

F • • R • U • M

AROMATHERAPIE • AROMAPFLEGE • AROMAKULTUR

- Ayurveda – die Lehre vom Leben
- Aroma-Vitalküche und Ayurveda
- Aromatherapie im Informationszeitalter
- Wundmanagement mit ätherischen Ölen
- Aromapflege bei Demenzkranken
- Potenzielle Allergene?
- Nachhaltige Wildsammlung



Aromakultur im Ayurveda



Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher haben Sie auch schon einmal etwas von Ayurveda gehört. Spontan denken die meisten von uns an Wellness, Ölgüsse – und dann war da auch noch etwas mit drei Konstitutionstypen, nicht wahr? Soweit unsere klischeehafte Wahrnehmung. Tatsächlich aber steckt sehr viel mehr hinter der „Lehre vom Leben“, die diesmal unser Titelthema ist. Der Ayurveda kann eigentlich erst dann richtig verstanden und umgesetzt werden, wenn man sich auch mit seinen philosophischen Prinzipien auseinandersetzt. Aus diesem Grund haben wir diesmal den berühmten „Blick über den Tellerrand“ gewagt – auf eine ganzheitliche Gesundheitslehre, in der naturreine ätherische und fette Pflanzenöle eine wichtige Rolle spielen. Und das nicht nur bei Ölgüssen oder -massagen, sondern z. B. auch in der ayurvedischen Aromaküche.

Solch ein Blick über den eigenen Horizont hinaus verschafft neue Erkenntnisse und fördert den interdisziplinären Austausch. Ganz aktuell können wir dies mit unserer Rubrik „Aromawissenschaft“ erleben, die in der Fachwelt auf überaus positive Resonanz stößt.

Unser Wunsch ist es, dass beide Bereiche, die Wissenschaft und die praktische Anwendung, noch intensiver miteinander ins Gespräch kommen, denn nur der fruchtbare gegenseitige Austausch kann uns voranbringen.

Deshalb freuen wir uns, wenn Sie sich aktiv an den aktuellen Diskussionen beteiligen und uns Leserbriefe schicken. Ihre Meinung ist uns wichtig!

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Ihr F·O·R·U·M-Team und

Klaus Dürbeck,
1. Vorsitzender von FORUM ESSENZIA e.V.

Ingeborg Stadelmann,
2. Vorsitzende von FORUM ESSENZIA e.V.



Inhalt	Seite
Titelthema	
<i>Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Ayurveda: die Lehre vom Leben</i>	3
„Ayurveda“	
<i>Maria M. Kettenring, Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Aroma-Vitalküche und Ayurveda</i>	9
Aromatherapie	
<i>Dr. Kurt Schnaubelt, Aromatherapie im Informationszeitalter</i>	
oder: Die fünf Hauptsätze der Aromatherapie (Teil II)	13
<i>Dr. Wolfgang Steflitsch, Michaela Steflitsch, Wundmanagement mit ätherischen Ölen (Teil I)</i>	19
Aromapflege	
<i>Barbara Bernath-Frei, Aromapflege bei Alzheimer- und Demenzkranken</i>	24
Aromawissenschaft	
<i>Beate Kuhn-Delestre, Liegt in der Nase der Schlüssel zur Parkinson-Bekämpfung?</i>	26
<i>Erich Schmidt, Potenzielle Allergene, die keine sind</i>	29
Anbau u. Herstellung	
<i>Britta Pätzold, Kriterien für die nachhaltige Wildsammlung von Heil- und Aromapflanzen</i>	32
Damals & Heute	
<i>Helmut Rausche, Flüssiges Gold: Jojobaöl</i>	35
Aromakultur	
<i>Marion Keller-Hanischdörfer, Aromata International, Natürliches Duft-Design:</i>	
Raumbeduftung nur mit 100% naturreinen Essenzen	39
<i>Ralph Stadelmann, Eine kleine Geschichte der Düfte</i>	43
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Beate Kuhn-Delestre</i>	44
Glosse	
<i>Eberhard Werner, Voll im Trend...</i>	46
Bücher	
Buchbesprechungen	47
Leserbriefe	48
Information	
Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	50
Impressum	51

Der im Heft 30/2007 angekündigte Teil 2 des Artikels „Die traditionellen physikalischen Techniken und Methoden der Duftstoffherstellung“ von Albrecht von Keyserlingk erscheint in der nächsten Ausgabe.

Lara-M. Vucemilovic-Geeganage

Ayurveda: die Lehre vom Leben

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Worten *Ayur* = „Aspekte des Lebens von der Geburt bis zum Tod“ und *Veda* = „Lehre“ zusammen. Definieren könnte man ihn in diesem Sinne auch als Wissenschaft von Leben und Tod.

Als Lebenslogik vermittelt der Ayurveda dem Menschen Verständnis für seine Umwelt, die anderen Lebewesen und die Natur. Denn der Mensch ist ein Teil des großen Ganzen und wird auch immer als solches betrachtet und behandelt.

Bei der ayurvedischen Anamnese werden deshalb das Individuum und seine Reaktion auf Lebensumstände, Gewohnheiten, Nahrung und Substanzen immer miteinbezogen, um darauf basierend einen sinnvollen Therapieplan zu entwerfen, aber auch um dauerhaft zur Gesundheitserhaltung beizutragen. Ziel ist es, frei von Krankheit zu sein und zu bleiben. Doch der Ayurveda erkennt auch seine Grenzen, wenn bei Erkrankungen nur eine Vermeidung der Verschlechterung des Zustands erreicht werden kann.

Die Wurzeln der ayurvedischen Lehre

Die Ursprünge dieser in Indien und Sri Lanka beheimateten Gesundheitslehre lassen sich, wie beim Yoga, mehr als 5.000 Jahre zurückverfolgen. In den Anfängen wurde das Heilwissen zunächst nur mündlich weitergegeben, schriftliche Zeugnisse existieren erst seit rund 2.500 Jahren. Doch schon in den Jahrtausendealten Veden – den ältesten Überlieferungen indischer Literatur – finden sich erste Zeugnisse des Ayurveda.

Als wichtigste Werke der klassischen ayurvedischen Literatur gelten die *Charaka Samhita* aus dem 1. Jahrhundert v. Chr., die *Sushruta Samhita* aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. und die *Astanga Hridaya Samhita* aus dem 7. Jahrhundert n. Chr. Die Erkenntnisse dieser Kompendien liefern auch heute noch wertvolle Informationen für Ärzte, Philosophen und Laien gleichermaßen. Zudem existiert eine Vielzahl von Palmblättern, auf denen schamanistische Dorfheiler und alte Ärztefamilien medizinische Erkenntnisse festgehalten haben, von denen ein großer Teil bis heute noch nicht studiert oder gar übersetzt worden ist.

Schon zu vorbuddhistischer Zeit gab es in Indien und Sri Lanka medizinische Fakultäten und Universitäten mit Bibliotheken und Lehrmeistern, die ihre Schüler erst nach



Rosen-Blütenblätter – z. B. für ein entspannendes Ayurveda-Blütenbad

sieben bis zwölf Jahren Studium entließen. Von hier aus fand der Ayurveda seinen Weg in benachbarte südostasiatische Länder wie Tibet, Nepal und Thailand. Darüber hinaus hat sein Heilwissen bereits zu vorchristlicher Zeit die griechische, persische und chinesische Medizin befruchtet. Umgekehrt haben diese wiederum auch Einfluss auf den Ayurveda ausgeübt. Manche Stimmen behaupten, das griechische Wort „Therapie“ sei von dem Sanskritbegriff *Theravada* = „der das wahre Wissen spricht“ abgeleitet worden, den buddhistische Gesandte nach Griechenland gebracht haben sollen.

Die Logik des Ayurveda

*„Die Leere erzeugt das Eine
das Eine erzeugt Zwei
und diese Drei bringen die zehntausend Dinge hervor.
Die zehntausend Dinge der Erscheinung
beinhalten Yin und umfassen Yang
und durch die Mischung ihrer Kräfte wird
die Harmonie erhalten.“* (Laotse)

Jede Vorgehensweise, Ansichts- und Betrachtungsweise des Ayurveda kann anhand des Studiums der Samkhya-Philosophie (*Sam* = „Samen“), mit der der Ayurveda die Schöpfung und Entwicklung der Elemente erklärt, nachvollzogen werden. Ihr zufolge ist alles, was existiert, aus dem „Einen“ entsprungen und von dem einen universalen Bewusstsein durchdrungen.