

Schwerpunkt: Multitalent Haut



Unsere (Haut-)Zellen und ihr Lebensraum

Ätherisches Koriandersamenöl
bei Hauterkrankungen

Sanfte Hilfe mit ätherischen Ölen und Wickeln

Aromatherapie in der Orthopädie

Antimikrobielle Wirkung von ätherischen
Ölen auf luftgetragene Keime

Biblische Öle – Balsam für die Seele

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 60 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 Wiederverkäuferr Konditionen an.



Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992 – 2022) sowie das Direkt-Bestellformular für Zeitschrift oder eBook(-Version) finden Sie unter: www.forum-essenzia.org

Bestellung:

www.forum-essenzia.org

Vertrieb: 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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wickel und Auflagen sind beliebte naturheilkundliche Methoden, die vielseitig einsetzbar sind und sich als therapeutische Maßnahmen wunderbar mit der Schulmedizin ergänzen. Der Bedarf an Informationen zu deren Einsatzmöglichkeiten und Anwendungsarten ist groß, wie die Nachfrage nach unserer leider vergriffenen Printversion der Ausgabe „Wickel und Auflagen“ aus dem Jahr 2009 beweist. Deshalb haben wir das Thema aufgegriffen und liefern Ihnen dazu einen ausführlichen Beitrag (S. 19). Hier erfahren Sie, welche Wickel bei welchen Indikationen geeignet sind und welche ätherischen Öle und Aromamischungen sich als Zusätze empfehlen.

In diesem Zusammenhang möchten wir auf die Youtube-Videos von FORUM ESSENZIA e.V. verweisen mit professionellen Anleitungen zum Anlegen von Wickeln, zur Mundpflege, Raumbeduftung, Aromamassagen und vieles mehr (<https://www.youtube.com/@forumessenzia>).

Etwas kann nur gut funktionieren, wenn es gut gepflegt wird. Deshalb sollten wir unsere Haut mit einer natürlichen, biologischen Pflege verwöhnen. Warum? Die Antwort und Spannendes zum Lebensraum der (Haut-)Zellen erfahren Sie in dem Beitrag ab S. 2.

Koriander kennen wir als Gewürz aus der Küche. Die positive Wirkung des ätherischen Koriandersamenöls bei vielen Hautproblemen ist leider noch zu wenig bekannt. Das muss sich ändern, ist die Meinung unserer Autorin (S. 8).

Der im Sommer ins Leben gerufene Journal Club (mehr dazu im Innenteil) hat sich u.a. mit der Studie beschäftigt, die hier näher vorgestellt wird. Dabei ging es um den Einfluss von Ganzkörperwaschungen mit ätherischem Teebaumöl auf die MRSA-Besiedelung der Haut von IntensivpatientInnen (S. 14).

Ätherische Öle sind nicht die Lösung für jedes Problem von Kindern mit AD(H)S. Dennoch können und sollten ätherische Öle mit fachlicher Beratung als Unterstützung im Alltag von betroffenen Kindern in Betracht gezogen werden (S. 26).

Die Artikel über die alternative Behandlung einer Rhizarthrose (S. 29) und über die Integration von Aromapflege und -therapie in ein multimodales Psychotherapiekonzept (S. 31) sind anschauliche Beispiele für Aromatherapie als wirkungsvolle ergänzende Maßnahme.

Die Befeuchtung des Mundes spielt bei der Pflege palliativer PatientInnen eine wichtige Rolle. Wie ein selbst entwickeltes Mundpflegeöl entscheidend zur Zufriedenheit der PatientInnen beitragen konnte, erfahren Sie ab S. 36.

In der Bibel werden über 33 verschiedene ätherische Öle und aromatische Pflanzen beschrieben. Die biblischen Öle können auch heute eine wertvolle Unterstützung bei der Verarbeitung von seelischen Verletzungen und bei der Sterbe- und Trauerbegleitung sein (S. 39).

Es gibt eine Neuerung in unseren Themenbereichen: Wir haben die Begriffe „Aromapflege“ und „Aromakultur“ durch den mittlerweile etablierten Terminus „Pflegetherapeutische Aromakultur (PTAK)“ ersetzt.

Haben Sie ihn schon genossen? Den ersten Glühwein oder Punsch auf einem Weihnachtsmarkt? Damit Sie sich diesen Genuss auch ins Haus holen können, sind aromatische Rezepte für diese und andere Leckereien ab S. 43 zusammengestellt – zum Wohl und guten Appetit!

Mit diesen Genussmomenten möchten wir uns für dieses Jahr verabschieden. Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut ins Jahr 2023! Es grüßen Sie herzlich aus der 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

Aromawissenschaft	Unsere (Haut-)Zellen und ihr Lebensraum, <i>Ruth von Braunschweig</i> 2
	Ätherisches Koriandersamenöl bei Hauterkrankungen, <i>Gisela Hillert</i> 8
	Verringern Ganzkörperwaschungen mit ätherischem Teebaumöl die MRSA-Neubesiedelung der Haut von IntensivpatientInnen?, <i>Eva Heuberger</i> 14
	Antimikrobielle Wirkung von ätherischen Ölen auf luftgetragene Keime, <i>Sabine Krist</i> 17
Aromatherapie	Sanfte Hilfe mit ätherischen Ölen und Wickeln, <i>Natalie Stadelmann</i> 19
	Ätherische Öle für Kinder mit AD(H)S, <i>Sereina Binggeli</i> 26
	Aromatherapie in der Orthopädie – Förderung der Wundheilung nach Blutegeltherapie, <i>Ulf Langguth</i> 29
	Immer der Nase nach – Aromatherapie und Aromapflege in der Klinik Hüttenbühl, <i>Harald Schickedanz</i> 31
Pflegetherapeutische Aromakultur	Ganzheitlich wohltuende Mundpflege, <i>Gabi Dorner</i> 36
	Biblische Öle – Balsam für die Seele, <i>Dorothea Rupprecht</i> 39
Aromaküche	Düfte zum Essen und Trinken in der kalten Jahreszeit, <i>Susanna Färber</i> 43
Duft-Splitter	aufgelesen von Johanna Bauer 45
Veranstaltungsbericht	52. International Symposium on Essential Oils (ISEO) 46

Unsere (Haut-)Zellen und ihr Lebensraum ¹

Unsere Haut ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch ein einzigartiges Immunorgan. Sie sollte geschützt und gepflegt werden, denn mit ihr steht und fällt die Gesundheit des Menschen. Aber unsere Haut braucht die richtige Pflege. Was das ist, darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Dabei ist es im Grunde sehr einfach: „Richtige Pflege“ heißt nicht in erster Linie, dass sich die Haut weich anfühlt und faltenfrei ist, sondern dass sie gesund, funktionsfähig und abwehrstark bleibt. Eine sinnvolle Hautpflege sollte daher eine natürliche, biologische Hautpflege sein. Aber was versteht man eigentlich darunter und was ist das Besondere daran?

Die Zellfunktionen unterstützen

Zur Biologie gehört neben der Beschreibung von Organismen insbesondere das Wissen über die Abläufe in den Organismen – bis hin zur Zelle und den molekularen Vorgängen in der Zelle, also beispielsweise Antworten auf Fragen zu finden wie: Was hält die Zelle gesund? Wie funktioniert die Zellteilung störungsfrei? Was sorgt für eine optimale Regeneration des Gewebes? Konkret auf die biologische Hautpflege gemünzt, bedeutet das: Was unterstützt die physiologischen Vorgänge in unseren (Haut-)Zellen, und was schadet ihnen?

Schauen wir einmal genauer auf das Innenleben der Zellen und auf den Lebensraum, in den sie eingebettet sind.

Das Bindegewebe – Netzwerk des Lebens

Wie informieren sich die Zellen über ihre jeweiligen Aufgaben? Wer oder was steuert die Zellteilung und Zelldifferenzierung, die Bewegung und die Kommunikation der Zellen? Wie werden Zellen ernährt, wie werden abgestorbene oder defekte Zellen entsorgt? Und wer koordiniert und reguliert das alles? Die Antwort ist kurz: Es ist das Bindegewebe.

Damit Sie den positiven Einfluss der natürlichen Hautpflege besser verstehen, möchte ich Sie mit dem Lebensraum der Zellen vertraut machen. Denn der Lebensraum – die Umwelt – entscheidet über die Gesundheit unserer Zellen, auch unserer Hautzellen. In diesem Teil unseres Körpergewebes, im Lebensraum der Zellen, setzt eine biologische Haut- und Gesundheitspflege an.

Extrazelluläre Matrix – der Lebensraum unserer Zellen

Während die Einzeller ursprünglich im Urmeer lebten, das alle notwendigen Stoffe bereitstellte, für die Entsorgung der Abfallstoffe sorgte und den Stoff- und Informationsaustausch garantierte, sieht der Lebensraum der ca. 60 Billionen Zellen eines menschlichen Körpers anders aus: Das Milieu der menschlichen Zellen ist das Binde- oder Grundgewebe. Mit diesem Sammelbegriff bezeichnet man unterschiedliche Gewebearten. Allen gemeinsam ist ihr grundsätzlicher Aufbau als Einheit von unterschiedlichen Bindegewebszellen mit allen Makromolekülen (großen Molekülen) zwischen den Zellen. Dieses Gebilde oder Gewebe wird auch als extrazelluläre Matrix (abgekürzt EZM oder auf Englisch ECM) bezeichnet. Ebenfalls gebräuchlich sind die Begriffe Interzellulärschicht oder Zwischenzellsubstanz.

Die extrazelluläre Matrix mit der extrazellulären Flüssigkeit (Gewebeflüssigkeit) ist der Lebensraum aller Körperzellen. Ohne diese bindegewebige Zwischenzellsubstanz sind die Zellen nicht lebensfähig. Der gesamte Stoffwechsel spielt sich darin ab, denn hier enden die Kapillaren der Blutgefäße und die Nervenenden des vegetativen Nervensystems, während die Lymphgefäße in diesem Raum beginnen: All diese „Versorgungs- bzw. Entsorgungsleitungen“ reichen nicht bis in die Zellen selbst hinein, sondern enden bzw. beginnen in der bindegewebigen Substanz, in die die Zellen eingebettet sind.

In diesem Gewebe laufen auch alle Grund- und Lebensfunktionen ab, und sie werden

dort auch reguliert. Daher wird das Bindegewebe auch als Grundgewebe und manchmal als Grundregulationssystem oder Grundsystem bezeichnet.

Das Grundgewebe reguliert alle Lebensprozesse:

- den Wasser- und Mineralstoffwechsel,
- das Säure-Basen-Gleichgewicht,
- die Ionenaustauschfunktionen,
- die unspezifischen immunologischen Prozesse,
- das vegetative Nervensystem,
- das hormonelle System,
- das Herz-Kreislauf-System und andere Organe des Körpers,
- den Zellstoffwechsel
- und das innere Gleichgewicht des Gesamtorganismus, die sogenannte Homöostase.

Und nicht zuletzt reguliert es die Selbstorganisation und die Selbstheilungskräfte des Organismus.

Der Lebensraum der Zellen beeinflusst auch die Zellaktivität und sogar die Aktivität der Gene, also unseres Erbguts. Das ist die sogenannte Epigenetik oder Genregulation. Sie hat ein wichtiges Dogma der Biologie gekippt, nämlich dass die Eigenschaften eines Organismus unverändert durch das Genom, also das vererbte Genmaterial, weitergegeben werden. Die Epigenetik zeigt auf, dass die Genaktivität, also welche Gene unseres Genoms „an-“ bzw. „ausgeschaltet“ werden, stark von der Umwelt und unserer Sozialisierung beeinflusst wird.

Das Zellmilieu, die extrazelluläre Matrix, ist buchstäblich ein Reaktor des Lebens. Hier entscheidet sich, wie gesund oder krank ein Organismus ist. Die extrazelluläre Matrix ist auch der Ansatz einer biologischen Hautpflege, denn dieser Lebensraum ist der eigentliche Wirkungsort der ätherischen Öle und Pflanzenöle. Das heißt, eine biologische Hautpflege, wie sie die Naturkosmetik anbietet, in diesem Fall die Phyto-Aromakosmetik, setzt hier an.

¹⁾ Der Text stammt aus dem Werk „Das große Buch für die gesunde Haut“, erschienen 2022 in 1. Auflage im Stadelmann Verlag. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Autorin Ruth von Braunschweig und des Stadelmann Verlags.