

Abschlussarbeit

**Weiterbildung
GuK-WV, BGBl. II Nr. 453/2006**

Komplementäre Pflege – Aromapflege

Balsam für die Seele
-aus dem eigenen Garten

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Vorgelegt von
Claudia Arbeithuber, Jahrgang 2010/2011

Ort, Datum der Abgabe
Tulln, 6.6.2011

„Was rund um dich wächst und lebt, ist gut für dich!“

(Ignaz Schlifni)

Zusammenfassung

Ausgehend von den zentralen Fragen wurde das Thema der Nachhaltigkeit und Ökonomie im Bereich der Psycho-Aromapflege diskutiert.

1. Gibt es in unseren Breiten adäquate Heilpflanzen bzw. ätherische Öle für den Einsatz in der psychiatrischen Pflege?
2. Kann auf teure, importierte – sprich weitgereiste – ätherische Öle im Sinne eines ökologischen Gedankens verzichtet werden?

Zu Beginn der Überlegungen standen „sorgloser Umgang mit Rohstoffen“ einerseits und andererseits die unzureichende Beachtung der ätherischen Öle im psychiatrischen Bereich der deutschsprachigen Fachliteratur.

Eine Überleitung zu anderen naturheilkundlichen Themengebieten zeigt auch hier Schwachpunkte auf. Obschon hier das Thema der psychischen Gesundheit mehr Beachtung fand bzw. einen unbefangeneren Umgang zeigte.

Ein wesentlicher Teil der Arbeit befasst sich dann mit dem möglichen Einsatz heimischer Pflanzen und deren ätherischen Ölen im Psycho-Aromapflege Bereich. Zur Bewertung werden hier Steckbriefe, aber auch die Ergebnisse der Datenerhebung aus der „Aromapraxis Arbeitshuber“ herangezogen.

Die abschließende Bewertung zeigt eindeutige positive Ergebnisse, viele Fragen konnten aber dennoch nicht ausreichend beantwortet werden.

Vor allem Fragen, die sich am Rande der Diskussion ergaben. Wie etwa die Auswirkungen unterschiedlichster Zusammensetzungen durch Kulturpflanzen aus anderen Ländern. Oder die Folgen von Destillation und Ernte für die ländliche Bevölkerung oder die heimische Landwirtschaft.

Eine offene Frage stellte sich für mich persönlich auch bei der Durchsicht der vorliegenden Arbeit:

„Wie erfolgreich können nicht-heimische Pflanzen und deren Produkte im Vergleich zur heimischen Naturheilkunde überhaupt sein?“

Vorwort

Kräuter und Heilwissen beschäftigen mich direkt wie indirekt bereits mein ganzes Leben. Meine Großmutter war, was man landläufig als Heilwissende bezeichnet und hat uns durch so manches eigentümliche Kraut und seltsames Gehabe von unseren Wehwehchen befreit. Ich selbst habe es lange als selbstverständlich oder auch als Nichts bringenden Quatsch abgetan. Mich weder dafür interessiert noch daran „geglaubt“.

Erst, als ich eher aus Zeitvertreib denn als wirkliches Interesse, meinen ersten Garten anlegte (mit 16 Jahren) kam ich auf Umwegen wieder zu den Kräutern und ihrem Heilwissen. Aber selbst in der Ausbildung zur diplomierten psychiatrischen Gesundheits- und Krankenschwester wehrte ich mich gegen so manchen „esoterischen Lehrstoff“ wie etwa den Einsatz von Wickeln und Kompressen.

Erst viel zu spät, habe ich für mich die ganze Macht der Heilkräuter und das enorme Wissen meiner Großmutter begriffen. Daher sehe ich es heute als ein Privileg, die Zeit zu haben, mich mit diesem Thema auseinander zu setzen, wo ich doch in der Vergangenheit selbst so unachtsam damit war.

Ich widme dieses, mein neues Wissen meiner Großmutter und hoffe, dass sie mir wohlgesonnen ist und mir von oben herab, wissend auf die Finger blickt.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung/Abstrakt

Vorwort

Einleitung	2
Hauptteil	4
„Balsam für die Seele - aus dem eigenen Garten“	4
Ätherische Öle und Fette Öle mit ethisch-moralisch bedeutendem Hintergrundwissen – einige Beispiele	6
SANDELHOLZ - Indien	6
ARGANÖL	7
ZEDERNHOLZ – Afghanistan	8
LAVENDEL	9
EUKALYPTUS – „Südamerika“	9
Bestandsaufnahme ätherischer Öle und Heilkräuter in der Psychiatrie	12
Wie sieht es nun aber in meinen eigenen Schulungsunterlagen aus?	19
Ein erstes Zwischenergebnis:	20
Bestandsaufnahme der heimischen Heilpflanzenflora	23
Bestandsaufnahme Garten „Claudia“ : Versuchsfeld „Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug, OÖ“	25
Besprechung der vorliegenden Pflanzenvielfalt	28
Besprechung der Pflanzen sowie deren ätherischer Öle hinsichtlich deren Einflusses auf ZNS (Zentrales Nervensystem) und Psyche	38
Prüfung der ätherischen Öle auf deren Einsatzmöglichkeiten im psychiatrischen Kontext anhand von Probanden der „Aromapraxis Arbeitshuber“:	42
Zusammenfassung der ausgewerteten Ergebnisse:	44
Schlussfolgerungen	46

Quellennachweis/Literaturangaben

Abbildungs-/Tabellenverzeichnis

Anhang:

- Anamneseblatt
- Verlaufsbericht (Anwender)
- Durchführungsprotokoll (Proband)
- Kommentarblatt (Anwender)
- Assessment/Evaluation
- Befindlichkeitsabfrage
- eigene Mischungen
- Konzept

Einleitung

Viel zu sehr schweifen wir in unserem Tun und Handeln vom Naheliegenden ab und begreifen nicht, welche Möglichkeiten direkt vor uns liegen. Dies ist ein Problem unseres Alltags und trifft in vielen Fällen zu.

Uns fehlt die Muse, das Alltägliche als besonders zu achten und das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen zu suchen.

Daher passiert es leider auch immer zu häufig, dass wir zu weitgereisten und entfernten Gütern greifen. So ist ein Auto aus China, ein Fernseher aus Japan, eine Teemischung aus Taiwan, ein Stein aus Kanada, eine Katze aus Amerika, ein Buch aus Indien oder eine Pastete aus England oft näher und interessanter als der Krimmler Wasserfall, das Immler Moor, das Silberbergwerk von Schwarz, das Auto aus der Steiermark, das Buch aus Salzburg, der Sänger aus Freistadt, die Kräutermischung aus Klaffer oder eine Tomate aus dem eigenen Garten.

Dieses Phänomen macht nun natürlich nicht halt an unserem Umgang mit Gesundheit und Krankheit, auch unser Bewusstsein für alternative Heilmittel und Volksheilkunde ist gefärbt dadurch.

Wie wäre es sonst zu verstehen, dass wir ob unseres großen Wissensschatzes, die Kräuter der TCM vor der TEM bevorzugen (oder gar der Traditionell Österreich Medizin)? Und wieso gehen wir zu Prana- und Reiki-Meistern anstatt unsere guten, alten „Handaufleger“ zu konsultieren? Die Bereitschaft zu alternativen Techniken ist da, der Glaube an die Macht des Wissens und der Natur ebenso – einzig das Gewöhnliche ist zu gewöhnlich, das Alltägliche zu alltäglich.

In den letzten Jahren wurde mir dieser Umstand immer bewusster und ich hinterfrage mein eigenes Handeln. Auch frage ich mich zunehmend, warum wir in der Aromapflege uns ebenso gänzlich auf die Eigenschaften von Eukalyptus und Co. verlassen.

Ich selbst habe viele Jahre gepredigt, dass „nur“ Sandelholz und Zeder die wahren „Helden“ in der Psychiatrie sind.

Nun aber möchte ich selbst diese Äußerung in Frage stellen. Ich möchte mit dieser Arbeit auf den Schatz unserer Heimat hinweisen. Ich möchte mich ganz den österreichischen Kräutern widmen und deren Einsatz in meinem speziellen Fachgebiet, der Psychiatrie.

Auch möchte ich kurz aufzeigen, wie sehr wir uns bereits auf die weit gereisten Öle verlassen, ohne deren Herkunft zu hinterfragen. Wir achten ja auch nicht darauf, unter welchen politischen, ökonomischen oder sozialen Faktoren diese ätherischen wie fetten Öle gewonnen werden.

Daher auch meine zentrale Fragestellung:

1. Gibt es in unseren Breiten adäquate Heilpflanzen bzw. ätherische Öle für den Einsatz in der psychiatrischen Pflege?
2. Kann auf teure, importierte – sprich weitgereiste – ätherische Öle im Sinne eines ökologischen Gedankens verzichtet werden?

Hauptteil

„Balsam für die Seele - aus dem eigenen Garten“

Hintergründe für meine persönlichen Nachforschungen in diesem Bereich gibt es viele. Zum einen liegt es mir wirklich am Herzen, mein eigenes Bewusstsein auf die Schätze in unserem Land zu fokussieren und zum andern möchte ich mit meiner Arbeit auch andere auf diesen sensiblen Themenkreis aufmerksam machen.

Viele der täglich verwendeten ätherischen Öle kommen aus dem Ausland, nur einige wenige werden überhaupt in Österreich oder zumindest in unseren unmittelbaren Nachbarländern hergestellt. Wir wissen aber nur wenig über die tatsächlichen Hintergründe der Gewinnung der von uns verwendeten Produkte.

Sicherlich, die Prozesse sind uns geläufig, auch kennen wir einige Vorzeigeprojekte und Versuchsanlagen namhafter Anbieter. In manchen Fällen wissen wir auch um die politischen Reibungsflächen, wie etwa beim Sandelholz und dessen Exportbestimmungen.

Aber wissen wir wirklich von allen ätherischen und fetten Ölen um deren tatsächliche Herkunft? Wissen wir, welche Bedeutung die Pflanze vor deren Entdeckung für die Aromatherapie, für die dortige Bevölkerung hatte? Wie sehr hat die Gewinnung dieser Pflanze in das Leben der Bevölkerung vor Ort eingegriffen? Nur weil diese jetzt eventuell Arbeit haben und ihre Kinder versorgt sind, ist es dann auch für die Natur dort von Vorteil?

Wie wirken sich die Kulturlandschaften auf das dortige Pflanzengefüge und die Landwirtschaft aus? Welche Auswirkungen haben die Anbauprojekte auf Wirtschaft, Bevölkerung und Politik?

Was „kostet“ die Erzeugung des Produktes tatsächlich? Welchen Preis zahlen wir und wem dient dieses Geld? Was ist nach der „Aromatherapie“ bzw. „Aromapflege“? Was ist, wenn wir diese Pflanze oder diesen Rohstoff nicht mehr benötigen, weil ihn z.B. ein Gesetz als bedenklich einstuft?

Haben die Menschen vor Ort noch ausreichend für sich selbst zur Verfügung?
Oder müssen sie nun für eine alltägliche Pflanze ein Vielfaches mehr bezahlen?
Werden die Pflanzen(teile) unter biologischen Gesichtspunkten kultiviert, geerntet
und verarbeitet? Was bedeutet BIO in diesem Land? Wer bezahlt BIO in diesem
Land? Und ist es auch BIO bis zum Konsumenten? Hat der Konsument dieselbe
Vorstellung von BIO wie die Produzenten?

Eine Fülle an Fragen ... und ich könnte noch ein Vielfaches mehr ergänzen.
Dennoch weiß ich bereits jetzt, dass ich für mich nur einen kleinen Bereich
beantworten werden kann. Für die Leser dieser Arbeit vermutlich sogar noch
weniger.

Zusammengefasst möchte ich aber meine Beweggründe nochmals in 4 Punkte
aufgliedern:

1. Ätherische Öle aus dem Ausland unterliegen immer auch politischen wie
landesspezifischen Motiven/Interessen – sind teilweise schwer verfügbar
oder teuer
2. Ätherische Öle werden in manchen Ländern nicht nach
ökonomisch/ökologischen oder FAIREN Gesichtspunkten gewonnen, wie
sie die Bevölkerung in unserer westlich orientierten Welt versteht.
3. Im Sinne der momentanen Diskussion um „BIO“, Biodiversität und CO2-
Haushalt, sollten auch im Bereich der Aromatherapie bzw. Aromapflege ein
Umdenken und eine Rückbesinnung auf heimisches Pflanzengut
stattfinden.
4. Förderung heimischer Anbauggebiete und Produzenten – Aromapflege als
wirtschaftlicher Motor.

Ätherische Öle und Fette Öle mit ethisch-moralisch bedeutendem Hintergrundwissen – einige Beispiele

SANDELHOLZ - Indien

Seit vielen Jahren wissen wir um die eingeschränkten Ausfuhrbedingungen rund um das Sandelholz. In der heutigen Generation ist aber vielfach das Wissen um deren Hintergründe verloren gegangen. Sandelholz war und ist DER Exportschlager Indiens schlecht hin. Doch wie immer gibt es auch hier eine umfangreiche Geschichte des Raubbaus und des Schmuggels. Die Regierung sah sich aufgrund der schrumpfenden Kulturen gezwungen Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

So gibt es mittlerweile geregelte Aufforstungsbestimmungen, regelmäßige Pflege der bestehenden Wälder und Züchtung von Kulturfähigen Sandelholzbäumen.

Doch der Raubbau und der Schmuggel waren nur ein Problem Indiens, auch wurden verschiedenste „Bäume“ und somit unterschiedlichste Qualitäten ätherischen Öls unter dem Begriff „Sandelholzöl“ verkauft.

- *Fusanus spicatum*: australisches Sandelholz
- *Amyris balsemifera*: westindisches Sandelholz
- *Osyris tenuifolia*: ostafrikanisches Sandelholz
- *Santalum yassi*: Fidschi Sandelholz
- *Pterocarpus santolinus* L.f.: roter Sandelbaum, roter Almug
- *Santalum album*: weißer Sandelholzbaum – echtes Sandelholz

Heute finden wir diese Öle kaum noch am Markt – lediglich Vertreiber aus der „Esoterik“ oder unseriöse Anbieter führen diese lat. Bezeichnungen noch unter dem deutschen Sammelbegriff „Sandelholz(öl)“.

Ein weiteres Problem stellte der sorglose Umgang der eigene Bevölkerung mit den Naturschätzend es Landes dar. Ein Sandelholzbaum wird für viele Produkte verwendet, das ätherische Öl stellt hier nur einen kleinen Teil dar. Es wird aus dem Kernholz des Baumes gewonnen und entfaltet sich erst nach vielen Jahrzehnten. So weist ein mit 10 Jahren gefällter Baum zumeist einen Ölgehalt von unter 1% auf. Wohingegen ein ca. 30jähriger Baum etwa 4% Ölgehalt aufweist.

Gefällt wurden die Bäume jedoch weit früher und auch kaum nachbesetzt (vgl. J. S. CHANA, FORUM 8/95).

Daraus resultieren die nunmehr sehr strengen Vorgaben der Regierung und die genauen Kontrollen von Ernte, Verarbeitung und Handel (national wie international).

Heute finden wir am Markt größtenteils das ätherische Öl des Santalum album aus Indien – zu einem angemessenen Preis – und das ätherische Öl des Santalum album aus Neukaledonien. Letztere stellt eine Kulturpflanze, basierend auf den Forschungsergebnissen des Indischen Institutes für Forstwissenschaft und Forsttechnologie, des Santalum alba dar und wird unter Santalum austrocaledonicum (neukaledonisches Sandelholz) vertrieben. Es weist ähnliche Inhaltsstoffe auf und stammt von einer kleinen Inselgruppe im südlichen Pazifik (Neukaledonien).

ARGANÖL

Arganöl erfreut sich in der Kosmetik derzeit großer Beliebtheit. Es ist schnell und in großen Mengen verfügbar und scheinbar kostengünstig zu erhalten.

Diese Nüsse stellen aber auch einen wichtigen Bestandteil der Nahrung für die Bevölkerung dar. Sie sind reich an Nährstoffen und ernähren ganze Familien. Sie sichern deren Überleben in kargen Zeiten.

Diese sammeln nun die Nüsse für billiges Geld - teilweise werden sie auch von den Familien weiterverarbeitet und verkaufen es dann an Unterhändler weiter.

Das so gewonnene Geld, reicht aber zumeist nicht einmal aus, um die Nahrung für die Familie zu sichern oder sie über die kargen Zeiten zu bringen. Auch sammeln sie viel mehr, als zuvor und unterbinden somit den natürlichen Lauf der Fortpflanzung.

Die Art und Weise des Sammelns ist auch in vielen Fällen mehr als sorglos.

Sorglos betrifft hier vor allem auch den Umgang mit den Ressourcen. Es werden keine oder zu wenige Nüsse für eine natürliche Fortpflanzung belassen oder für Kulturen verwendet.

(vgl. Deutsches Archiv für Forstwesen, persönliche Auskunft vom 30.4.2011)

ZEDERNHOLZ – Afghanistan

Zedernholz findet reichlich Anwendung in der Aromapflege und Aromatherapie. Vor nicht allzu langer Zeit konnte man sich aber beim Kauf eines Zedernholzöles nicht sicher sein, was man hier gekauft hatte.

Ähnlich wie beim Sandelholz wurden auch hier verschiedene Pflanzen(gattungen) unter der deutschen Sammelbezeichnung „Zedernholzöl“ verkauft.

- *Cedrus atlantica*: Atlaszeder
- *Cedrus deodora*: Himalayazeder
- *Cedrus libani*: Libanonzeder
- *Chamaecypari lawsoniana*: Lawsons Scheinzypresse
- *Cryptomeria japonica*: Japanzeder
- *Juniperus procera*: ostafrikanisches Zedernholz
- *Juniperus mexicana*: Texaszeder
- *Juniperus virginia*: Virginiazeder
- *Thuja occidentalis*: Thuja
- *Thuja plicata*: Thuja

Dies führte zu vielen Verwechslungen – in Frankreich, bedingt durch die hochdosierte orale Einnahme auch zu schwerwiegenden Vergiftungen (mit „Thujaöl“). Daher wurde in Frankreich das ätherische Öl der Zeder (in diesem Fall aller möglichen Formen) verboten.

Wir sprechen heute in erster Linie von *Cedrus atlantica*, aber auch *Juniperus virginiana* findet bei uns Verwendung.

Ein weiteres Ereignis, welches Zeder für uns in ein anderes Licht rückt:

Afghanistan hat einen großen Bestand an natürlichen Zedernholzvorkommen. Das Holz und auch die Zedernnüsse wurden und werden vom Volk täglich verwendet. In den Unruhen und im Krieg der letzten Jahrzehnte wurde dieser Umstand schändlich missbraucht. Um die Revolutionäre zu stoppen und die Aufständischen zu schwächen wurden, Landminen rund um die Wälder angebracht. Dies fordert bis heute zahlreiche Opfer unter den Kindern und Frauen, welche für das Sammeln von Holz und Nüssen verantwortlich sind. Eine Tatsache, welche den Kriegsverlauf beeinflusste (!?). (vgl. Krone bunt April 2011)

LAVENDEL

Lavendel – der Klassiker in der Aromapflege. Neben der Kamille einer der „Alleskönner“.

Das ätherische Öl des Lavendel ist mit Abstand am besten dokumentiert und erforscht worden. Auch bietet es eine weitreichende Akzeptanz unter den Anwendern, mit reichlich wenig „Nebenwirkungen“.

Nichts desto trotz ist der Lavendel aber auch eine jener Pflanzen, die die meisten Hybriden und Kultursorten in unseren Gärten aufweist. Er ist daher auch von heißen bis kühlen Lagen, trockenen wie nassen Klima verbreitet und findet sich sogar in Russland wieder (vgl. Tatjana Oberngruber, persönliche Auskunft, 2001). Aber auch hier stellt sich die Frage der veränderten Inhaltsstoff-Zusammensetzung sowie deren Auswirkungen auf den therapeutisch-pflegerischen Einsatz. Eine Frage, die sich scheinbar in der Literatur nicht beantworten lässt und viel Spielraum für Spekulationen gewährt.

EUKALYPTUS – „Südamerika“

Ursprünglich beheimatet ist Eukalyptus in Australien. Dort wird die Pflanze mit all ihren naturheilkundlichen Nebenprodukten als nationaler Schatz gehandhabt. Sowohl in der gewöhnlichen Hausapotheke als auch im schulmedizinischen

Bereich finden sich eine Unzahl an „Medikamente“ mit Hauptbestandteil Eukalyptus.

Seine weit über die hunderte gehende Artenvielfalt ermöglicht unterdessen ein breites Einsatzgebiet. Wobei sich auch einige nicht genussfähige Arten unter den Eukalyptuspflanzen befinden.

Ebenso wie bei Sandelholz haben der Raubbau der vergangenen Jahrzehnte und die Sorglosigkeit der Bevölkerung viel Schaden angerichtet. Auch darf der massenhafte Export der Pflanzen als „Futterpflanze“ für ausländische Zoos nicht unerwähnt bleiben.

Aber auch hier fand mittlerweile ein Umdenken statt und große Naturschutzgebiete sowie Aufforstungen bzw. Renaturierungen haben die alten Bestände wieder hergestellt tw. sogar erhöht.

Eine weitere Entwicklung rund um die Pflanze Eukalyptus ist deren Verbreitung in Südamerika, Asien und Afrika. Wobei ersteres mittlerweile eine große Menge an ätherisches Öl in andere Kontinente exportiert und Marktführer in Amerika und Kanada für Eukalyptusöl ist (vgl. Deutsches Archiv für Forstwesen, persönliche Auskunft vom 30.4.2011).

Vielfach wird dieses Öl aber ohne klare Deklaration über die veränderte Zusammensetzung der Inhaltsstoffe gehandelt (ähnlich dem Sandelholz in früherer Zeit). Etabliert hat sich im therapeutischen und pflegerischen Anwendungsbereich vor allem Eukalyptus citriodora.

Detaillierte Untersuchungen für die aromatherapeutische Anwendung oder dem Einsatz in der Aromapflege anderer ätherischer Öle aus Südamerika - mit teils völlig anderen Pflanzenmerkmalen und untypischen Rahmenbedingungen im Landbau - fehlen bisher (oder sind schwer zu finden?!). Daher finden sie sich in Europa großteils auch nur über die Verarbeitung in Kosmetika und Pharmazie. (Lediglich eine Firma ist mir bekannt, die kräftig die Werbetrommel für „den“ Eukalyptus aus Südamerika – aus eigenen Kulturbeständen - rührt. Aber auch hier werden keine Daten zu den Inhaltsstoffen weitergegeben.)

(vgl. Deutsches Archiv für Forstwesen, persönliche Auskunft vom 30.4.2011)

Was mich hier besonders bewegt, sind vor allem die durch den Menschen bedingten Veränderungen der Anbaugelände – wobei wir hier zumeist nur sehr schleppend mit neuen Untersuchungsergebnissen und Inhaltsstoffdaten versorgt werden – und die Bedingungen für die ländliche Bevölkerung vor Ort.

Ein breiter Fokus auf heimisches Pflanzengut würde wahrscheinlich anfänglich die Kosten erheblich steigern und auch hier viele Bestrebungen hinsichtlich einer „Einschleppung“ bekannter Ätherisch Öl-Pflanzen fördern. Aber auf lange Sicht könnten wir – die europäische Bevölkerung, nur gewinnen.

Heimischer Anbau könnte unsere Wirtschaft auf Dauer festigen und einen wichtigen Einkommenszweig darstellen. Auch würde nach These der Salutogenese und der Traditionellen Medizin eine „volksheilkundliche Medizin“ aus unseren Breiten besser und effektiver greifen und weniger Wareneinsatz für ebenso großen Erfolg gewährleisten.

(vgl. „Natur und Heilen“, 06/2011)

Bestandsaufnahme ätherischer Öle und Heilkräuter in der Psychiatrie

Zu Beginn meiner Ausführung möchte ich einmal eine kleine Bestandsaufnahme der gängigen Literatur von D. Wabner, E. Zimmermann, R. Braunschweig, K. Zeh über S. Price und M. Werner machen, um dem Leser einen Überblick der im psychischen Bereich Verwendung findenden ätherischen und Fetten Öle zu ermöglichen.

D. Wabner: „Aromatherapie“, Urban & Fischer Verlag

Bei Wabner et al. finden sich auf rund 20 Seiten Angaben zu psychischen und psychosomatischen Beschwerden. Beginnend mit jeweils einer beschreibenden Einleitung werden anschließend verschiedene ätherische Öle aufgelistet und deren Einsatz begründet, anschließend findet sich eine umfangreiche Literaturangabe zu verschiedensten Studien und Publikationen. Auch einige bewährte Rezepturen finden sich.

- Psychische Strg.: Angelika, Benzoe, Tonka, Vanille, Bergamotte, Melisse, Neroli, Orange, Grapefruit, Mandarine, Gernaie, Muskatellersalbei, Ylang Ylang, Kamille röm., Kardamom, Lavendel, Narde, Sandelholz, Rose, Rosenholz, Jasmin, Rosmarin, Weihrauch, Zeder, Zitrone, Zypresse
- Schlafstrg.: Bergamotte, Geranie, Kardamom, Lavendel, Majoran, Mandarine rot, Melisse, Neroli, Orange, Rose, Rosenholz, Sandelholz, Schwarzkümmel
- Angst, Stress: Angelika, Geranie, Jasmin, Kamille röm., Lavendel, Melisse, Majoran, Muskatellersalbei, Neroli, Orange, Rose, Palmarosa, Vanille, Vetiver, Narde, Weihrauch, Ylang Ylang
- Depressive Strg.: Angelika, Basilikum, Geranie, Jasmin, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Rose, Rosmarin, Sandelholz, Schafgarbe, Weihrauch, Ylang Ylang, Zitrone
- Gedächtnis/Konzentration: Angelika, Lemongrass, Petit grain, Pfeffer schwarz, Pfefferminze, Rosmarin cin., Ysop, Zitrusöle

E. Zimmermann: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ 2001, Sonntag Verlag
Bis auf einige allgemeine Angaben zu Angst, Stress, Schlaf und Beruhigung/Entspannung finden sich hier nur wenige „psychiatrierelevante“ Einträge.

z.B.: Sedativ - Kamille röm., Ylang Ylang, Neroli, Petit grain, Lavendel; Melisse, Muskatellersalbei, Baldrian

S. Price: „Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe“ 2003, Verlag Hans Huber

Hier finden sich bereits in den frühen Auflagen Angaben zu „Duft und Seele“, dem Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie und Untersuchungen zur Wirkung ätherischer Ölen auf Psyche und Nervensystem.

Aber auch hier werden vor allem allgemeine Symptomatik wie Angst, Stress, Entspannung, Schmerz und Schlaflosigkeit behandelt.

Im Buch finden sich folgende Angaben zu psychiatrierelevanten Thematiken:

- Alpträume: Rosenholz, Weihrauch, Ylang Ylang, Atlaszeder, Neroli, Petit grain, Bitterorange, Bergamotte, Zitrone, Myrrhe, Koriander, Melisse, Majoran, Geranie, Rosmarin, Muskatellersalbei, Sandelholz
- Beruhigung/Entspannung: Weihrauch, Ylang Ylang, Atlaszeder, Kamille röm., Zimtrinde, Neroli, Petit grain, Orange, Bergamotte, Zitrone, Mandarine, Zypresse, Lavendel, Verbene, Melisse, Majoran, Geranie, Salbei, Muskatellersalbei, Sandelholz, Baldrian
- Depression: Rosenholz, Weihrauch, Ylang Ylang, Kamille röm., Zimtrinde, Neroli, Petit grain, Bitterorange, Bergamotte, Mandarine, Myrrhe, Koriander, Zypresse, Ysop, Wacholder, Lavendel, Verbene, Cajeput, Niaouli, Melisse, Pfefferminze, Basilikum, Majoran, Geranie, Kiefer, Ravensara, Rose, Rosmarin, Salbei, Muskatellersalbei, Sandelholz, Bohnenkraut, Quendel, Thymian, Vetiver, Ingwer
- Erschöpfung: Muskatellersalbei, Bohnenkraut, Quendel, Thymian

- Gedächtnis: Weihrauch, Ylang Ylang, Atlaszeder, Neroli, Petit grain, Mandarine, Wacholder, Niaouli, Pfefferminze, Basilikum, Majoran, Geranie, Rose, Rosmarin, Sandelholz, Gewürznelke, Thymian, Ingwer
- Hypochondrie, Hysterie – zwei völlig veraltete Begriffe, die ich daher auch nicht weiter ausführen werde
- Insomnie: Ylang Ylang, Kamille röm., Neroli, Petit grain, Mandarine, Bitterorange, Orange, Mandarine, Zitrone, Myrrhe, Koriander, Zypresse, Wacholder, Lavendel, Lavandin, Melisse, Basilikum, Majoran, Geranie, Ravensara, Rose, Sandelholz, Baldrian
- Melancholie: Weihrauch, Ylang Ylang, Atlaszeder, Zitrone, Mandarine, Melisse, Pfefferminze, Basilikum, Majoran, Geranie, Rosmarin, Muskatellersalbei, Sandelholz, Thymian
- „Nervenzusammenbruch“: Kamille röm., Koriander, Wacholder, Lavendel, Lavandin, Teebaum, Melisse, Basilikum, Geranie, Muskatellersalbei, Bohnenkraut, Gewürznelke, Thymian
- Sedierend. Kamille röm., Bitterorange, Lavendel, Verbene, Melisse, Muskatnuss, Mandarine, Majoran, Geranie, Ravensara
- Stress: Mandarine, Koriander, Verbene, Majoran

In den Angaben zu den Wirkungsweisen finden sich im Anhang auch noch Einteilungen ätherischer Öle zu: „mental stimulierend“, „antidepressiv“, „psychoaktiv“ und „sedativ/beruhigend/angstlösend“.

R. Braunschweig: „Pflanzenöle“, Stadelmann Verlag

Hier lassen sich lediglich beruhigende und harmonisierende Eigenschaften in der Beschreibung von ätherischen Ölen und Fetten Ölen wiederfinden.

K. Zeh: „Handbuch Ätherische Öle“, Joy Verlag

Dieser Klassiker aus dem Jahr 2005 vermerkt nach den Steckbriefen in einer Aufzählung über 8 Seiten Einsatzmöglichkeiten auf der körperlichen Ebene und auf 1,5 Seiten ätherische Öle für die psychische Ebene. Auch hier finden sich die gängigen Befindlichkeitseinschätzungen wieder.

- Angst: Angelika, Benzoe, Bergamotte, Eisenkraut, Fichte, Kamille röm., Lavendel fein, Lorbeer, Mandarine, Melisse, Mimose, Muskatellasalbei, Neroli, Patchouli, Sandelholz, Weihrauch, Ylang Ylang, Zeder
- Antidepressiv: Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Eisenkraut, Lemongrass, Muskatellasalbei, Neroli, Rose
- Aufbauend: Angelika, Basilikum, Cistrose, Douglasfichte, Eisenkraut, Immortelle, Iris, Karottensamen, Lavandin, Lavendel fein, Lorbeer, Melisse, Muskatellasalbei, Myrrhe, Nelkenknopse, Neroli, Niaouli, Patchouli, Pfeffer, Rose, Rosmarin, Sandelholz, Schafgarbe, Vetiver, Wacholder, Weihrauch, Zeder, Zimtrinde, Zirbelkiefer, Zypresse
- Beruhigend – ausgleichend: Angelika, Anis, Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Champaca, Eisenkraut, Eucalyptus citr., Fenchel, Fichte, Frangipani, Ingwer, Jasmin, Kamille röm., Karottensamen, Lavandin, Lavendel fein, Lemongrass, Litsea, Lorbeer, Majoran, Mandarine, Manuka, Melisse, Mimose, Muskatellasalbei, Myrrhe, Myrte, Neroli, Orange, Palmarosa, Patchouli, Petit grain, Ravintsara, Rose, Rosengeranie, Sandelholz, Vanille, Vetiver, Weihrauch, Ylang Ylang, Zeder, Zirbelkiefer, Zypresse
- Heimweh: Benzoe, Mandarine, Orange, Rose
- Konzentrationsfördernd: Basilikum, Cajeput, Eisenkraut, Fichte, Kardamom, Lemongrass, Litsea, Myrte, Pfefferminze, Rosmarin cin., Wacholder, Weihrauch, Zitrone, Zypresse
- „Schutzöl“: Iris, Zeder
- Sterbebegleitung: Iris, Rose, Zeder
- Trennungsschmerz: Schafgarbe
- Trost: Cistrose, Orange, Rose, Rosengeranie

M. Werner: „Ätherische Öle“, Gräfe und Unzer Verlag

In diesem Buch aus dem Jahre 1993 findet sich ein Kapitel unter dem Titel „Psychosomatische und seelische Beschwerden“. In diesem werden verschiedenste Symptome von nervöser Verspannung über seelisches Bauchweh, Pubertätskrise, mangelndes Selbstvertrauen bis hin zu Suchterkrankungen

besprochen. Es finden sich weniger Hinweise zu ätherischen Ölen als vielmehr bewährte Rezepturen der Autorin. Zuvor wird jede Symptomgruppe erklärt und mögliche Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle genannt.

M. Werner/R. Braunschweig: „Praxis Aromatherapie“ 2006, Haug Verlag

Hier finden sich bei allen Steckbriefen neben der Angabe zu körperlichen Wirkeigenschaften auch die psychischen. Jedoch auch hier vor allem allgemeine Formulierungen im harmonisierenden Bereich sowie Angaben zu depressiver Verstimmung, Angst, Stress oder Suchtbereich (nur bei den Steckbriefen selbst, nicht jedoch im Index). Die klassischen Gebiete der psychiatrischen Diagnosen finden sich nicht wieder.

Im Index finden sich folgende Angaben zu psychiatrierelevanten Symptomatiken:

- Angst: Angelikawurzel, Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Bergamotteminze, Elemi, Grapefruit, röm. Kamille, Lavendel, Lorbeer, Melisse, Neroli, Osmanthus, Petit grain Bitterorange, Rose damascena, Tonka, Tuberose, Vanille, Vetiver, Wacholder, Weihrauch, Ylang Ylang, Zeder
- Nervöse Anspannung (vgl. Unruhe): Myrrhe
- Antriebsschwäche: Lemongrass, Limette, Pfeffer schwarz, Pfefferminze, Zitrone
- Appetitanregend: Angelikawurzel
- Bauchweh, seelisch: Basilikum, Melisse, Zeder
- Depressive Verstimmung: Angelikawurzel, Bergamotte, Bergamotteminze, Champaca, Ginster, Grapefruit, Jasmin, Lavendel, Limette, Mandarine, Myrte, Neroli, Orange, Palmarosa, Rose damascena, Rosenholz, Tonka, Tulsi, Vanille, Vetiver, Weihrauch, Wintergrün, Ylang Ylang, Zeder
- Erschöpfung, geistig; Schwächezustände: Koriander, Nanaminze, Nelkenknospe, Teebaum, Wacholder, Weißtanne, Zimtblatt
- Gereiztheit: Ginster
- Hyperaktivität: Melisse, Sandelholz

- Konzentration: Bergamotte, Elemi, Eukalyptus cit., und rad., Speiklavendel, Lemongrass, Limette, Pfefferminze, Salbei, Thymian lin., Vetiver, Weißtanne, Ysop, Zitrone, Zypresse
- Kopfschmerzen: Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Bergamotteminze, Grapefruit, Lavendel, Neroli, Pfefferminze, Rose, Rosmarin verb., Sandelholz
- Mutlosigkeit: Petit grain Bitterorange, Thymian lin., Vanille
- Schlafstörung: Amyris, Bergamotte, Bergamotteminze, Eisenkraut, Estragon, Jasmin, röm. Kamille, Lavendel, Melisse, Myrte, Narde, Petit grain Bitterorange und Mandarine, Rose damascena, Sandelholz, Tonka, Vanille, Vetiver, Weihrauch, Zeder Atlas
- Stress: Benzoe, Bergamotteminze, Cassia, Fenchel, Ginster, Ingwer, Jasmin, röm. Kamille, Muskatellersalbei, Neroli, Osmanthus, Patchouli, Petit grain Mandarine, Rose damascena, Rosengeranie, Rosenholz, Rosmarin Kampher, Sandelholz, Styrax, Tonka, Tulsi, Vanille, Vetiver, Weihrauch, Ylang Ylang, Zimtrinde
- Seelische Beschwerden: Fichtennadel, Manuka, Wacholder
- Trauer: Osmanthus, Palmarose, Petit grain Bitterorange, Styrax, Tonka, Vanille, Zeder Atlas
- Trauma: Cistrose, Immortelle, röm. Kamille, Neroli, Osmanthus, Tuberose,
- Unruhe: Ginster, röm. Kamille, Manuka, Myrrhe, Petit grain Mandarine

Leider wurde auch in der Literatur das Thema „Psychiatrie und ätherische Öle“ meist nur „umschiff“. Es wurden viele Angaben gemacht zu Angst, Stress oder Schlafproblemen. Manchmal finden sich auch Ergänzungen zu den affektiven Störungen oder Warnhinweise zu Psychosen. Keines der Bücher bezieht sich aber auf die Krankheitsbilder nach der allgemein anerkannten Nomenklatur des ICD 10 oder DSM4.

Auch „Mind maps: Aromatherapie“ von M. Werner führt hier nur einige (unwesentliche) Beispiele an.

Der Bezug zur psychiatrischen Praxis, zum Diagnoseschema ICD 10 oder DSM 4 sowie zur Anwendung am Klienten fehlt den Büchern jedoch gänzlich.

Auch ist es schwer unter den z.B. bei „depressiver Verstimmung“ aufgelisteten ätherischen Ölen einen gemeinsamen Nenner zu finden. Nicht einmal die chemischen Inhaltsstoffe erlauben eine Vereinheitlichung für die praktische Anwendung im Alltag. Obwohl ja gerade diese als wesentliche Auswahlkriterien der modernen Aromapflege-therapie gelehrt werden, scheint sich in der Literatur kein entsprechendes Äquivalent zu finden. Zumindest ist dies für den Bereich der psychischen Beschwerdebilder und den oben genannten Literaturangaben festzuhalten.

Wie sieht es nun aber in meinen eigenen Schulungsunterlagen aus?

Ich lege seit jeher zwar ein großes Augenmerk auf eine geringe, aber fundierte Auswahl an ätherischen Ölen und die Verwendung von „Gewürzölen“. Jedoch auch hier finden sich großteils ätherische Öle wie etwa Zeder, Sandelholz und Bergamotte. Ätherische Öle, die weite Strecken zurücklegen und nicht der heimischen Flora oder gar Volksheilkunde entsprechen.

Als wesentliche Abgrenzung zur gängigen Literatur ist sicherlich zu vermerken, dass ich alle Angaben zu den gewählten ätherischen Ölen bei den einzelnen Diagnosen auch anhand der chemischen Zusammensetzung schlüssig begründe. Im Umkehrschluss finden sich in meinen Unterlagen auch Angaben zu Inhaltsstoffen, welche bei den jeweiligen Symptomen/Krankheitsbildern bevorzugt Verwendung finden (sollten).

Details folgen bei der Besprechung der heimischen Pflanzenvielfalt.

Ein erstes Zwischenergebnis:

Zusammengefasst finden sich folgende Beobachtungen bestätigt:

- In der Literatur der Aromapflege-therapie werden Angaben zur psychiatrierelevanten Symptomatik kaum behandelt oder nur vage ausgedrückt. Diagnoseschemata der Psychiatrie fehlen gänzlich.
- Es findet sich eine Fülle an ätherischen Ölen aufgelistet in den medienpopulären Bereichen wie Angst, Stress, Schlafstörung und depressive Verstimmung.
- Die aufgelisteten ätherischen Öle lassen sich kaum in ein einheitliches Schema zusammenfassen – weder in Bezug auf Herstellung, Pflanzenart, Pflanzenteil, chemische Zusammensetzung oder Herkunft. Was wiederum eine Umsetzung in der alltäglichen Praxis erschwert.
- Die aufgelisteten ätherischen Öle kommen, mit einigen wenigen Ausnahmen, nicht in der heimischen Flora vor.

Leicht verändert stellt sich hier die Situation der Fachliteratur rund um das Kräuterwissen dar. Viele Bücher setzen sich mit der Thematik auseinander und bieten Hilfestellung bei psychischen Alltagsproblemen.

Ursel Bühring etwa beschreibt in Ihrem Buch „Alles über Heilpflanzen“ nicht nur einzelne seelische Befindlichkeitsstörungen, sondern gibt dazu auch Hilfestellungen aus der Pflanzenheilkunde und den Pflanzeninhaltsstoffen (auch ätherische Öle). Auch sie bezieht sich hauptsächlich auf Stress, Angst, Depression, Schlaf und Unruhe. Schließt aber die Symptomatik und den Krankheitswert in ihre Überlegungen mit ein.

Auch der „Kosmos-Heilpflanzenführer“ nennt in seinen Steckbriefen klare Indikationen zur psychiatrischen Symptomatik.

„Heilpflanzenpraxis Heute“ widmet gar ein ganzes Kapitel den psychischen Erkrankungen. Auch hier finden wir vor allem seelische Alltagsbeschwerden und leichte Störungen beschrieben, aber auch klare Hinweise zu ernsthaften psychischen Erkrankungen und deren Linderung durch Phytopharmaka.

Ähnliches finden wir in allen fundierten Literaturen der Natur- und Pflanzenheilkunde.

Warum ist dies so? Operiert die Naturheilkunde vielleicht in einem „grauerem“ Bereich und wagt daher konkretere Aussagen? Möchte die Aromapflege – Aromatherapie sich hier weniger festlegen, um ernster genommen zu werden? Oder ist es vielmehr das Unwissen im psychiatrischen Bereich?

Mir persönlich erscheint manchmal der Fall, dass es sehr leicht ist, sich Fachwissen in den einzelnen somatischen Bereichen anzueignen. Ich selbst profitiere Tag täglich davon, in dem ich mich in Bereiche „einlese“, die ich in meiner Ausbildung zur psychiatrische-neurologischen Gesundheits- und Krankenschwester nur gestreift habe oder gar nicht behandelt wurden.

Auch all jene „Laien“, die seit vielen Jahren erfolgreich Pflegende unterrichten (im Bereich der Aromapflege wie auch in anderen komplementären Methoden), bestätigen mich in diesem Glauben.

Selbst wenn für uns, als geschultes diplomiertes Pflegepersonal, der somatische wie der psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegeberuf mehr darstellt als nur einen linearen, immer wieder reproduzierbaren Ablauf, so ist es doch für Laien ein bewährtes Hilfsmittel geworden. Ein rasch verfügbares Werkzeug zur Umsetzung in der Hausapotheke und zur Unterstützung bei Alltagsbeschwerden. Nicht zuletzt haben „Dr. Internet“ und Co. die Kompetenzen des heutigen Patienten deutlich erhöht und sein Wissen rund um Krankheiten und deren Behandlungsmöglichkeiten enorm gefördert.

Im Bereich der psychiatrischen Medizin scheint das allgemeine Fachwissen und auch Verständnis für diese schwer fassbaren Krankheitsbilder sowie deren Abstufungen vom alltäglichen Beschwerdebild über die Störungen hin zur

Krankheit, weniger fundiert und weniger einfach „nach zu lesen“. Es bedeutet ein Vielfaches mehr an Aufwand und Einsatz, um sich diesem Thema zu widmen. Ist weniger klar nachvollziehbar und nicht dem logisch – linearen Schema von Ursache – Symptom – Maßnahme – Symptombeseitigung unterworfen. Auch wenn wir Pflegenden unter der modernen Gesundheits- und Krankenpflege mehr verstehen.

Vielleicht mitunter ein Grund, warum dieser Bereich in der allgemeinen Fachliteratur vernachlässigt wird.

Bestandsaufnahme der heimischen Heilpflanzenflora

Insgesamt ist unsere heimische Flora sehr vielschichtig und reich an unterschiedlichsten Arten und Gattungen. Einen enormen Schatz an mehreren Hunderten Heilpflanzen können wir in unseren Breiten unser Eigen nennen. Selbst wenn man auf der Straße Passanten befragt, können noch immer 8 von 10 mehr als 10 heimische Kräuter- und Heilpflanzen nennen. (vgl. Biologiezentrum Linz, persönliche Auskunft im Rahmen der Heilpflanzenausstellung 2008)

Unser Wissen ist also nicht zur Gänze an Spezialisten geknüpft, sondern wird auch von der breiten Masse getragen – einzig der Zugang ist heute ein anderer.

Dennoch möchten wir uns nunmehr den Pflanzen widmen, die sich in unserem naturheilkundlichen Wissen im Bereich der seelischen Befindlichkeiten etabliert haben.

Dieser lassen sich viele finden:

Baldrian, Hopfen, Indische Narde, Lavendel, Melisse, Passionsblume, Piszidiawurzel, Johanniskraut, Rauwolfia, Kava-Kava, Pfefferminz, Fichtennadel, Kiefernadel, Mädesüß, Mutterkraut, Pestwurz, Senfsamen, Teufelskralle, Weide, Hafer, Schlangenzwurz, Wassernabelkraut, Anis, Fenchel, Hagebutte, Ringelblume, Kümmel, Hibiskus, Engelwurz, Schafgarbe, Herzgespannkraut, Weißdorn, Pfingstrose, Rosmarin, Kalmuswurzel, Thymian, Löwenzahn, Enzian, Arnika, Tausendgüldenkraut, Eisenhut, Brechnuss, Herbstzeitlose, Lerchensporn, Mutterkorn, Dill, Wolfstrapp, Waldmeister, Katzenminze, Klatschmohn, Salbei, Mistel, uvm.

(die Auslistung ist exemplarisch und ungerichtet, die aufgezeigten Pflanzen erlauben keine Rückschlüsse auf Einsatz, Verarbeitung, Pflanzenteile oder Wirkchancen)

Hier ließen sich noch Viele weitere ergänzen, die sich mehr oder weniger erfolgreich in der Linderung von seelischen Beschwerden ausgezeichnet haben.

Etliche können heute durch aktuelle Studien und wissenschaftliche Publikationen belegt werden, andere finden sich (nur) in jahrzehntelanger Tradition und Erfahrungswissen bestätigt.

Eine Besprechung aller möglichen heimischen und kultivierten Pflanzen scheint mir, ob deren Fülle nicht zielführend. Es würde zudem den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Daher möchte ich versuchen, die Pflanzenauswahl einzugrenzen. Wesentliche Faktoren hierfür sollen sein:

- möglichst kleiner Versuchsraum (Feld)
- überschaubares Pflanzengut
- gute Erreichbarkeit des Versuchsfeldes
- Querschnitt durch die heimische Flora über das Versuchsfeld verteilt
- große Auswahl auch an Aromapflege-relevanten Pflanzen

Bestandsaufnahme Garten „Claudia“ : Versuchsfeld „Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug, OÖ“

Mein Garten in Oberösterreich, Nähe Steyr, stellt für mich ein optimales Versuchsfeld dar. Hier finden sich viele heimische Pflanzen, die wir in der Aromapflege als Pflanzenöl, Hydrolat oder ätherisches Öl verwenden. Aber auch kultivierte Pflanzen finden sich, die eigentlich aus anderen Regionen stammen und in ihrer neuen Kultur-Form hier überlebensfähig wurden.

Anhand einer Übersicht an Nutz- und Kulturpflanzen aus meinem persönlichen Garten, möchte ich die heimische Situation an ätherischen Ölen, Hydrolaten und fetten Ölen besprechen. Sowie deren Nutzen für eine Psycho-Aromapflege aufzeigen.

Auch werde ich versuchen, auf die jeweiligen Inhaltsstoffe und deren veränderte Zusammensetzung, bedingt durch die veränderten Klima- und Wachstumsbedingungen, einzugehen.

Ausgangspunkt meiner Überlegungen soll eine eingeschränkte Auswahl an Pflanzen sein, um den Überblick zu wahren und sich nicht in einzelnen Steckbriefen zu „verzetteln“. Daher viel die – für mich – naheliegende Wahl auf den eigenen Garten.

Eine erste graphische Übersicht der Bepflanzung findet sich in nachfolgender Darstellung:

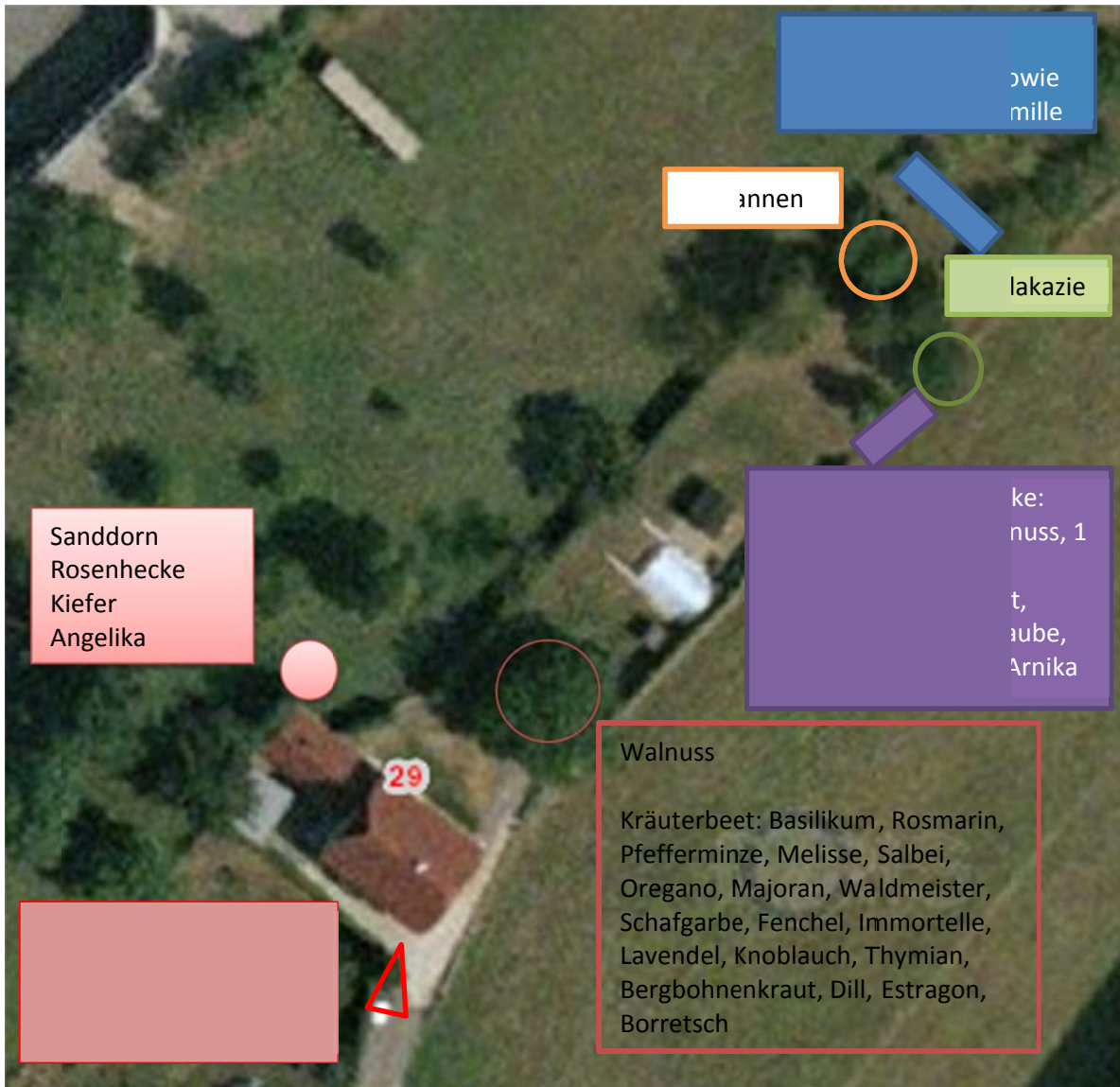


Abbildung 1: Versuchsfeld „Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug“

Pflanzenübersicht – Versuchsfeld „Claudia“		
Ätherische Öle	Hydrolate	Fette Öle und Mazerate
Angelika*	Hamamelis	(Arnika-nur als Kulturpflanze)
Baldrian*		Borretsch*
Basilikum		Hagebutte
Bergamotteminze		Haselnuss*
Bergbohnenkraut		Holunder*
Cistrose		Johanniskraut*
Dill		Königskerze*
Eisenkraut*		Kürbis*

Estragon		Ringelblume*
Fenchel*		Sanddorn*
Immortelle		Traube*
Johanniskraut*		Walnuss*
Kamille röm.*		
Karotte*		
Kiefer*		
Knoblauch		
Kümmel (in Nachbars Garten)		
Lavendel		
Lorbeer		
Magnolie		
Majoran		
Melisse		
Muskatellersalbei*		
Oregano		
Pfefferminze		
Rosmarin		
Salbei*		
Sanddorn*		
Schafgarbe*		
Tanne*		
Thymian		
Wacholder (in Nachbars Garten)		
Weißdorn (in Nachbars Garten)		
Ysop		

Abbildung 2: Tabellarische Übersicht der Bepflanzung im Versuchsfeld

Pflanzennamen mit einem *, kennzeichnen heimische Pflanzen.

Besprechung der vorliegenden Pflanzenvielfalt

Um die Fülle an Pflanzenmaterial adäquat besprechen zu können, habe ich die Form der tabellarischen Übersicht gewählt. Dies ermöglicht einerseits eine kompakte, klar strukturierte Übersicht sowie eine bessere Möglichkeit des Vergleiches andererseits.

Zu Beginn das Braunschweig'sche Modell zur graphischen Darstellung der chemischen Inhaltsstoffgruppen. In der Tabelle finden sich die entsprechenden Angaben zu den Pflanzen aus Gründen der Übersicht in verkleinerter Form.

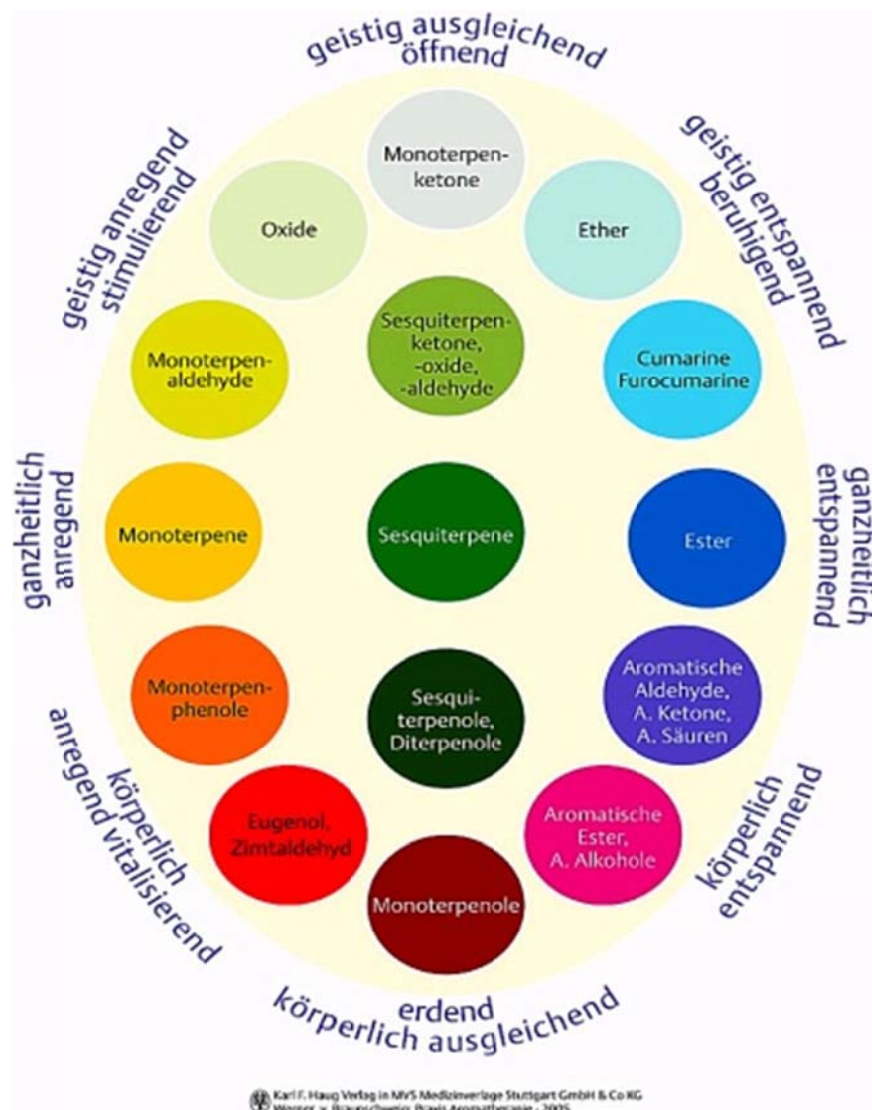
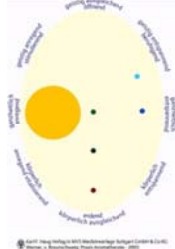
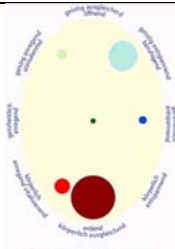
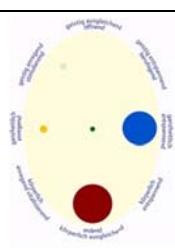
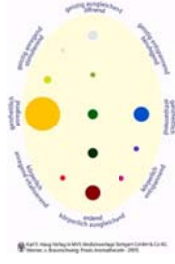
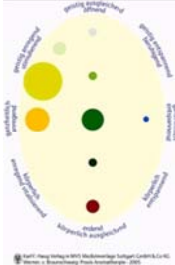




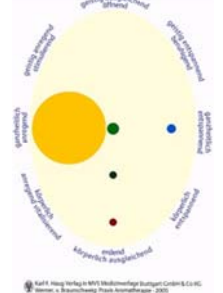
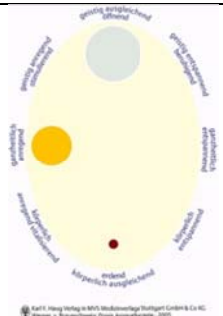
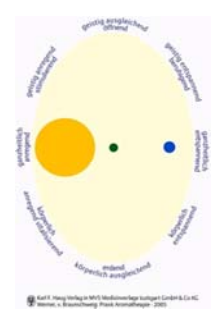
Abbildung 3: Braunschweig'sches Modell mit Genehmigung von Ruth von Braunschweig, 2009

Pflanze	Heimat	Verwendung	Beschwerdebilder	Inhaltsstoffe	Aromapflege
Angelika*	in ganz Europa bis Nordindien Wiese, Flussufer	Tinktur, Mazerate, äÖ (=ätherisches Öl)	Angst, Unsicherheit, Schlaf, Reisefieber, Prüfungsangst, Stress, vermindertes Selbstvertrauen		Raumluft Haut (Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Baldrian*	Europa, Asien, Nordamerika	Tinktur, Alkoholauszug, (äÖ), Balsam, Tee, Dekokt	Angst, Unsicherheit, Schlafstörungen	Monoterpene, Sesquiterpene, Monoterpenole, Ketone, Ester	Raumluft Tee Haut (Wickel)
Basilikum*	gesamter Mittelmeerraum – hierzulande nur in Kultur	Alkoholauszug, äÖ, Balsam	Kopfschmerz, nervöse Bauchbeschwerden, Schlafprobleme, Ängste		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Bergamotteminze	Südfrankreich, Nordamerika – hierzulande in Kultur	äÖ	Stress, Angst, depressive Verstimmung, Schlafprobleme, Verspannung, Juckreiz – psychisch, Kopfschmerz, Schlaf		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
(Berg) Bohnenkraut	Ursprünglich aus östlichem Mittelmeergebiet – seit Benediktiner im Alpenraum beheimatet	äÖ, Tee, Gewürz	Appetitanregung, nervös bedingte Verdauungsbeschwerden		Tee Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Borretsch	Europa	Fettes Öl, Auszug, Dekokt	Depressive Verstimmung, seelisches Ungleichgewicht	Linolsäure, gamma-Linolsäure, Ölsäure, ges. Fettsäure	Tee Haut (Wickel, Ölmischung, ...)

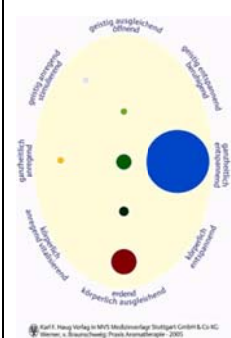
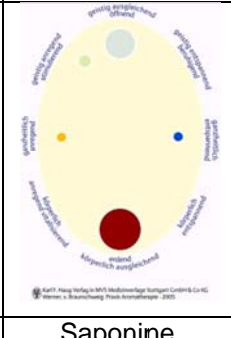
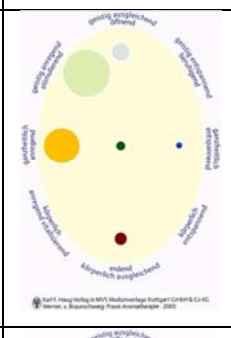
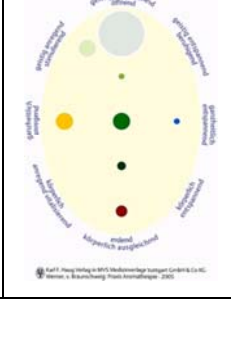
Cistrose	ursprünglich aus Kleinasien – mittlerweile beheimatet in südlichem Europa – besonders Mittelmeerraum hierorts in Kultur erfolgreich	äÖ, Salben, Tinktur	Juckreiz psychisch bedingt, nervale Hauterkrankungen, PMS, seelisches Trauma, mangelndes Selbstvertrauen		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Dill*	Ursprünglich aus Orient Mittlerweile in ganz Europa verwildert	äÖ, Gewürz, Alkoholauszug	seelisches Trauma, mangelndes Selbstvertrauen, nervöse Verdauungsbeschwerden, seelisches Ungleichgewicht	Monoterpene, Monoterpenketone, Oxide, Sesquiterpene	Raumluft Tee, Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Eisenkraut	Ursprünglich aus Chile, Peru Nun: Südfrankreich, Marokko	äÖ, Salben, Tee, Alkoholauszug	Schlaf, saisonale Depressionen, nervöse Verdauungsbeschwerden		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Estragon*	Europa, Nordafrika, USA	äÖ, Gewürz, Alkohol-, Essigauszug	Nervöse Bauchbeschwerden, Verspannung, Schlaf, PMS		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Fenchel*	Europa – ursprünglich aus Spanien, Frankreich, Italien, Marokko, Mazedonien	äÖ, Gewürz, Alkohol-, Essigauszug	Stress, Schlaf, nervöse Bauchbeschwerden		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

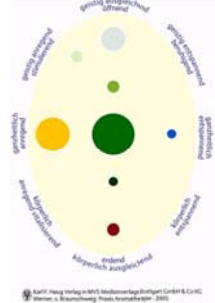
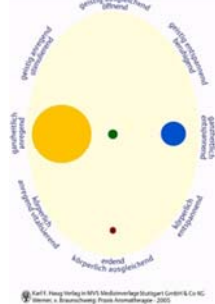
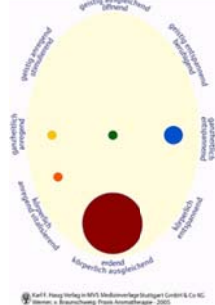
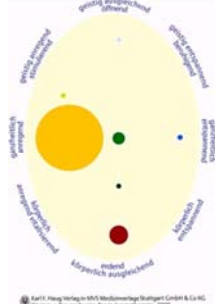
Fichte*	in Aromapflege hauptsächlich sibirische Fichte – aber auch hierzulande heimisch (keine Daten zu Inhaltsstoffen vorhanden!)	äÖ, Tinktur, Salbe, Harz als Räucherstoff, Sirup	Seelisches Ungleichgewicht, Stress, nervös bedingte Atem- oder Hautbeschwerden		Raumluft Sirup Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Ginster*	Mittelmeerraum bis Zentraleuropa	äÖ, Tinktur, Salbe, Tee, Auszug	Nervös bedingte Hautbeschwerden, seelische „Kälte“, mangelndes Selbstvertrauen, depressive Verstimmung, saisonale Verstimmung		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Hagebutte* wilde Heckenrose	auf vielen Kontinenten beheimatet ursprünglich Chile, Anden	Tee, Aufguss, Alkoholauszug, fettes Öl	Nervös bedingte Hautbeschwerden, seelisches Ungleichgewicht, seelische Wunden	Vit. C, Mineralstoffe, Gerbstoffe, Vanillin, Flavonoide, alpha-Linolsäure	Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Hamamelis*	Ursprünglich aus Nordamerika und Europa	Aufguss, Hydrolat, Dekokt, Tee	Nervös bedingte Hautbeschwerden und Juckreiz sowie Verdauungsbeschwerden	Gerbstoffe, Favonglycoside, organ. Säuren, wenig äth. Öl	Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Haselnuss	Europa	fettes Öl, Dekokt	Nervös bedingte Hautbeschwerden, seelisches Ungleichgewicht, seelische Wunden	Ölsäure, Linolsäure, ges. Fettsäuren	Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Holunder*	Europa - Asien	Fettes Öl, Sirup, Tee, Alkoholauszug	Seelisches Ungleichgewicht, Erschöpfung, Antriebsschwäche, Appetitanreger	Glycoside, Flavonoide, Gerbstoffe, Vit. und Mineralstoffe	Tee/Küche Haut (Wickel, ...)

Immortelle	Mittelmeerraum – v.a. Italien, Korsika, Kroatien	äÖ, Salbe, Alkoholauszug	Seelische Narben, Schlaf, depressive Verstimmung		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Johanniskraut*	Mitteleuropa	äÖ, Mazerate, Tee, Tinktur, Balsam	Depressive Verstimmung, seelisches Ungleichgewicht, Schlaf, seelische Wunden, nervös bedingte Hautbeschwerden und Schmerzen	Sesquiterpene, Monoterpene, Oxide, Flavonoide, Harze, Gerbstoffe HYPERICIN	Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Kamille blau	Ägypten, Ungarn, Balkanraum hierzulande in Kultur gut möglich	äÖ, Alkoholauszug	Nervös bedingte Hautprobleme, seelische Narben, psychotische Beschwerdebilder		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Kamille röm.*	Europa bis Ägypten	äÖ, Tee, Alkoholauszug, Tinktur, Salbe	Nervös bedingte Hautbeschwerden, PMS, seelisches Trauma, Stress, Burn-Out, Schlaf, Nervosität, Unruhe, Angst		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Karotte*	in Aromapflege v.a. aus Frankreich und Marokko hierzulande auch in Wildform heimisch	äÖ, Mazerate, Aufguss, Sud	Seelische Narben, nervös bedingte Hautbeschwerde, Begleiter in seelischen Krisen		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

Kiefer*	Russland, Skandinavien, Finnland, Baltikum, Nordamerika Auch hierzulande beheimatet	äÖ, Balsam, Tinktur, Alkoholauszug	Verspannung, Erschöpfung, Rekonvaleszenz		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Knoblauch	auf vielen Kontinenten verbreitet	äÖ, Mazerate, Tinktur, Alkohol-, Ölauszug	Erschöpfung	ALLICIN; DITHIINE; AJOEN	Küche Sirup
Kümmel*	Europa bis China	äÖ, Gewürz, Alkohol-, Essigauszug	Nervöse Verdauungsbeschwerden, Verspannung, seelisches Ungleichgewicht, seelische „Kälte“		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Kürbis Cucurbita Pepo L.	Ursprünglich Texas, Mexiko	Fettes Öl, Auszug	Reizblase, nervös bedingte Blasen-, Verdauungsbeschwerden und Hautbeschwerden	Fettes Öl: Linolsäure, Ölsäure, ges. Fettsäuren, Pektine, Steroide, Vit. E, Selen	Küche Haut (Wickel)
Latschenkiefer*	Alpenregion	äÖ, Balsam, Alkoholauszug, Sud, Aufguss, Salbe, Tinktur, Mazerate, Sirup	Erschöpfung, seelisches Ungleichgewicht, Rekonvaleszenz, Verspannung		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

Lavendel	v.a. Frankreich Mittelmeergebiet	äÖ, Sirup, Kapseln (siehe u.a. „Lasea“)	Kopfschmerzen, Verspannung, nervöse Hautbeschwerden und Verdauungsprobleme, seelische Wunden, Angst, depressive Verstimmung, Pubertätskrisen, Schlaf		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Lorbeer	Mittelmeerraum hierzulande in Kultur gut möglich	äÖ, Gewürz, Alkohol-, Essigauszug	Nervös bedingte Verdauungs- und Hautbeschwerden, Dystonie, Angst		Raumluft Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Majoran*	ursprünglich Zypern und Südtürkei, heute im gesamten Mittelmeerraum bis Vorderindien hierzulande gut kultivierbar	äÖ, Gewürz, Alkohol-, Essigauszug	Unruhe, Dystonie, nervös bedingte Verdauungs- und Hautbeschwerden		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Melisse*	Wildwachsen d v.a. im Mittelmeerraum bis Orient Anbau in Frankreich, Spanien, Deutschland, Balkan, Italien, Nordamerika, u.a. Österreich	äÖ, Tinktur, Balsam, Alkoholauszug, Tee, Aufguss	Hyperaktivität, nervös bedingte Herzbeschwerden sowie Hautbeschwerden, Nervosität, Unruhe, Schlaf, seelisches Bauchweh, Angst		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

Muskatellersalbei*	in Aromapflege v.a. aus Frankreich, Spanien, Italien und ehem. Jugoslawien hierzulande gut etabliertes Naturheilmittel	äÖ, Tinktur, Alkoholauszug	Verspannung, PMS, Stress, Schlaf, Zugang zur „weiblichen“ Seite, Sexualstrg.		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Oregano	Mitteleuropa	äÖ, Gewürz, Alkohol-, Essigauszug	Unruhe, Dystonie, nervös bedingte Verdauungs- und Hautbeschwerden	Phenole, Monoterpene, Monoterpenole, Sesquiterpenole	Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Pfefferminze	in Aromapflege v.a. aus England und Italien auf vielen Kontinenten beheimatet	äÖ, Tee, Tinktur, Sirup, Alkoholauszug	Kopfschmerz, Migräne, Übelkeit, Erschöpfung, Antriebsschwäche, Konzentrationsstrg.		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Ringelblume	Mitteleuropa	Mazerate, Alkoholauszug, Sirup	Seelisches Ungleichgewicht, Schlaf, seelische Wunden	Saponine, Carotinoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Fermente	Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Rosmarin (cin.)	Mittelmeerraum	äÖ, Balsam, Tinktur, Gewürz	Rekonvaleszenz, Übelkeit, PMS, Erschöpfung, Konzentration		Raumluft Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Salbei*	in Aromapflege v.a. aus Frankreich und Italien hierzulande gut etablierte in Naturheilkun	äÖ, Alkoholauszug, Tinktur, Balsam, Tee	Konzentration, Antriebsschwäche, Anspannung, Aufmerksamkeit		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

	de				
Sanddorn	Mitteleuropa	Fettes Öl, Mazerate, Auszug, Sirup	Unruhe, nervös bedingte Verdauungs- und Hautbeschwerden	Vit. C, Mineralstoffe, Flavonoide, fettes Öl	Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Schafgarbe*	Europa	äÖ, Auszug, Mazerate, Tee, Sirup	Psychischer Schmerz, Psychosomatik, Rekonvaleszenz, Erschöpfung, „Gleichmut“		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Tanne/Riesen-	in Aromapflege v.a. aus Nordamerika, Frankreich	äÖ, Balsam, Alkoholaus- zug	Angst, mangelndes Selbstvertrauen, Verspannung		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Thymian (lin.)	Frankreich, Spanien	äÖ, Gewürz, Alkoholaus- zug, Tinktur, Balsam	Konzentration, Unsicherheit, Erschöpfung, Mutlosigkeit, Selbstvertrauen, Zuversicht, Stimmung ausgleichend		Raumluft Tee Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Wacholder (beere)*	Juniperus communis ist im ganzen Mittelmeerra- um und Europa natürlich verbreitet	äÖ, Sirup, Beere, Alkoholaus- zug	Erschöpfung, Konzentration, Rekonvaleszenz, Stress		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

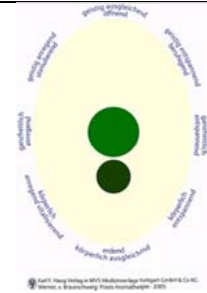
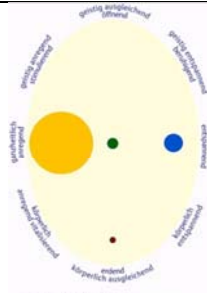
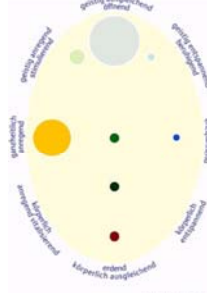
Wacholder virginia*	Ursprünglich aus USA, Kanada Heute auf allen Kontinenten weit verbreitet	äÖ, Alkoholauszug	Angst, seelisches Ungleichgewicht, psychotische Symptomatik, Schlaf, Unruhe, Nervosität		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Walnuss	Europa	Fettes Öl, Auszug, Dekokt	nervös bedingte Verdauungs- und Hautbeschwerden, Pubertät, jugendliche Akne, Schlaf	Gerbstoffe, äÖ, Juglon, Vit. C, Flavonoide	Tee/Küche Haut (Wickel, Ölmischung, ...)
Weißdorn	Europa bis Asien	Tee, Auszug	Übelkeit, nervös bedingter Juckreiz, Herzrasen	Flavonoide, biogene Amine uvm.	Tee/Sirup Haut (Wickel, Ölmischung, ...)
Weißtanne	Südeuropa	äÖ, Balsam, Alkoholauszug	Erschöpfung, Konzentration, Antriebsschwäche, Verspannung, Rekonvaleszenz, Stimmung ausgleichend		Raumluft Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)
Ysop*	Frankreich, Italien, ehem. Jugoslawien hierzulande gut kultivierbar	äÖ, Tee	Erschöpfung, Konzentration, Aufmerksamkeit		Raumluft Tee/Küche Haut (Wickel, Bad, Creme, Ölmischung, ...)

Abbildung 4: Tabellarische Besprechung der vorliegenden Pflanzen

Besprechung der Pflanzen sowie deren ätherischer Öle hinsichtlich deren Einflusses auf ZNS (Zentrales Nervensystem) und Psyche

Ausgehend von den Erfahrungen meiner Arbeit an den psychiatrischen Abteilungen der gespag-Krankenhäuser in Wels, Steyr und Landesnervenklinik Wagner-Jauregg in Linz sowie wie meinen Unterlagen zum Seminar „Duft und Psyche“ lassen sich folgende Rückschlüsse von ätherische Öle auf Neurotransmitteraktivitäten sowie Inhaltsstoffgruppen auf psychiatrische Syndrome ableiten.

1. Ätherische Öle und Neurotransmitter

- äÖ haben Botenstoffcharakter
- Ester, Sesquiterpene, Monoterpenole haben Einfluss auf die Serotoninproduktion
- Monoterpene, Oxide haben Einfluss auf Dopamin-, Noradrenalinproduktion
- Terpenrezeptoren an den Membranen haben Einfluss auf die Affinität gewisser Pflanzenextrakte:
- Lavendel hat Einfluss auf den Diazepinrezeptor
- Phytoöstrogene haben Einfluss auf die Östrogene
- Narde hat Einfluss auf GABA und Diazepinrezeptor
- gut untersuchte Rezeptorwirkung bei: Johanniskraut (u.a. SARRIS J. et al, Mai 2011, vgl. Pubmed.com), Lavendel
- es werden immer mehrere Transmittersysteme gleichzeitig beeinflusst
- das Wechselspiel Pflanzeninhaltsstoffe und Neurotransmitterausschüttung ist ein natürlicher und täglicher Vorgang
- Reaktionen pflanzlicher Stoffe werden an den Membranen immer in chemische Informationen umgewandelt – chemische Informationen sind für den Körper leicht lesbare Botschaften

(vgl. Satureja.de und Seminarunterlagen „Duft du Psyche“, 2011)

2. Psychische Erkrankungen und Neurotransmitterbeteiligung

- Angst → GABA, Serotonin, Noradrenalin
- Depression → Serotonin und Noradrenalin
- Manie → Dopamin, Noradrenalin
- Psychosen → Dopamin
- Morbus Parkinson → Dopamin, (Serotonin, Noradrenalin)

(vgl. „Grundlagenwissen Neuroanatomie“ und „Psychiatrie“ Schulungsunterlagen Gesundheits- und Krankenpflegeschule Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg, 1998)

3. Psychische Erkrankungen und Hauptinhaltsstoffgruppen

Ich möchte hier nun die oben genannten Einteilungen mit meinen Erfahrungen aus der Praxis zusammenführen und eine grobe Zuteilung der Hauptinhaltsstoffgruppen zu den psychischen Erkrankungen vornehmen. Diese Zuteilung ist persönlich geprägt und versteht sich nicht als vollständig oder unabänderbar.

- Psychosomatik: Cumarine, Sesquiterpene, Monoterpenaldehyde
- Depression: Monoterpene, Monoterpenole
- Manie: Monoterpenole, Ester, Monoterpene
- Psychotische Symptome: Sesquiterpene, Sesquiterpenole, Monoterpenole, Ether
- Persönlichkeitsstrg.: keine einheitliche Linie feststellbar, jedoch Blütenöle mit Bedacht zu wählen
- Sucht: Monoterpenole, Monoterpene → Dopamin/Diazepinrezeptor (Narde, Lavendel, ...)
- Gerontologie: Sesquiterpene, Sesquiterpenole, Monoterpenole, Ester

Aufgrund dieser Erkenntnisse lassen sich nachfolgende heimische Pflanzen in eine Begleitung psychisch Erkrankter und somit in die „österreichische“ Psycho-Aromapflege optimal einbinden:

- Angelika: affektive Strg., Sucht

- Baldrian: affektive Strg., Sucht, Gerontologie, psychotische Symptomatik
- Basilikum: Psychosomatik, affektive Strg., psychotische Symptomatik, Sucht, Gerontologie
- Dill: affektive Strg., Sucht
- Estragon: psychotische Symptomatik
- Fenchel: psychotische Symptomatik, Psychosomatik, (affektive Strg.)
- Ginster: Persönlichkeitsstrg., Psychosomatik
- Johanniskraut: affektive Strg., psychotische Symptomatik, Sucht, Gerontologie, Psychosomatik
- Kamille blau: psychotische Symptomatik, Gerontologie, Psychosomatik
- Kamille röm.: Gerontologie, Psychosomatik, maniforme Strg.
- Karotte: Psychosomatik, maniforme Strg., psychotische Symptomatik, Gerontologie
- Kiefer: affektive Strg., Sucht
- Latschenkiefer: affektive Strg., Sucht
- Majoran: affektive Strg., Sucht, Gerontologie, (Psychosomatik)
- Melisse: psychotische Symptomatik, affektive Strg., Gerontologie, Psychosomatik, (Sucht)
- Muskatellersalbei: Psychosomatik, maniforme Strg., psychotische Symptomatik, Gerontologie
- Pfefferminze: Psychosomatik, depressive Strg., Sucht, Gerontologie
- Schafgarbe: psychotische Symptomatik, Sucht, Gerontologie, affektive Strg. Psychosomatik
- Tanne: Sucht, depressive Strg.
- Thymian (lin.): Gerontologie, Psychosomatik, „psychotische Symptomatik“
- Wacholder(beere): depressive Strg., Sucht
- Wacholder virginia: psychotische Symptomatik, Psychosomatik, Gerontologie
- Weißtanne: depressive Strg., Sucht
- Ysop: depressive Strg., Sucht

Diese Auflistung widmete sich nunmehr ausschließlich den krankhaften Störungen und psychiatrischen Krankheitsbildern, alltägliche Beschwerdebilder im psychischen Bereich wurden bewusst weggelassen, da sich diese mehrfach in der Besprechung der Pflanzensteckbriefe wiederfinden.

Auch diese Einteilung ist gefärbt durch meine persönlichen Erfahrungen und versteht sich als nicht vollständig und oder unabänderbar.

Die Nennung der Erkrankungen erfolgt gereiht nach bevorzugtem Einsatzgebiet.

So lassen sich nicht weniger als 24 Pflanzen finden, die laut Auskunft des Joanneum Research Graz durchaus auch in Österreich profitabel gewonnen werden könnten. Eine genauere Untersuchung, Projektfelder und Analysen der Hauptinhaltsstoffe müssten dies sicherlich noch belegen. Ein erster Schritt Richtung regionaler Aromapflege wurde allerdings gemacht.

Prüfung der ätherischen Öle auf deren Einsatzmöglichkeiten im psychiatrischen Kontext anhand von Probanden der „Aromapraxis Arbeitshuber“:

- als Teezubereitung
- in der Duftlampe
- als Badezusatz
- als ölige Mischung
- als Creme/Salbe

Im Fokus nachstehender Klassifikation:

1. Alltagsbeschwerden
Angst, Stress, Schlaf, Unruhe
2. Affektive Befindlichkeitsstörungen
3. Psychotisches Erleben
4. Sucht
5. Psychosomatische Beschwerdebilder
6. Gerontopsychiatrische Beschwerdebilder
7. Persönlichkeitsstörungen

Als Grundlage diente der im Anhang angeführt Fragenkatalog, der mit den Probanden der Aromapraxis Arbeitshuber durchgeführt wurde.

Die Probanden hatten alle Anzeichen von seelischen Beschwerdebildern vor Beginn der Datenerhebung. Diese wurden mittels Fragebogen und Befindlichkeitseinschätzung abgefragt und nach der aktiven „Testphase“ nochmals evaluiert.

Die praktische Datenerhebung gliederte sich in folgende Abschnitte:

1. Information und Einverständnis
2. Fragenkatalog/Anamnese und Befindlichkeitsabfrage
3. Assessmentdokumentation durch Claudia Arbeitshuber (aktueller Status)
4. Durchführung – eigentliche Testphase durch die Probanden selbst
5. Befindlichkeitsabfrage
6. Evaluation/Datenauswertung

Da viele der Probanden bereits Erfahrung im Einsatz ätherischer Öle hatten, konnten sie abschließend auch eine Bewertung der „neuen“ Methodik gegenüber den üblicherweise verwendeten ätherischen Ölen abgeben. Diese wurde folgendermaßen bewertet:

- Die verwendeten ätherischen Öle brachten eine deutliche Besserung der zuvor beschriebenen Beschwerdebilder: 33 x „JA“, 4 x „WEISZ NICHT“, 1 x „NEIN“
- Die verwendeten ätherischen Öle haben einen gleichwertigen Erfolg zu den zuvor verwendeten: 28 x „JA“, 7 x „WEISZ NICHT“, 3 x „NEIN“
- Die verwendeten ätherischen Öle zeigen einen besseren Erfolg im Vergleich zu den zuvor eingesetzten: 25 x „JA“, 10 x „WEISZ NICHT“, 3 x „NEIN“

Die Probanden und der Interviewer waren über alle Schritte und Methoden informiert. Erste konnten die „neuen“ Methoden selbst wählen und deren Einsatzdauer selbst bestimmen. Von Bedingungen wie unter einer Studie oder einem wissenschaftlichen Setting des Doppelblind kann hier demzufolge nicht gesprochen werden.

Die Datenerhebung dauerte von September 2010 bis April 2011. Die Auswertung bedurfte weiterer 6 Wochen.

Befragt wurden insgesamt 42 Probanden, wobei 4 die Dokumentation abbrachen. Die eigentliche Beratung wurde hingegen auch bei diesen weitergeführt.

Die Mitwirkung war gänzlich freiwillig und die dargebrachte Beratung kostenlos.

Unterlagen und Fragebogen finden sich im Anhang.

Zusammenfassung der ausgewerteten Ergebnisse:

Von den 38 verwertbaren Datenerhebungen waren 12 den alltäglichen seelischen Befindlichkeiten zuzuordnen, 2 dem Suchtbereich, 17 aus dem Bereich der Persönlichkeitsstrg. (Diagnose durch stationäre Voraufenthalte belegt), 3 aus dem gerontologischen Bereich und 4 aus den Bereichen Affektive Strg. und Psychosomatik (Mehrfachdiagnosen aus stationären Voraufenthalten).

Alle Probanden konnten aus einer Reihe an ätherischen Ölen bzw. fetten Ölen/Mazeraten frei wählen, welche sich in der Liste der oben besprochenen Pflanzen wiederfinden. Einzige Bedingung war, sich auf ein Öl festzulegen. Während der Zeit der Datenerhebung wurden keine Mischungen angewendet, um deutlichere Ergebnisse für die Einzelöle zu erhalten.

Die gewonnenen Daten hinsichtlich einer Anwendung der Pflanzen außerhalb der Aromapflege (Pflanzenwickel, Tee, usw.) wurden nicht verwertet.

Auch die Form der Anwendung konnte von den Probanden frei gewählt werden – hier waren vor allem Raumbeduftung und Bäder im Vordergrund.

Nach maximal 4 Wochen konnten die Probanden ein weiteres ätherisches Öl „ausprobieren“. Wobei sich in der 2. Testphase eine deutlich höhere Bereitschaft für Neues zeigte und auch weniger – vordergründig - angenehm duftende ätherische Öle ausgewählt wurden.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass nach aller Auswertungen und Befragungen besonders die ätherischen Öle von:

- ⇒ Schafgarbe (Bewertungsdurchschnitt: 1,1)
- ⇒ Wacholder (Bewertungsdurchschnitt: 1,2)
- ⇒ Karotte (Bewertungsdurchschnitt: 1,5)
- ⇒ Kamille blau (Bewertungsdurchschnitt: 1,5)
- ⇒ Muskatellersalbei (Bewertungsdurchschnitt: 2,1)
- ⇒ Kamille römisch (Bewertungsdurchschnitt: 2,2)

hervorgetan haben. Besonders gute Erfolge unter den „Gewürzölen“ waren bei Basilikum (Bewertungsdurchschnitt: 1,2) und Majoran (Bewertungsdurchschnitt: 1,9) zu verzeichnen.

Die Bewertung erfolgte mittels Schulnotensystem und zur Evaluierung mittels Befindlichkeitsskala, daraus ergibt sich der oben angeführte Bewertungsdurchschnitt.

Von allen „Versuchen“ wurden lediglich 4 als negativ bewertet (die abgebrochenen Datenerhebungen), alle anderen wurde durchwegs als positiv bezeichnet und eine Besserung der Allgemeinsymptomatik von den Probanden selbst festgestellt. Wobei die Besserung meist durch das 2. gewählte ätherische Öle wesentlich deutlicher ausfiel (im Verhältnis 1:3).

Die Daten wurden sicherlich in keinem wissenschaftlichen Rahmen gewonnen oder fachlich korrekt ausgewertet. Dennoch bieten sie einen guten Einblick in die Umsetzbarkeit der eingangs durch Literaturrecherchen gewonnen Daten.

Ich danke den Freiwilligen für ihre Bereitschaft zur Mitwirkung und ihr Interesse an der heimischen Naturheilkunde.

Schlussfolgerungen

Nach Auswertung der Fachliteratur sowie der im Versuchsfeld „Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug“ vorliegenden Pflanzenvielfalt anhand der bereits aus der Erfahrung resultierenden Schemata von Neurotransmittern – Inhaltsstoffgruppen – psychischer Symptome lässt sich folgendes feststellen:

- Ja, es gibt ausreichendes heimisches Pflanzenmaterial für den Einsatz in der Psycho-Aromapflege.
- Nein, nur ein unwesentlicher Teil wird wirklich in Österreich oder Deutschland gewonnen – eine wirtschaftliche „Unabhängigkeit“ im Phytoaromabereich ist daher (bisher) nicht gegeben.
- Ja, es gibt adäquaten „Ersatz“ für viele bisher eingesetzte ätherische Öle – wenn diese aber auch manchmal aus Kulturen verwilderte Pflanzen darstellen.
- Nein, es gibt leider nicht für alle heimischen Pflanzen auch entsprechende Analysen aus heimischen Anbau, obwohl sicherlich ein Großteil der wichtigsten Pflanzen bereits in Studien untersucht wurden (vgl. Joanneum Research 2009).

Die Auswertung der Datenerhebung an den Probanden der Aromapraxis Arbeitshuber bestätigt eine positive Wirkung der „gefundenen“ heimischen Pflanzen sowie eine praktikable Umsetzung ohne Erfolgseinbußen gegenüber den „gewohnten“ ätherischen Ölen.

Offen bleiben sicherlich noch genauere Analysen der heimischen Pflanzen sowie hier verwilderter Kulturpflanzen. Auch die Wirtschaftlichkeit des heimischen Anbaus und der heimischen Gewinnung müsste durch flächendeckende Kulturflächen geschaffen werden.

Themen, die sich weiter in unseren Köpfen formieren sollten und breiterer Umsetzung bedürfen.

Quellennachweis/Literaturangaben

Bücher:

OLESKO, Barbara: „Die Kraft der Pflanzen“ 2004, Verlag für Traditionelle Europäische Medizin

ZIMMERMANN, Eliane: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ 2001, Sonntag Verlag

KREUZER, Claudia, et al.: „PhytoAromapflege – Handbuch für den Pflegefachbereich“ 2008, Privatklinik Wehrle Salzburg

WABNER, Dietrich: „Aromatherapie“ 2009, Elsevier - Urban & Fischer Verlag

ZEH, Katharina: „Handbuch ätherische Öle“ 2010, Joy Verlag

ENZ, Magrit: „Das Wissen um die Heilkräfte der ätherischen Öle“ 2001, Joy Verlag

FISCHER, Michaela: „Enzyklopädie der Wildpflanzen“ 2007, Mandelbaum Verlag/Weltbild

PAHLOW, Mannfried: „Das große Buch der Heilpflanzen“ 2006, Weltbild Verlag

WERNER, Monika/BRAUNSCHWEIG, Ruth von: „Praxis Aromatherapie“ 2006, Haug Verlag

WERNER; Monika: „Ätherische Öle“ 1993, GU Verlag

BRAUNSCHWEIG, Ruth von: „Pflanzenöle“ 2007, Stadelmann Verlag

FISCHER-RIZZI, Susanne: „Himmlische Düfte – Aromatherapie“ 2007, AT Verlag

PRICE, Shirley/PRICE, Len: „Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe“ 2003, Verlag Hans Huber

BÄUMLER, Siegfried: „Heilpflanzenpraxis Heute“, 2007, Elsevier – Urban & Fischer

BÜHRING; Ursel: „Alles über Heilpflanzen“ 2007, Ulmer Verlag

MÖHRING, Wolfgang: „Die zehn besten heimischen Heilpflanzen“ 2007, Mosaik bei Goldmann Verlag

HRSG: „Kosmos – Heilpflanzenführer“ 2010, Kosmos Verlag

Zeitschriften, Schulungsunterlagen:

Natur und Heilen – Monatszeitschrift für gesundes Leben 06/2011

FORUM für Aromatherapie und Aromapflege 8/1995

GEO – Das neue Bild der Erde – 6/2001

„Grundlagenwissen Neuroanatomie“ und „Psychiatrie“, Schulungsunterlagen
Gesundheits- und Krankenpflegeschule Landes-Nervenlinik Wagner-
Jauregg, 1998

Schulungsunterlagen „Duft und Psyche“, Claudia Arbeitshuber, 2011

Internet:

Bild vom Garten „Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug:
[http://doris.ooe.gv.at/viewer/\(S\(nveovh45aamfom55iglyp245\)\)/init.aspx?ks=alk&karte=adr&koord=74856%2c09%3b324106%2c45&massstab=2500&kreis=4](http://doris.ooe.gv.at/viewer/(S(nveovh45aamfom55iglyp245))/init.aspx?ks=alk&karte=adr&koord=74856%2c09%3b324106%2c45&massstab=2500&kreis=4), 13.05.2011, 14.08 Uhr

Schweizerisches Journal für Forstwesen „Journal Forestier suisse“, 1960, Band
111 – Onlineauszug unter: http://books.google.at/books?id=wREAAAIAAJ&q=eukalyptus+s%C3%BCdamerika&dq=eukalyptus+s%C3%BCdamerika&hl=de&ei=BxvYTbz7C47Hswbx8LX4Ag&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CDcQ6AEwAA, 2.1.2011, 6.05 Uhr

Deutsche Akademie der Landwirtschaftswissenschaften zu Berlin, Archiv für
Forstwesen, 1960, Band 9 – Onlineauszug unter:
http://books.google.at/books?id=zwZEAAAIAAJ&q=eukalyptus+s%C3%BCdamerika&dq=eukalyptus+s%C3%BCdamerika&hl=de&ei=BxvYTbz7C47Hswbx8LX4Ag&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CDsQ6AEwAQ, 2.1.2011, 6.33 Uhr

www.satureja.de – Pflanzensteckbriefe und Neurotransmitterwirkung, 2008 sowie
14.4.2011, 20.31 Uhr

www.pubmed.com/www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed – diverse Studien zu
Johanniskrautöl und Lavendel, Suchkriterien „Hypericum perforatum &
depression“, „Lavendula angustifolia“, über 244 Free Full Text Articles,
u.a.: SARRIS J., et al, 2011; SCHEMPP J., et al., 2010;
BUCHBAUER/HEUBERGER, et al., 2009; TAKAHASHI I., et al. 1989;
MERUELO D., et al., 1988; letzter Zugriff: 1.6.2011, 14.05 Uhr

Persönliche Informationsquellen:

Deutsche Akademie der Landwirtschaftswissenschaften zu Berlin, Archiv für Forstwesen, persönliche Auskunft vom 30.4.2011 (Hr. Breinbauer)

Tatjana Oberngruber, DPGKS an der Psychiatrischen Klinik Wels/OÖ (Heimat: Weißrussland), persönliche Auskunft, 2001

Joanneum Research, Angela Thaller u.a., Graz, 2008-2010

Gerhard Krawinkler, Landwirt OÖ, Kräuteraanbau, Facharbeit „Ätherisch Ölpflanzenanbau in OÖ“, 2010

Abbildungs-/Tabellenverzeichnis:

Abbildung 1: Versuchsfeld „Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug“

Seite 26

Abbildung 2: Tabellarische Übersicht der Bepflanzung im Versuchsfeld

Seite 26f

Abbildung 3: Braunschweig'sches Modell mit Genehmigung von Ruth von Braunschweig, 2009

Seite 28

Abbildung 4: Tabellarische Besprechung der vorliegenden Pflanzen

Seite 29ff

Anhang:

Anamneseblatt (ein Auszug)

Bisherige Erkrankungen:

Medikamente/ Allergien:

Stoffwechsel/ Ausscheidung/ Kreislauf/ ...:

Hautbild/ Verletzungen:

Ernährung (Vorlieben/ Abneigungen):

Psychische Verfassung (Schlaf, Stimmung, Antrieb):

Soz. Umfeld, Wohnsituation, Lebens. , Beruf, Partner:

Bevorzugte Farben, Gerichte, Düfte:

Konstitutionstyp:

Melancholiker

Sanguiniker

Choliker

Phlegmatiker

Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche:

Ärztlich bestätigte Diagnosen:

Gewählte Anwendungsform:

Verlaufsbericht (Anwender)

Legende:

E = Einreibung
M = Massage
W = Waschung
B = Bad

D = Duftlampe
K = Kompresse
A = Auflage
Wi = Wickel

<u>Allergietest:</u>			
<u>Datum</u>	<u>Öl</u>	<u>Pos.</u>	<u>Neg.</u>

Ölmischungen:

1 = _____

4 = _____

2 = _____

5 = _____

3 = _____

6 = _____

<u>Datum:</u>	<u>Ziel:</u>	<u>Maßnahmen:</u>	<u>Beurteilung:</u>

Durchführungsprotokoll Probanden:

1. Grund der Anwendung:

- Körperliches Wohlbefinden
- Seelisches Wohlbefinden

2. Zweck der Anwendung:

- Gesundheitsförderung
- Prophylaxe
- Pflege/Unterstützung bei vorhandener Symptomatik
 - Körperlich
 - Seelisch

3. Art der Anwendung:

- Transkutan – über die Haut
 - Creme
 - Ölmischung
 - Bad, Waschung
 - Körperpflege - Kosmetik
 - Wickel, Auflage, Kompresse
 - Einreibung
- Nasal – über die Atemwege
 - Duftlampe
 - Parfüm
 - Duftfleckchen

4. Einzelöle/Mischungen: Auswahlkriterien (Freitext)

5. Allergietest durchgeführt:

6. Grundthema/Problemstellung/heutige Erwartungen (Freitext)

Kommentarblatt (Anwender)

Beratungsgespräch durchgeführt von:

Klient:

Alter:

Datum:

Besprechung Nr.:

Dauer:

Heutige Erwartungen:

Feedback der letzten Besprechung/Anwendungen:

Kommentare des Klienten während der Anwendungen:

Was ist auffällig vorher/nachher:

Sonstiges:

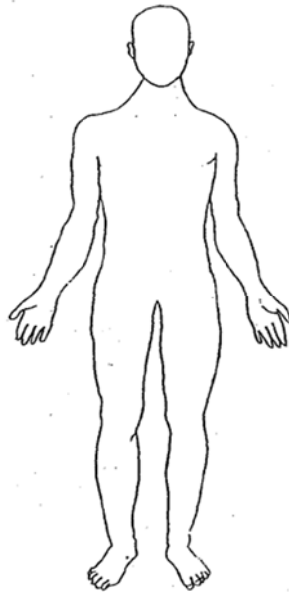
Assessment/Evaluation:

Assessment: Ist-Erhebung

Name des Klienten:

Sitzung Nr.:

Datum:

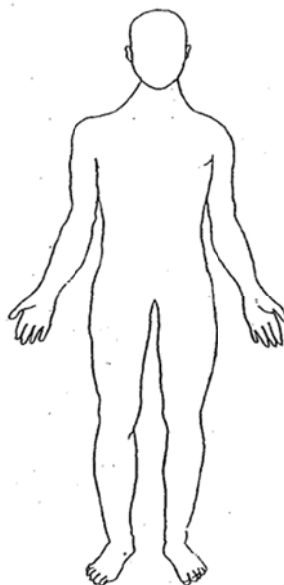


Evaluation: Ist-Erhebung nach der Anwendung

Name des Klienten:

Sitzung Nr.:

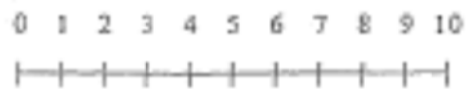
Datum:



Befindlichkeitsabfrage – VAS (Visual Analog Scale)

Diese Skala wird jeweils vor und nach einer Anwendung abgefragt und bei allen Beratungsgesprächen. Die Skala mit Werten kann auch durch eine äquivalente Skala mit „Smilies“ oder „Sonnen/Gewitterwolken“ ausgetauscht werden.

Wie fühlen Sie sich im Moment ?



Bitte markieren Sie zwischen 0 und 10, wie Sie sich fühlen:

0 = sehr schlecht

10 = sehr gut.

Eigene Mischungen:

„Feel free“:

2ggt Wacholderbeere

1ggt Schafgarbe

2 ggt Basilikum

ad 50ml Walnußöl

„Lass los!“:

1ggt Karottensamen

2 ggt Kamille blau

1ggt Bergamotteminze

ad 50ml Distelöl

„Kräuter aus Neuzeug“:

1ggt Muskatellersalbei

2ggt Basilikum

2 ggt Majoran

4 ggt Kamille röm.

1ggt Schafgarbe

1ggt Wacholder virg.

4ggt Lavendel

4ggt Sanddornöl

ad 100ml Traubenkernöl

Borretschsamenöl

Walnußöl

„Zwick Zwack“:

8gtt Schafgarbe

3 gtt Muskatellersalbei

2 gtt Latschenkiefer

4gtt Wacholder virg.

ad 50ml Johanniskrautöl

„Wird schon wieder!“:

2gtt Angelikawurzel

1gtt Karottensamen

5gtt Ginster

2gtt Ysop

2gtt Sanddornöl

ad 50ml Hamamelishydrolat

ad 2ml Solubol

→ als Raumspray

Konzept:

Thema	Balsam für die Seele – aus heimischen Gärten
Beweggrund	<ol style="list-style-type: none">1. Ätherische Öle aus dem Ausland unterliegen immer auch politischen wie landesspezifischen Motiven/Interessen – sind schwer verfügbar oder teuer2. Ätherische Öle werden in manchen Ländern nicht nach ökonomisch/ökologischen Gesichtspunkten gewonnen3. Im Sinne der momentanen Diskussion um „BIO“, Biodiversität und CO2-Haushalt, sollte auch im Bereich der Aromapflege ein Umdenken und eine Rückbesinnung auf heimisches Pflanzengut stattfinden.4. Förderung heimischer Anbauggebiete und Produzenten – Aromapflege als wirtschaftlicher Motor
Einleitung Ausgangslage	Beweggründe Beschreibung der heimischen Heilpflanzen-flora Überleitung zum „Versuchsfeld“ Wagnerstr. 29, 4523 Neuzeug
Fragestellung	Gibt es in unseren Breiten adäquate Heilpflanzen bzw. ätherische Öle für den Einsatz in der psychiatrischen Pflege? Kann auf teure, importierte – sprich weitgereiste – ätherische Öle im Sinne eines ökologischen Gedankens verzichtet werden?
Gliederung und Methodik	Bestandsaufnahme äÖ und Heilkräuter in Psychiatrie Bestandsaufnahme Garten Claudia Besprechung der vorliegenden Pflanzen Besprechung der Pflanzen auf deren Einfluss auf ZNS und Psyche sowie deren ätherischer Öle Prüfung der ätherischen Öle auf deren Einsatzmöglichkeiten im psychiatrischen Kontext anhand von Probanden der Aromapraxis Arbeitsgeber: <ul style="list-style-type: none">• als Teezubereitung• in der Duftlampe• als Badezusatz• als ölige Mischung• als Creme/Salbe
Ziel	Alternativen aus der heimischen Flora zu weit gereisten und teuren ätherischen Ölen in der Psychiatrie aufzuzeigen
Nicht-Ziel	Reine Auflistung an Steckbriefen
Schlussfolgerungen	Hoffentlich: es gibt ausreichend heimisches Pflanzenmaterial zur Gewinnung ätherischer Öle, die sich für den Einsatz in der psychiatrischen Pflege eignen.
Literatur	Heilpflanzenlexikon, Pubmed.com, Kräuter am Wegesrand