

Fachzeitschrift für Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

# F · · R · U · M

Schwerpunkt: Vielfalt aus der Natur – vom Bienenwachs zum Rosenöl



Der Kampferbaum und seine Öle  
Bienenwachs als Salbenträgerstoff:  
Ein ökologischer Gewinn für alle  
Riech- und Schmeckstörungen  
bei Covid-19: Erste Erkenntnisse

Rheuma & Arthrose – welche Rolle spielen  
Omega-Fettsäuren und Aromatherapie?  
Ätherische Öle zur postoperativen Pflege  
und Regeneration  
Koriander- und Bitterfenchelsamenöl

# 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 57 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 - 2021) 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!

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

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser F·O·R·U·M-Ausgabe widmen wir uns schwerpunktmäßig der Vielfalt von Naturprodukten. Ein besonders beeindruckendes Produkt ist zweifellos das Bienenwachs. Wussten Sie, dass eine Biene an Energie um die 7 g Honig verbraucht, um 1 g Wachs herzustellen? Je nach Lokalisation in der Wabe unterscheidet sich Bienenwachs im Gehalt und in der Art der Inhaltsstoffe. Um die heilende Wirkung von Bienenwachs wusste schon der griechische Arzt Hippokrates, der das Kauen von Bienenwaben bei Halsschmerzen und Mandelentzündungen empfahl. Nichtsdestotrotz spielt Bienenwachs in der heutigen Schulmedizin als Heilmittel keine Rolle – im Gegensatz zur Erfahrungsheilkunde – ist aber ein unverzichtbarer Zusatzstoff in Medikamenten. Eine weitere wichtige Rolle spielt Bienenwachs in der (Natur-)Kosmetik. Mehr über diesen wertvollen Naturstoff finden Sie ab S. 5.

Pflanzenöle sind für unseren Körper bei vielen Stoffwechselprozessen essenziell. In der Aromatherapie und -pflege dienen fette Pflanzenöle in erster Linie als Trägeröle in Ätherisch-Öl-Mischungen. In unserem Beitrag stellen wir Ihnen Pflanzenöle vor,

die aufgrund ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren als „Wirkstofföle“ bei rheumatischen Beschwerden dienen können (S. 14). Auch Koriander- und Bitterfenchelsamenöl verfügen über interessante Eigenschaften; mehr dazu ab Seite 31.

Dürfen wir vorstellen? Die Myrrhe ist zur Arzneipflanze 2021 gekürt worden. Ein Kurzporträt über eine der ältesten Heilpflanzen finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Hon-Sho-, Yu-Sho-Öl und Co. – mit unserem Beitrag über den Kampferbaum möchten wir etwas Klarheit in die Vielfalt der Kampferöle bringen (S. 2).

Wenn von Naturprodukten die Rede ist, dürfen natürlich die ätherischen Öle nicht fehlen. Im letzten (Reise-)Bericht unserer Rosen-Trilogie, der die Autoren in den Iran führte, wird erneut deutlich, welche Bedeutung der Anbau dieser ganz besonderen Duftpflanze sowohl kulturell als auch wirtschaftlich für die Menschen dort hat (S. 34).

Vom Ursprung zur Anwendung: Es ist immer wieder beeindruckend, wie gut konsequente aromatherapeutische Pflege zur Wundheilung und Hautregeneration bei-

tragen kann. Urteilen Sie selbst, ab Seite 26. Wie wichtig unser Geruchssinn ist und welche Bedeutung er in der Aromatherapie hat, wird in dem Beitrag über die positive Anwendung von Düften zur Stressreduktion deutlich (S. 23).

Last but not least möchten wir uns noch einem wichtigen Symptom der COVID-19-Erkrankung widmen, nämlich der Störung bzw. dem vorübergehenden Verlust des Riechens und Schmeckens. Erste Erkenntnisse dazu lesen Sie auf den Seiten 10 bis 13.

Genießen Sie den Sommer – unbeschwert und mit allen Sinnen!

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>Aromawissenschaft</b>	Der Kampferbaum und seine Öle, <i>Maren Protzen</i> . . . . .	2
	Bienenwachs: Ein ökologischer Gewinn für alle, <i>Sophia Steinmetz</i> . . . . .	5
	Myrrhe – Arzneipflanze des Jahres 2021, <i>Gisela Hillert</i> . . . . .	8
	Riech- und Schmeckstörungen bei Covid-19: Erste Erkenntnisse, <i>Eva Heuberger</i> . . . . .	10
	Rheuma & Arthrose – welche Rolle spielen Omega-Fettsäuren und Aromatherapie? <i>Gisela Hillert</i> . . . . .	14
<b>Aromatherapie</b>	Duftanwendung in der psychiatrischen Klinik – ein Fallbericht, <i>Katharina Haase</i> . . . . .	23
	Ätherische Öle zur postoperativen Pflege und Regeneration, <i>Sarah Ackermann</i> . . . . .	26
<b>Aromapflege</b>	Das postoperative Delir – Möglichkeiten der Aromapflege, <i>Yvonne Blessing</i> . . . . .	29
<b>Pflanzenöle</b>	Koriander- und Bitterfenchelsamenöl, <i>Margret Rupprecht, Gabriele Fernsebner</i> . . . . .	31
<b>Ursprung</b>	Rosen und Rosenwasser – im Iran allgegenwärtig, <i>Martina Berg, Reinhard Büchner</i> . . . . .	34
<b>Duft-Splitter</b>	aufgelesen von Johanna Bauer . . . . .	41
<b>Bücher</b>	Buchbesprechung . . . . .	42
<b>Veranstaltungsbericht</b>	Biofach/Vivaness 2021 eSpecial . . . . .	43
<b>Information</b>	Neues von FORUM ESSENZIA e.V. . . . .	44

# Der Kampferbaum und seine Öle

In diesem Artikel wollen wir auf historischen Spuren wandeln, um die Ursprünge der verschiedenen Öle dieses Baumes kennen zu lernen und ihre Bedeutung bis in die Gegenwart zu verfolgen.

## Kampferbaum – *Cinnamomum camphora* (L.) J. Presl

*C. camphora* (Lauraceae) ist ein relativ schnell wachsender und langlebiger Baum, der in Süd-China, Taiwan, Süd-Japan, Korea und Vietnam heimisch ist. Eingebürgert wurde er in Indien, Madagaskar, Brasilien, Sri Lanka und Afrika sowie am Mittelmeer. Dort wird er teilweise auch kultiviert bzw. verbreitet er sich schnell und teils invasiv. Er wächst in gemäßigt bis tropischem Klima und kann sogar leichten Frost vertragen. In seiner natürlichen Heimat erreicht der Baum unter optimalen Bedingungen in fünf Jahren eine Höhe von 5 m und einen Stammdurchmesser von 12 cm, was gute Voraussetzungen für die Kultur sind (Abb. 2). In Japan steht ein über 1000 Jahre altes Exemplar mit einer Höhe von 30 Metern.

Die Art *Cinnamomum camphora* bildet zudem echte Chemotypen aus, die botanisch früher teilweise als Varietäten bezeichnet wurden, sich aber morphologisch nicht voneinander unterscheiden. Im wilden Bestand kommen die Chemotypen vergesellschaftet vor, sodass z. B. ein Baum des Campher-Typs neben einem des Linalool-Typs stehen kann. Die Artbezeichnung *Cinna-*



Campherbaum. (*Laurus Camphora* L.).

Abb. 1: Kampferbaum – zeitgenössische Darstellung (Gildemeister, Hoffmann 1929).

*momum camphora* var. *linaloolifera* Y. Fujita für den Linalool-Chemotyp hat sich bis heute gehalten, ist aber nur synonym zu *C. camphora* (L.) J. Presl zu verstehen.

### (+)-Campher

Alles begann mit dem namensgebenden Inhaltsstoff des Baumes – dem Campher. In Marco Polos Journal aus dem 13. Jh. wird erstmals von „Campher als wertvolles Produkt aus dem Orient gesprochen“. Frühere arabische Beschreibungen (6. Jh.) des „Kafur“ bezogen sich allerdings wahrscheinlich auf Borneol. Das „Honzo-Komoku“, ein wissenschaftliches Werk von 1596

aus China, beschreibt erstmals die Gewinnung von Campher aus dem Holz von *C. camphora*. Obwohl in Japan der Baum schon im Altertum bekannt war und mit dem Holz teilweise Schiffsbau betrieben wurde, kam der Prozess der Campher-gewinnung wahrscheinlich erst Ende des 17. Jh. aus China nach Japan.

Campher wurde dabei zunächst aus dem Wasserdampf der kochenden Holzpellets in Porzellanschüsseln sublimiert (Abb. 3). Alle übrigen flüchtigen Bestandteile, also das Campheröl gingen dabei verloren. Erst im frühen 19. Jh. wurden in Japan wassergekühlte Kondenser eingeführt, die die Ausbeute deutlich erhöhten.



Abb. 2: *Cinnamomum camphora* in Kultur mit kleinen Setzlingen unten (China).



Abb. 3: Gewinnung von Campher mit der altertümlichen „bowl method“ – Kopie einer japanischen Illustration aus dem Jahr 1754 (Guenther 1950).

### Wissenswertes

Die Neuauflage des Leitfadens ist das erste gemeinsame Projekt der AromaAlliance, dem Europa-übergreifenden Netzwerk, das sich für eine gemeinsame Haltung in der sicheren und professionellen Anwendung von ätherischen Ölen und fetten Ölen sowie Hydrolaten einsetzt, insbesondere im Gesundheitswesen, aber auch im häuslichen Umfeld.

Der AromaAlliance gehören an:

- Akademie der Düfte e.V., Deutschland
- aromaFORUM Österreich
- FORUM ESSENZIA e.V., Deutschland
- Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA)
- PsychAroma Schweiz - Fachgruppe für ätherische Öle in der Psychiatrie.

**Der Leitfaden für Ihre Kunden:  
zum Auslegen bei Vorträgen und  
Seminaren.**

### Der Leitfaden

- erklärt in prägnanter Form die verschiedenen Anwendungsbereiche,
- stellt die rechtlichen Rahmenbedingungen, sowohl EU-weit als auch länderspezifisch vor,
- liefert Definitionen zum ätherischen Öl, fetten Pflanzenöl, Mazerat und Hydrolat,
- ermöglicht einen schnellen Überblick, worauf beim Einkauf zu achten ist,
- zeigt die rechtliche Zuordnung von ätherischen Ölen als Arzneimittel, Medizinprodukt, Kosmetikum, Bedarfsgegenstand und Lebensmittel,
- beinhaltet auf vier übersichtlichen Seiten Musteretiketten, die beim Einkauf von Aromaprodukten eine klare Zuordnung ermöglichen, um welches Produkt es sich handelt,

Auf der Rückseite finden Sie ein freies Stempelfeld für Werbezwecke.

**Mehr Informationen zur AromaAlliance  
finden Sie unter [www.aromaalliance.org](http://www.aromaalliance.org)**



Die überarbeitete 3. Auflage, entspricht inhaltlich der bisherigen Ausgabe von FORUM ESSENZIA e.V. Sie erhalten den Leitfaden auch in Englisch.

Bestellungen gegen Spende:  
[info@aromaalliance.org](mailto:info@aromaalliance.org)

Kostenloser Download: [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org), [www.aromaalliance.org](http://www.aromaalliance.org)

### F·O·R·U·M

#### Aromatherapie · Aromapflege ·

**Aromakultur** ist offizielles Mitteilungsorgan des Vereins FORUM ESSENZIA e.V., gemeinnütziger Verein für Förderung, Schutz und Verbreitung der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur.

**Auflage:** 3000 Stück

**Preis:** 15,- Euro · **ISSN:** 1863-656X

#### FORUM ESSENZIA e.V.

Nesso 8 · 87487 Wiggensbach  
Telefon +49 83 70/4 23 99 91  
E-Mail: [post@forum-essenzia.org](mailto:post@forum-essenzia.org)

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Kempten - Oberallgäu eG  
IBAN: DE71 7336 9920 0000 6066 42  
BIC: GENODEF1SFO

#### Redaktion:

Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach  
Dr. Christina Hardt, Stuttgart

Johanna Bauer, Raubling

E-Mail: [redaktion@forum-essenzia.org](mailto:redaktion@forum-essenzia.org)

**Anzeigen:** Thomas Stadelmann

E-Mail: [anzeigenservice@forum-essenzia.org](mailto:anzeigenservice@forum-essenzia.org)

**Gestaltung und Satz:** Druckerei X. Diet,  
Altusried, [www.druckerei-xdiet.de](http://www.druckerei-xdiet.de)

#### Druck:

Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach

Diese Ausgabe wurde mit mineralölfreien Druckfarben auf chlorfrei gebleichtem Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

#### Bildnachweis:

Gabriele Fernsebner: Titelbild, S. 32

Joh. Vögele KG: S. 2 unten li., 4

WALA Heilmittel GmbH: S. 5

Naturamus GmbH: S. 6

Stadelmann Verlag: S. 8, 24 li. u. Mitte, 29

Gisela Hillert: S. 16

Katharina Haase: S. 23

J.M. Garg - [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Santalum\\_album](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Santalum_album): S. 24 re.

Sarah Ackermann: S. 26 - 28

Adobe Stock amy\_iv: S. 31

Martina Berg: S. 34 - 40

© FORUM ESSENZIA e.V.

Nachdruck und Vervielfältigung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, wenn gegenteilige Wünsche nicht besonders zum Ausdruck gebracht werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keinerlei Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich Kürzungen eingesandter Manuskripte und Leserbriefe vor. Gerichtsstand ist Kempten.





# F·O·R·U·M ESSENZIA

VEREIN  
FÜR FÖRDERUNG, SCHUTZ UND  
VERBREITUNG DER AROMATHERAPIE,  
AROMAPFLEGE, AROMAKULTUR  
e.V.

