bluewin.ch](mailto:s.zysset@bluewin.ch)

**Termin CH-Zürich:** 4. und 5. April 2009 · 9:30-17 Uhr,

Infos/Anmeldung: [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

**Fachfortbildung** Aromatherapie für Pflege und Heilberufe in **Göppingen** in 6 Modulen · Eine Kooperation von **aromatelier** Susanne Knöpfle-Joos, dem Arbeitskreis Aromapflege München Monika Volkmann und AiDA Eliane Zimmermann

20.-22. Juni 2008

12.-14. Sept. 2008

21.-23. Nov. 2008

27.-29. März 2009

> Aufbaumodul bei AiDA Irland (freiwillig,  
2x3 Tage + An- und Abreise sowie Pausentag)  
23.-30. Mai 2009 Pfingsten

3.-5. Juli 2009

18.-20. Sept. 2009

Infos:

[www.aromatelier.de](http://www.aromatelier.de) · [www.aromapflege-muenchen.de](http://www.aromapflege-muenchen.de)

**Duftreise** nach **La Palma** (Kanaren) mit Jürgen Trottschepe vom 24. April bis 04. Mai 2008, Euro 1000 pro Person (inklusive Transfer, 10 Übernachtungen und Vollwert-Vollpension). Informationen bei [www.lebendige-aromakunde.de](http://www.lebendige-aromakunde.de)

## Termine

### Aromatherapie für Pflegende in Mainz

Eine Kurz-Ausbildung mit Karin Hollfoth, Kinderkrankenschwester und ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA und Eliane Zimmermann.

26. - 28. September 2008

05. - 07. Dezember 2008

30. - 01. Jan./Febr. 2009

27. - 29. März 2009

22. - 24. Mai 2009

17. - 19. Juli 2009

Infos: karinhollfoth@freenet.de und

www.belladonna-natur.de

**Rosenreise** Nur Ende Mai/Anfang Juni jedes Jahres wird die Königin der Blumen im **Tal der Rosen** geerntet. Der Ort schmiegelt sich an den Zentralbalkan im Herzen Bulgariens. Für diese Zeit ist die ganze Umgebung vom Rosenduft erfüllt, Folklorefeste werden gefeiert, Rosenkonfitüre eingekocht und das kostbare Rosenöl destilliert. Begleiten

Sie Rosenreisenexpertin Ekaterina El Batal zu diesem Ort von unbeschreiblicher Schönheit und Kraft, aus der Sie noch lange danach in Ihrem Alltag schöpfen können. Auch eine Lavendel-und-Wein-Reise hat die gebürtige Bulgarin dieses Jahr im Angebot, da sie im letzten Jahr die Lavendelblüte und die damit verbundene sanfte Energie faszinierten. Diese Reise wendet sich an Menschen, die sich zu dieser Pflanze hingezogen fühlen und mehr darüber erfahren möchten. Ebenso an die Genießer. Denn auf dieser Reise führt sie in ausgesuchte Weinkellereien, sowie in ein nahegelegenes römisches Mineralbad.

### Termine Rosenreise:

22.05. - 1.06.2008

5.06. - 15.06.2008

### Termin Lavendel und Wein:

25.06. - 05.07.2008

Infos: Reisen und Rosen · Ekaterina El Batal

Tel: (030) 280 456 57 · batal@rosenreise.de

Mobil 0170 213 90 93 · www.rosenreise.de

Abb: Ekaterina El Batal

© AiDA 2008

**Hinweis:** Alle Inhalte von Aromapraxis Aktuell unterliegen dem Urheberrecht.

Sie dürfen für rein private Zwecke weitergegeben werden. Jede gewerbliche Nutzung oder publizistische Verwertung von Beiträgen oder Teilen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung von AiDA Aromatherapy International.

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International, Glengarriff & München · redaktion@aromapraxis.de

ANZEIGE

## Aromatherapie- Ausbildungen in Köln

### • Aromapraktiker/in nach UK Standard

Die erforderlichen 250 Stunden werden aufgeteilt in 65 Std. Anatomie und Physiologie, eine Kernausbildung bestehend aus 6 Modulen a 4 Tage über 18 Monate (150 Stunden) und weiteren 35 Stunden, die auf mehrere Fachseminare aufgeteilt werden. Sie können einzeln ohne zeitliche Begrenzung gebucht werden.

### • Gesundheitspraktiker/in für Entspannung und Vitalität für Aromakunde

Diese Ausbildung besteht aus 114 Stunden\* Aromawellness und 42 Stunden\* Gesundheitspraktiker/in. Die 114 Aromawellness Stunden\* werden auf 4 Module a 4 Tage und 1 Modul a 2 Tage aufgeteilt. Die 42 Stunden\* Gesundheitspraktiker/in werden auf 2 Module a 3 Tage aufgeteilt.

### • Aromawellness Experte/in

Diese Ausbildung besteht aus 114 Stunden\* Aromawellness und wird auf 4 Module a 4 Tage und 1 Modul a 2 Tage aufgeteilt.

Die ersten 4 Module sind allen Ausbildungen gemeinsam und finden an folgenden Terminen statt:

18.-21. Aug. 2008

10.-13. Nov. 2008

09.-12. Feb. 2009

15.-18. Juni 2009

Beim Gesundheitspraktiker/in für Entspannung und Vitalität für Aromakunde kommen folgende zwei Module hinzu:

05.-07. Dez. 2008

27.-19. März 2009

Prüfungsmodul: 07.-08. Sept. 2009

Zur Kernausbildung zum Aromapraktiker/in nach UK Standard kommen folgende zwei Module hinzu:

05.-08. Okt. 2009

09.-12. Feb. 2010



Infos/Anmeldung: **Freies Institut für Aromatherapie Köln**

Stollwerckstr. 21 · 51149 Köln · Tel. (02203) 91 27 78

info@freies-institut-fuer-aromatherapie.de

www.freies-institut-fuer-aromatherapie.de

# Wandern und Nordic Walking in Irland

*Unterwegs in mystischen Bergen, zu Steinkreisen und Burgen am Atlantik*

Nordic Walking und Wandern am Golfstrom. Wir nehmen Sie mit zu den schönsten Orten Südwest-Irlands, hoch hinauf in die Millionen Jahre alte Bergwelt der Caha Mountains, zu alten Steinkreisen und zu Kraftorten der frühen Bewohner und der Kelten, oder zum Strand-Wandern. Ihre Stöcke stehen schon für Sie bereit. Wir helfen gerne bei der Reiseplanung.  
 Laufwoche für Genussläufer: 21.-28. Juni 2008  
 Wanderwoche: 6. - 13. September 2008

Eine Woche Bewegung, Entspannung und Natur-Erlebnis in einer der großartigsten Naturlandschaften Europas. Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste in der Bantry Bay, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom Golfstrom in mildem Klima gehegte Pflanzenvielfalt werden Sie in ihren Bann ziehen.

## Nordic Walking in West Cork



Wir wandern mit Stöcken und wir sind es gewohnt, 10 bis 15 Kilometer zu gehen – doch wir hetzen nicht, wir stellen das Erleben und Genießen in den Vordergrund. Wir erzählen Ihnen unterwegs die Geschichten von Land und Leuten, von einem wunderschönen Land, in dem wir gerne leben. Mehr Informationen bei: Markus Bäuchle · InfoTelefon D (089) 896 23 290 oder [www.wanderlust.ie](http://www.wanderlust.ie)