

## Mit ätherischen Ölen gegen Stress



Stressbewältigung mit ätherischen Ölen

Stabilität von Borretschsamenöl

Körper-Traumatherapie mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle in der palliativen Begleitung

Alternative Therapieformen in der Rinderhaltung

Combava – eine echte Konkurrenz zu Zitrone & Co.

# Fachzeitschrift F·O·R·U·M

Gesammeltes Fachwissen zu ätherischen Ölen von 1992 bis heute

## Die F·O·R·U·M bietet folgende Themen:

- Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur
- Erfahrungsberichte aus der Praxis
- Aktuelles aus der Wissenschaft
- Berichte zu Anbau und Herstellung
- Schmackhaftes aus der Aromaküche
- Interessantes aus der Presse

Insgesamt wurden 62 Titel und zwei Sonderausgaben herausgegeben, davon sind viele noch erhältlich.

Vergriffene Ausgaben erhalten Sie

- als PDF-Datei (Download),
- ausgedruckt als Spiralbindung.

## Wie und wo bekommen Sie die F·O·R·U·M?

- Als Mitglied des Vereins FORUM ESSENZIA e. V. kostenlos.
- Werden Sie Abo-Kunde!
- Vereinen als auch z. B. für Ihre Praxis, Ihre Firma, Ihren Laden bieten wir Wiederverkäuferrkonditionen an.



Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992–2023) sowie das Direkt-Bestellformular für Zeitschrift oder eBook(-Version) finden Sie unter: [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

## Bestellung:

[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

Vertrieb: [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

Mitglieder können die digital verfügbaren Ausgaben (ab F·O·R·U·M 29) vergünstigt zum Selbstkostenpreis beziehen, Zugang über den Mitgliederbereich der Homepage.

F·O·R·U·M bereits ab Ausgabe 29 auch digital verfügbar!



## Fachliteratur gesucht?

Als Vertriebspartner der Zeitschrift F·O·R·U·M hilft Ihnen der Stadelmann Verlag auch bei der Suche nach internationaler Fachliteratur!

**Tipp:** Tisserand, Essential Oil Safety erhalten Sie versandkostenfrei bei [www.stadelmann-natur.de/buecher](http://www.stadelmann-natur.de/buecher)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Ära geht zu Ende – die Präsidentin von FORUM ESSENZIA e.V., Ingeborg Stadelmann, übergibt nach 14 Jahren ihr Amt an Dr. Eva Heuberger. Es waren 14 intensive Jahre, in denen viel angepackt und umgesetzt wurde. Damit auch Sie an dem Rückblick auf diese Präsidentschaft mit ihren Visionen, Projekten und Erfolgen teilhaben können, haben wir die Rede, die Eva Heuberger anlässlich der Verabschiedung und Ehrung von Inge Stadelmann auf der diesjährigen Mitgliederversammlung von FORUM ESSENZIA e.V. gehalten hat, abgedruckt. Auch wenn Inge Stadelmann den Vorsitz abgegeben hat, so bleibt sie dem Verein als Ehren- und Kuratoriumsmitglied erhalten, worüber wir alle, und da erlaube ich mir, auch für die Vereinsmitglieder zu sprechen, sehr froh und dankbar sind.

Den neuen Vereinsvorstand von FORUM ESSENZIA stellen wir Ihnen auf S. 45 vor. Ebenso berichten wir dort von der Mitgliederversammlung, die zusammen mit einer Fachtagung am 04.11.2023 in Würzburg stattgefunden hat.

Chronischer Stress macht krank. Burnout als Antwort auf eine permanente Überbelastung ist bekannt, aber dass andauernder Stress ein Risikofaktor für die Entwicklung von körperlichen und psychischen Erkrankungen ist, scheint vielen nicht bewusst zu sein. Von 2010 bis 2020 nahm die Zahl der Fehltage aufgrund psy-

chischer Erkrankungen um 56% zu (DAK Gesundheit 1997–2020). Psychische Erkrankungen gehören laut den Auswertungen der TK schon seit Jahren zu den drei häufigsten Gründen für eine Krankmeldung.

Stress ist meist nicht vermeidbar, aber man kann Taktiken im Umgang mit ihm entwickeln. Hier setzen verschiedene Präventionsmaßnahmen und Coping-Strategien an. Wie ätherische Öle bei der Stressbewältigung helfen können, erfahren Sie ausführlich in unserem Beitrag ab S. 4.

Auch die Kombination von Aromaanwendungen mit anderen Therapieformen, in diesem Fall der körperorientierten Traumatherapie, zeigte bei der Behandlung von Betroffenen mit Burnout und Stress-Symptomen gute Erfolge (S. 18).

Ein weiteres Beispiel ist der Einsatz ätherischer Öle bei der Fußreflexzonenmassage. Hier konnte ebenfalls der gewünschte Effekt verstärkt werden (S. 21).

Eine große und wichtige Rolle spielen Aromaanwendungen in der palliativen Versorgung und Begleitung. Welche ätherischen Öle bei den Kardinalsymptomen palliativer PatientInnen zum Einsatz kommen können, stellt Ihnen die Autorin mit einer Vielzahl an geeigneten Rezepturen ab S. 24 vor.

Unser Praxisbericht aus dem tiermedizinischen Bereich zeigt, dass alternativen Behandlungswegen nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt werden kann, auch hin-

sichtlich der Zunahme Antibiotika-resistenter Krankheitserreger. Das trifft insbesondere auf die Nutztier-Haltung zu. Mehr zu zwei erfolgreichen Behandlungen bei Rindern mit komplementärmedizinischen Methoden ab S. 32.

Auch Borretschsamenöl wird eine stressmindernde Wirkung nachgesagt. Dieses Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an  $\gamma$ -Linolensäure. Damit besitzt Borretschsamenöl ein interessantes Wirkspektrum, aber auch eine erhöhte Oxidationsanfälligkeit. Die hier beschriebene Stabilitätsstudie liefert wichtige Daten für die optimale Lagerung von Borretschsamenöl und zeigt, dass das Öl stabiler ist, als bisher in der Literatur beschrieben (S. 12).

Kennen Sie Combava? Nein? Dann reisen Sie mit uns nach Korsika, wo diese kleine Zitrusfrucht angebaut und destilliert wird (S. 36).

Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit! Alles Gute für 2024 – wir freuen uns auf Sie im nächsten Jahr!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion



Ingeborg Stadelmann



Dr. Christina Hardt

Anmerkung: Bei der Verwendung der weiblichen bzw. männlichen Form sind immer Frauen, Männer und diverse Menschen gemeint.

## Inhalt

<b>Laudatio</b>	Eine Ära geht zu Ende – Verabschiedung und Ehrung von Ingeborg Stadelmann   <i>Eva Heuberger</i> . . . . .	2
<b>Aromawissenschaft</b>	Stressbewältigung mit ätherischen Ölen   <i>Gisela Hillert</i> . . . . .	4
	Stabilität von Borretschsamenöl   <i>Katharina Neth, Corinna Sommer</i> . . . . .	12
	Photoaging und Lichtschutz: Ist das möglich?   <i>David Hauck</i> . . . . .	16
<b>Aromatherapie</b>	Körper-Traumatherapie mit ätherischen Ölen   <i>Marit Uhlig</i> . . . . .	18
	Aromatherapie und Fußreflexzonenmassage   <i>Katrin Weiß</i> . . . . .	21
<b>Aromapflege</b>	Ätherische Öle in der palliativen Begleitung   <i>Gabriele Nickl</i> . . . . .	24
	Massageöl – nicht nur für Gelenkschmerzen   <i>Karin Rehmann</i> . . . . .	29
<b>AromaTier</b>	Alternative Therapieformen in der Rinderhaltung   <i>Melanie Wolf</i> . . . . .	32
<b>Ursprung</b>	Combava – eine echte Konkurrenz zu Zitrone & Co.   <i>Sophia von Keyserlingk</i> . . . . .	36
<b>Aromakultur</b>	Deutsche Gesellschaft der Parfümeure (DGP)   <i>Maren Protzen</i> . . . . .	39
<b>Duft-Splitter</b>	aufgelesen von Johanna Bauer . . . . .	42
<b>Veranstaltungsbericht</b>	53. International Symposium on Essential Oils (ISEO) . . . . .	43
	Mitgliederversammlung von FORUM ESSENZIA e.V. 2023 mit Fachtagung . . . . .	45
	Fachtagung »Naturheilkundliche Pflege und Aromatherapie« . . . . .	48

# Eine Ära geht zu Ende – Verabschiedung und Ehrung von Ingeborg Stadelmann

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung von FORUM ESSENZIA e.V. stand die Wahl eines neuen Vorstandes auf der Agenda. Nach 14 Jahren erfolgreicher Präsidentschaft verabschiedete sich Ingeborg Stadelmann aus dem Vereinsvorstand. Die neue Präsidentin, Dr. Eva Heuberger, ehrte ihre Vorgängerin mit folgender Laudatio.

Liebe Inge,

ein neuer Vereinsvorstand wurde gewählt und nun ist es an der Zeit, dich zu ehren und deine großen Verdienste im Verein FORUM ESSENZIA zu würdigen.

Ich möchte mit einem Zitat des chinesischen Philosophen Konfuzius beginnen: „Wird man gebraucht, erfüllt man seine Pflicht. Wird man nicht mehr gebraucht, so zieht man sich zurück.“

Vor 14 Jahren, im Jahr 2009, da wurdest du gebraucht – ein neuer Vorsitz für FORUM ESSENZIA musste gefunden werden, aber niemand wollte sich so recht trauen, dieses Amt zu übernehmen. Du hast sozusagen deine Pflicht erfüllt, bist spontan hervorgetreten und hast diese Aufgabe mit großem Mut und voller Zuversicht angenommen. Gleich zu Beginn deiner Präsidentschaft hast du dir ein hohes Ziel gesetzt, nämlich – so hast du mir erzählt –, die PTAK, also Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur, in der ärztlichen Komplementärmedizin fest zu verankern.

Du wurdest nie müde, dieses Ziel konsequent zu verfolgen, hast einen langen Atem bewiesen, hast unermüdlich Wissen geteilt, argumentiert, aufgeklärt und überzeugt.

Aber nicht nur die Ärztinnen und Ärzte waren und sind dir wichtig, liebe Inge, auch die anderen Akteurinnen und Akteure im Netzwerk von FORUM ESSENZIA hast du nie aus den Augen verloren. Du hast unser Netzwerk gelebt. Vernetztes Denken, das ist dir eine Herzensangelegenheit, doch nicht zum Selbstzweck. Für dich stehen die Menschen und die Menschlichkeit im Mittelpunkt. Wichtig



Klaus Dürbeck gratuliert Inge Stadelmann zur Wahl zur Präsidentin von FORUM ESSENZIA e.V. auf der Mitgliederversammlung am 15.11.2009 in Würzburg.

war dir, Verbindungen zu schaffen und zu erhalten zwischen allen Beteiligten in der PTAK, das Verständnis füreinander zu fördern, die verschiedenen Standpunkte und Sichtweisen anzuerkennen und miteinander in Einklang zu bringen.

Dabei hast du ein feines Gespür bewiesen für den richtigen Zeitpunkt und die richtigen Ansprechpersonen, Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger, Unterstützerinnen und Unterstützer und Verbündete. Doch wer auch immer dein



Mit ihren VorstandskollegInnen Volkmar Heitmann, Eva Heuberger und Gisela Hillert nach der Wiederwahl 2019.



Begrüßung des Plenums anlässlich des FORUM-ESSENZIA-Kongresses 2016 in Ulm.

Gegenüber war, stets bliebst du bei dir, authentisch und dadurch glaubwürdig. Deine Worte waren – sind immer ehrlich, manchmal unbequem, allgäuerisch direkt, nicht beschönigend, aber stets wohlwollend.

Und du hast selbst jeden Tag unter Beweis gestellt, dass du den Anfängergeist in dir trägst, neugierig bist und begeisterungsfähig, wissbegierig und übersprudelnd vor Ideen. Dein Name ist heute untrennbar verbunden mit Aromatherapie und Aromapflege – du bist die Grande Dame der PTAK, eine multitalentiertere Visionärin. Dein Tatendrang und deine Energie

sind ansteckend und haben oft auch uns andere im Vorstand beflügelt.

Selbst Landesgrenzen stellen für dich keine Barriere dar, genauso wenig wie die Herausforderungen einer nicht vollständig harmonisierten Gesetzgebung zwischen verschiedenen Staaten. Du hast FORUM ESSENZIA in die AromaAlliance geführt und darüber hinaus dieses Bündnis deutscher, österreichischer und schweizerischer Vereine maßgeblich geprägt. Damit hast du der PTAK eine europäische Dimension eröffnet.

Unter deinem Vorsitz und dank deiner engagierten, zukunftsweisenden Arbeit

ist es FORUM ESSENZIA gelungen, die PTAK fit zu machen für das 21. Jahrhundert und neu aufzustellen als Füllhorn vielfältiger, professioneller Methoden für ein menschliches und modernes Gesundheitswesen.

Dafür danken wir, der neue Vorstand von FORUM ESSENZIA, dir, liebe Inge, von ganzem Herzen. Und ich denke, ich darf dir auch im Namen aller Mitglieder danken!

Noch einmal komme ich auf Konfuzius zurück: Du hast entschieden, dass FORUM ESSENZIA dich im Vorstand nicht mehr braucht und ziehst dich zurück. Mit deinem Ausscheiden aus dem Vorstand geht eine Ära zu Ende. Es wird gewiss schwierig werden, in deine Fußstapfen zu treten. Aber wir wollen es versuchen und auf dem aufbauen, was du erreicht hast.

Doch ganz im Sinne des österreichischen Schriftstellers Ernst von Feuchtersleben sagen wir zum Abschied nicht „lebe wohl“, sondern „auf Wiedersehen!“ und freuen uns sehr, dich als neues Ehrenmitglied zu begrüßen!

Noch mehr freut uns, dass du dich bereit erklärt hast, FORUM ESSENZIA dein Wissen in Zukunft als Kuratoriumsmitglied zur Verfügung zu stellen. In diesem Sinne hoffen wir, dass du uns noch viele Jahre mit deinen klaren Worten und mit Rat und Tat zur Seite stehen wirst!

Liebe Inge, wir wünschen dir für die Zukunft alles erdenklich Gute, Gesundheit und mehr Zeit für die anderen wichtigen Dinge im Leben.



# Stressbewältigung mit ätherischen Ölen

**Stress ist ein sich immer stärker verbreitendes Phänomen in unserer Gesellschaft. Negativ empfundener Stress ist belastend, mindert die Lebensfreude, führt zu Erschöpfung und kann vielfältige psychische und organische Erkrankungen begünstigen. Stress ist nicht immer vermeidbar, wohl aber lässt sich der Umgang mit ihm verändern. Hier setzen verschiedene Präventionsmaßnahmen und Coping-Strategien an. Wie ätherische Öle bei der Stressbewältigung helfen können, erfahren Sie in diesem Artikel.**

## Risikofaktor Stress

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet chronischen Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Chronischer Stress begünstigt die Entwicklung chronischer Krankheiten. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse leidet über ein Viertel der deutschen Bevölkerung häufig unter Stress (Techniker Krankenkasse 2021). Die Rangfolge der Stressursachen wird angeführt von Arbeit, Ausbildung oder Studium, gefolgt von eigenen Ansprüchen an sich selbst und Erkrankungen von nahe stehenden Personen.

Im Berufsleben seien besonders die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Anpassungs-

oder Angststörungen im ersten Halbjahr 2023 um 85% gegenüber dem Vorjahreszeitraum gestiegen, berichtet die Kaufmännische Krankenkasse (KKH Pressemitteilung vom 09.08.2023) unter Berufung auf Daten zu den eigenen Versicherten.

### Hauptstressoren im Beruf laut TK-Studie 2021

- zu viel Arbeit
- Multitasking
- Termindruck und Hetze
- Unterbrechungen und Störungen
- Informationsüberflutung
- zu wenig Handlungsspielraum
- schlechte Arbeitsplatzbedingungen

## Stress und seine Formen

Vorneweg: Stress ist per se nichts Negatives oder Positives, sondern entsteht durch „das Auftreten von Herausforderungen, die uns zwingen zu reagieren“ (Esch 2014; 110). Das kann eine akute Gefahr oder eine subjektiv als „stressig“ empfundene Situation sein. Durch den Stressreiz kommt es zu einer Störung des inneren Gleichgewichts, der Homöostase.

Was ursprünglich eine überlebenswichtige Strategie in einer bedrohlichen Situation war, Kampf oder Flucht, hat heute diese elementare Bedeutung weitgehend verloren.

Man unterscheidet Disstress und Eustress. Während der positiv empfundene Eustress motivierend und anspornend wirkt, löst der belastend empfundene Disstress Druck, Ängste und Frustration aus und führt zu Erschöpfung.

Vier Faktoren spielen eine entscheidende Rolle, ob wir einen Stress als anregend oder als belastend empfinden (Michalsen 2020; 239, 240):

- Dauer
- Dosis
- Kontrollierbarkeit
- Sinnhaftigkeit

Hält ein Stressreiz in individuell zu bewältigender Dosis über eine begrenzte für den Betroffenen überschaubare Zeit an und ermöglicht eine Einflussnahme, so erlebt ihn die Person als kontrollierbar. Noch günstiger wirkt es sich aus, wenn die Person mit der stressverursachenden Aufgabe eine Sinnhaftigkeit verbindet. In diesem Fall erlebt die Person einen Eustress, der Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern kann. Damit folgt das Stresserleben dem Hormesis-Prinzip, wonach als gering empfundener Stress die Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) des Menschen stärkt. Dieses Prinzip beschrieb schon Paracelsus im 16. Jahrhundert: „Alle Ding’ sind Gift und nichts ohn’ Gift – allein die Dosis macht, das ein Ding’ kein Gift ist.“ Fühlt sich ein Mensch jedoch einer Herausforderung nicht gewachsen, so empfindet er Disstress. Er fühlt sich der Situation hilflos ausgeliefert, was ihn hemmt und blockiert.

Man kann also sagen, negativer Stress ist das subjektive Gefühl, dass die Ressourcen nicht ausreichen, um die wahrgenommenen Anforderungen einer Situation zu bewältigen. Das heißt aber andersherum auch, dass ein Perspektivwechsel der individuellen Einstellung und Bewertung das Stresserleben und damit die Stressantwort beeinflussen kann.

## Was im Körper bei Stress passiert – zwei Stresssignalwege und ihre Bedeutung

Der Körper soll bei einer als bedrohlich wahrgenommenen Situation optimal auf die Abwehr der Gefahr vorbereitet werden. Bei diesen unbewusst ablaufenden Vorgängen wird auf biochemischer Ebene nicht unterschieden, ob uns z.B. gerade ein Geisterfahrer entgegenkommt oder Mobbing die Ursache ist. Der ganze Mensch wird in Alarmbereitschaft versetzt, es gilt „fight or flight“.

Um zu verstehen, was dabei im Körper passiert, ist es wichtig, die Abläufe der zwei sich ergänzenden zentralen Stresssignalwege zu betrachten.

Ein Stressreiz wird in Form von neuronalen Erregungspotenzialen u.a. an die

### Stress-Faktoren laut TK-Studie 2021

- Arbeit, Ausbildung oder Studium
- Ansprüche an sich selbst
- Erkrankungen von nahe stehenden Personen
- Konflikte im Privatleben
- ständige Erreichbarkeit
- Freizeitstress
- Stress im Verkehr
- Stress im Haushalt
- Stress bei der Kinderbetreuung
- finanzielle Sorgen
- Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger