

F • • R • U • M

AROMATHERAPIE • AROMAPFLEGE • AROMAKULTUR

- Einführung in die chinesische Medizin
- Akupunktur und ätherische Öle
- Ätherische Öle: Rückblick und Ausblick
- Behandlung einer Verbrennungsverletzung im Gesicht
- Nahrung für die Seele – Fasten mit ätherischen Ölen
- Aromatherapie in der Klinik – für alle ein Gewinn!
- Wirkungsmechanismen ätherischer Öle
- Aus der Aromaküche: Pudding
- Duftmarketing: Wohlgeruch zur Absatzsteigerung

Aromatherapie und TCM



Liebe Leserin, lieber Leser,

dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bei uns immer beliebter wird und mittlerweile weit verbreitet ist, als Ergänzung oder sogar als eine Alternative zur Schulmedizin, ist keine Neuigkeit. Aber wussten Sie schon, dass man z. B. Akupunktur auch sehr erfolgreich mit Aromatherapie kombinieren kann? Unter unserem Titelthema lesen Sie diesmal eine kleine Einführung in die Grundprinzipien der TCM und erfahren dann, wie diese Heilmethode mit ätherischen Ölen ergänzt werden kann.

In diesem Heft haben wir besonders viele Beispiele aus der Praxis der Aromatherapie zusammengetragen: z. B. den eindrucksvollen Fall eines 13-jährigen Jungen, dessen Gesichtsverbrennung u.a. mit einer Öl-Mischung behandelt wurde (S. 17), oder einen Erfahrungsbericht über eine Fastenkur mit Unterstützung von ätherischen Ölen (S. 21). Eine für viele Leser sicher ungewöhnliche Perspektive nimmt der Artikel zum Duftmarketing ein (S. 39). Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen dazu – und natürlich wie immer auch zu allen anderen Themen!

Lange haben Sie im F·O·R·U·M nichts mehr von der Aromaküche gelesen – das soll sich jetzt ändern! Mit diesem Heft übernimmt Gabriele Fernsebner die Aufgabe, Ihnen regelmäßig leckere Rezepte mit ätherischen Ölen vorzustellen. Zum ausklingenden Herbst startet sie mit dem Thema Pudding.

Damit wünschen wir Ihnen eine alle Sinne anregende Lektüre!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion
Ingeborg Stadelmann und Danielle Flemming



Inhalt	Seite
Titelthema: „Aromatherapie und TCM“	
<i>Dr. Annemarie Schweizer-Arau</i> , Einführung in die chinesische Medizin	3
<i>Priska Dolder-Bodmer</i> , Akupunktur und ätherische Öle	10
Aromatherapie	
<i>Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher</i> , Ätherische Öle: Rückblick und Ausblick	15
<i>Dr. Frank Schulze</i> , Behandlung einer Verbrennungsverletzung im Gesicht	17
<i>Gabriele Baumeister</i> , Nahrung für die Seele – Fasten mit ätherischen Ölen	21
Aromapflege	
<i>Claudia Kreuzer und Dr. Harald Mühlbacher</i> , Aromatherapie in der Klinik – für alle ein Gewinn!	24
<i>Katja Neilson</i> , Mundpflege auf der Palliativstation	26
Aromawissenschaft	
<i>Ingeborg Stadelmann</i> , Ätherische Öle richtig dosieren – Tropfen oder Gewichtseinheit?	30
<i>Florianne Koechlin</i> , Pflanzen kommunizieren mit Düften	32
Damals & Heute	
<i>Prof. Dr. Eberhard Teuscher</i> , Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	34
Aromakultur	
<i>Gabriele Fernsebner</i> , Aus der Aromaküche: Pudding	39
<i>Reinhard Oppel</i> , Duftmarketing: Wohlgeruch zur Absatzsteigerung	42
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	45
Bücher	
Buchbesprechungen	47
Kongressbericht	
Rückblick: Farfalla Jubiläumskongress	49
Information	
Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	50
Impressum	51

Dr. Annemarie Schweizer-Arau

Einführung in die chinesische Medizin

Sowohl bei Patienten als auch bei Ärzten wird die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) immer beliebter. Vor allem Menschen mit chronischen Krankheiten suchen zunehmend Hilfe bei dieser uralten Heilmethode. Mittlerweile erreicht der Boom bereits die Universitäten, wo Studiengänge für TCM eingerichtet werden. Aber was macht das Besondere und den Unterschied zur Schulmedizin aus?

Seit über 3 000 Jahren betrachtet und behandelt die chinesische Medizin den Menschen als untrennbare Einheit von Geist, Körper und Seele. Der Mensch wird als Teil des Kosmos verstanden und er sollte, um ein gesundes, langes Leben zu führen, in Einklang mit dessen Gesetzen leben.

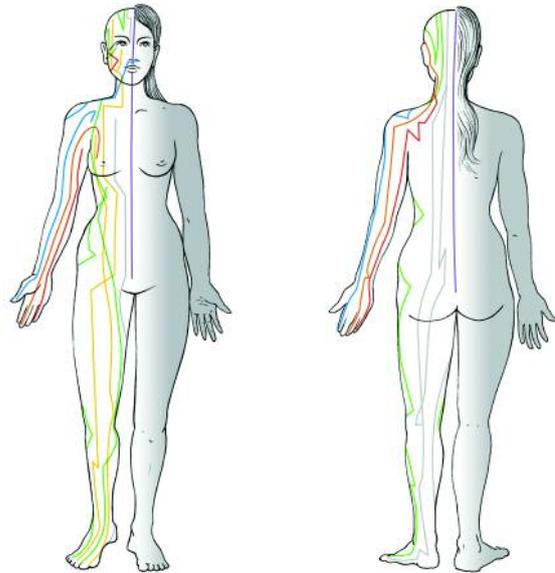
Die Grundideen der TCM wurden schon vor ca. 2 500 Jahren schriftlich in dem Werk „Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin“ (Huangdi Neijing) niedergelegt, das noch heute als die Bibel der chinesischen Medizin gilt. In Gesprächsform werden dort die menschliche Gesundheit in ihrer ganzen Vielfalt dargestellt und alle wichtigen Begriffe erklärt. Nach dem chinesischen Denken liegen allen Erscheinungen in der Welt die Polaritäten Yin und Yang sowie die Fünf Wandlungsphasen zu Grunde.

Die Lebensenergie Qi

Die Traditionelle Chinesische Medizin (der Begriff „Traditionell“ wurde von Mao eingeführt) beschäftigt sich letztlich mit dem Energiezustand des Körpers, ein Zustand den man eher fühlen als in Laborwerten ausdrücken kann. Gesundheit wurde als freies, ungehindertes Fließen der Lebensenergie Qi (sprich „Tschì“) verstanden. Qi zirkuliert nach der Vorstellung der TCM in Leitbahnen, den Meridianen (s. Abb. rechts), durch den Körper. Qi als die Antriebskraft des Lebens ermöglicht alle Körperfunktionen. Qi kann in Mangel geraten, aber der Fluss kann auch blockiert sein, wodurch Schmerzen entstehen. Wir sprechen dann z. B. von Energielosigkeit oder Gehemmtheit. Hier setzt auch die Therapie an: Sie stärkt oder löst das Qi, hebt Qi an oder senkt es ab, je nach individuellem Störungsmuster.

Yin und Yang

Allen Dingen liegen in der chinesischen Vorstellung zwei Aspekte zu Grunde: Yin und Yang. Das Zeichen für Yin stellt die Schattenseite eines Hügels dar, das Zeichen für



Verlauf der Meridiane.

Yang die sonnenbeschienene Seite. Yin und Yang können abermals in Yin und Yang unterteilt werden. Sie ergänzen sich gegenseitig und sind voneinander abhängig, sie erschaffen sich gegenseitig und kontrollieren einander. Yang steht für den Tag, für Helligkeit, Aktivität, Yin für die Nacht, die Ruhe, die Dunkelheit. Der Herzschlag, bei dem Anspannungsphase und Entspannungsphasen sich ständig abwechseln, der Atem mit Ein- und Ausatmen, Schlafen und Wachen sind Beispiele für Yin-Yang-Polaritäten.

„Das Gesetz von Yin und Yang ist die natürliche Ordnung des gesamten Universums, die Mutter jeden Wandels, die Wurzel von Leben und Tod. Um Krankheiten zu behandeln und zu heilen, muss man die Wurzel der Disharmonie von Yin und Yang finden, die immer dem Gesetz von Yin und Yang unterworfen ist.“
HUANGDI NEIJING

Die fünf Wandlungsphasen (Funktionskreise)

Die uns umgebende Natur ist einem ständigen Phasenwandel unterworfen, z. B. Tag und Nacht, die Mondphasen oder die Jahreszeiten. Auch im menschlichen Körper wechseln sich Funktionen ab, wie Wachen – Schlafen, Essen – Verdauen – Ausscheiden, Kindheit – Erwachsensein – Alter.