

Ätherische Öle bei Demenzerkrankungen



Orale Einnahme von ätherischen Ölen

Aromatherapie bei Demenz – eine Literaturrecherche

Aromatherapeutische Begleitung
onkologischer Erkrankungen

Nachhaltigkeit in der Aromatherapie

Ätherische Öle bei Agitation
und Unruhe

Ätherisches Rosenholzöl aus Peru

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 67 Titel und drei 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 (1992–2026) 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.

Ab Ausgabe 64 erhalten Mitglieder jede Ausgabe automatisch und kostenfrei zusätzlich als E-Book im digitalen Bücherregal des Stadelmann Verlags.

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,

eine immer besser gewordene medizinische Versorgung ermöglicht, dass unsere Lebenserwartung steigt. Mit ihr steigt aber auch das Risiko, an Demenz zu erkranken. Das Auftreten von Demenzerkrankungen verdoppelt sich in der Bevölkerung ab dem 65. Lebensjahr alle 5 Jahre. Etwa die Hälfte der Menschen, die älter als 90 Jahre sind, leidet unter einer Demenz. In Deutschland leben aktuell schätzungsweise rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird ein deutlicher Anstieg der Fallzahlen auf bis zu 2,7 Millionen bis zum Jahr 2050 prognostiziert.

In dieser Ausgabe finden Sie zwei Beiträge zum Thema „Ätherische Öle bei Demenz“. Wir stellen Ihnen eine systematische Literaturrecherche vor, die zum Ziel hatte, die Bandbreite der Veröffentlichungen zu aromatherapeutischen Anwendungen bei demenziellen Symptomen zu analysieren (S. 6). Häufige Symptome bei Demenz sind Unruhe und agitiertes Verhalten; sie sind nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Umgebung sehr belastend. In unserem Beispiel aus der Praxis kreierte die Autorin eine Aromamischung, die bei vier ausgewählten an Demenz Erkrankten eine positive Wirkung auf deren Verhalten zeigte (S. 28).

Eine wichtige Rolle spielen ätherische Öle auch in der Onkologie. Als ergänzende

Maßnahmen tragen Aromaanwendungen dazu bei, belastende Symptome der Erkrankung und der Standardtherapien zu mildern. Unser zweiteiliger Beitrag beschreibt in dieser und der nächsten F·O·R·U·M-Ausgabe bewährte Behandlungsoptionen aus Aromatherapie und -pflege für die am häufigsten auftretenden Symptome bei Tumorerkrankungen (S. 14).

Immer wieder kontrovers diskutiert wird die Frage, ob ätherische Öle oral aufgenommen werden sollten oder nicht. Eine differenzierte Betrachtung der aktuellen Fakten finden Sie auf S. 2.

Was haben Ingwer und Nachtkerze gemeinsam? Sie sind gekürt worden, und zwar zur Arzneipflanze (Ingwer, S. 11) und Heilpflanze (Nachtkerze, S. 13) des Jahres 2026.

Nachhaltiges Handeln und Verhalten sind in aller Munde. Auch in der Aromatherapie hat Nachhaltigkeit einen hohen Stellenwert – von dem ressourcenschonenden Anbau der Ätherisch-Öl-Pflanzen bis zum bewussten Einsatz der Aromaprodukte (S. 23).

Einen Einblick in den Herstellungsprozess einer Aromarezeptur und die dabei zu beachtenden Besonderheiten gibt unser Beitrag auf S. 20 und wie ätherische Öle in der Traumbehandlung eingesetzt werden können, erfahren Sie ab S. 32.

Was macht die Ziege auf dem Arganbaum? Die Antwort und Wissenswertes zum Arganöl finden Sie ab S. 36. Auf-

grund weltweiter Übernutzung unterliegt der Rosenholzbaum dem Washingtoner Artenschutzabkommen. Vorgestellt wird eine sozio-ökologische Initiative zur nachhaltigen Gewinnung von ätherischem Rosenholzöl im peruanischen Amazonasgebiet (S. 39).

Und jetzt noch etwas in eigener Sache: Alle unsere F·O·R·U·M-Beiträge durchlaufen einen sogenannten Peer-Review durch die Vorstandsmitglieder von FORUM ESSENZIA e.V. Das heißt, dass jeder Artikel vor der Veröffentlichung fachlich begutachtet wird. Außerdem haben wir unser Redaktionsteam um Natalie Stadelmann, zweite Vorsitzende des Vereins, erweitert.

Einen schönen Sommer und viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion

Dr. Eva Heuberger,
Dr. Christina Hardt
und Natalie
Stadelmann



Dr. Eva Heuberger



Dr. Christina Hardt



Natalie Stadelmann

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

Inhalt

Aromawissenschaft	Orale Einnahme ätherischer Öle – empfehlenswert oder nicht? Gisela Hillert, Eva Heuberger	2
	Aromatherapie bei Demenz – eine Literaturrecherche Nicole Füllborn	6
	Ingwer: Arzneipflanze des Jahres 2026 Gisela Hillert	11
	Nachtkerze: Heilpflanze des Jahres 2026 Gisela Hillert	13
Aromatherapie	Aromatherapeutische Begleitung onkologischer Erkrankungen – Teil 1 Gisela Hillert	14
	Die Aromarezeptur in der Apotheke Johanna Eiband	20
	Nachhaltigkeit in der Aromatherapie Natalie Stadelmann	23
PTAK / Aromapflege	Ätherische Öle bei Agitation und Unruhe Doreen Prüher	28
	Duftende Impulse in der Traumabehandlung Dagmar Profitlich	32
Ursprung	Wo die Sahara aufs Meer trifft – Arganöl aus Marokko Carsten Richter	36
	Ätherisches Rosenholzöl aus Peru Andrea Dahm	39
Duft-Splitter	aufgelesen von Eva Heuberger	42
Bücher	Buchbesprechung	43
Veranstaltungsbericht	55. International Symposium on Essential Oils (ISEO)	44
	Botanica 2026 – die Immortelle im Fokus	46
Nachruf	Nachruf Hanns Hatt	47
Information	Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	48

Wo die Sahara aufs Meer trifft – Arganöl aus Marokko

Wir haben uns auf die Reise begeben, um den Ursprung eines der wertvollsten Schätze Marokkos zu erkunden. Ziel waren unsere langjährigen Lieferanten für Arganöl, zu denen wir schon seit Jahren einen guten Kontakt pflegen. Wir haben Frauenkooperativen und Produktionsstätten unserer Lieferanten besucht, um viele interessante Fragen beantworten zu können.

Der Arganbaum und sein Öl

Arganbäume (*Argania spinosa*), aus deren Früchten das Arganöl, ein fettes Pflanzenöl, gewonnen wird, wachsen nur im Süden Marokkos (und im südöstlichen Algerien). Von der UNESCO wurde im Jahr 2014 die Nutzung der Bäume und seiner Früchte als Immaterielles Kulturerbe der Menschheit anerkannt.

Ab einem Alter von 7 Jahren können die Arganbäume Früchte tragen; diese reifen im Allgemeinen zwischen Juli und September, je nach Standort und Umweltbedingungen. Der Arganbaum produziert je nach Alter und Klima sehr unterschiedliche Mengen:

- durchschnittlich: ca. 4–6 kg Früchte pro Jahr
- sehr gute, ältere Bäume: bis etwa 30 kg Früchte pro Jahr. Der höchste Ertrag



Arganbaumplantage in Marokko.

wird meist bei 50–60 Jahre alten Bäumen erreicht.

- Für 1 Liter Arganöl benötigt man ca. 30 kg Arganfrüchte. Das entspricht ungefähr der Ernte von etwa 5–7 Bäumen in durchschnittlichen Jahren.

Ernte und Verarbeitung der Arganfrüchte

Bei der Ernte der Arganfrüchte handelt es sich um eine zertifizierte Wildsammlung, d. h., die Erntegebiete unserer Lieferanten

sind vollständig zertifiziert (Eu-Bio-Gruppenzertifizierung). Die Ernte ist zeitaufwändig und erfordert viel manuelle Arbeit. Nur das Auflesen der Früchte vom Boden ist erlaubt, Pflücken direkt vom Baum ist untersagt. Nach der Sammlung werden die Früchte getrocknet, in Säcke verpackt und in Lagerhallen gelagert. Zur weiteren Verarbeitung werden die getrockneten Früchte in die Produktionszentren in der Region um Agadir gebracht. Dort wird, traditionell von den Frauen, zur Gewinnung der Nüsse das getrocknete Fruchtfleisch entfernt. Anschließend wer-



Arganfrucht am Baum.



Ernte: Nur das Auflesen vom Boden ist erlaubt.

Arganfrucht

- Die Frucht ist oval bis rundlich und etwa 2–4 cm groß.
- Farbe: grünlich bis gelblich, bei Reife eher bräunlich.
- Aufbau: Sie ähnelt einer Steinfrucht (ähnlich einer Olive).
- Reifezeit: etwa ein Jahr nach der Blüte.
- Das Fruchtfleisch ist bitter und kaum für Menschen essbar, wird aber häufig von Ziegen gefressen.

Fruchtschale/ Fruchtfleisch

- Außen befindet sich eine relativ dicke, ledrige Schale.
- Darunter liegt ein zähes, faseriges Fruchtfleisch.
- Dieses Fruchtfleisch wird bei der Ölgewinnung entfernt, da es nicht zur Ölproduktion verwendet wird.

Nuss (Argankern)

- Im Inneren der Frucht befindet sich ein sehr harter, holziger Kern (die „Argannuss“).
- Sie ist extrem widerstandsfähig und muss meist mechanisch oder mit Steinen aufgeschlagen werden.
- Diese Härte ist ein wichtiger Grund, warum die traditionelle Ölgewinnung sehr arbeitsintensiv ist.

Samen im Inneren

- In der Nuss befinden sich meist 1–3 kleine Samen (Arganmandeln).
- Diese Samen enthalten hohe Mengen an Öl (ca. 45–55 %).
- Für Speise-Arganöl werden die Samen leicht geröstet, für Kosmetiköl nicht.

den die Nüsse von Hand mit Steinen geknackt, um an die Samen (Arganmandeln) im Inneren zu gelangen. Dieser Vorgang erfordert Geschicklichkeit und Erfahrung, da die Nüsse sehr hart sind. Die gewonnenen Argansamen können geröstet oder ungeröstet verarbeitet werden. Geröstete Samen werden kalt gepresst, um ein kulinarisches Arganöl zu erhalten. Bei der Kaltpressung der ungerösteten Argansamen erhält man natives Arganöl mit typischem Argangeruch, welches als Kosmetiköl Verwendung findet.



Gewinnung von Arganöl mit Spindelpressen.

Es gibt **verschiedene Pressmethoden**, darunter traditionelle Steinmühlen oder moderne Spindelpressen. Arganöl wird unabhängig von der Methode durch Kaltpressung gewonnen, um die Qualität des Öls zu bewahren. Das gewonnene Arganöl wird gefiltert, um Rückstände zu entfernen und ein reines, klares Öl zu erhalten.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Arganöl ist reich an Antioxidantien (Polyphenole), Tocopherolen (Vitamin E), insbesondere α -Tocopherol, essentiellen Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren, Phytosterolen, Carotinoiden, welche zu den Vorläufern von Vitamin A gehören, und zuletzt noch an Squalen.

Fettsäurezusammensetzung von Arganöl (AOT).

Fettsäure	Anzahl C-Atome: Anzahl Doppelbindungen	Anteil
Ölsäure	18:1	43–50 %
Linolsäure	18:2	29–36 %
Palmitinsäure	16:0	12–15 %
Stearinsäure	18:0	5–7 %
Arachinsäure	20:0	< 1,0 %
Eicosensäure	20:1	< 1,0 %
Behensäure	22:0	< 1,0 %
Erukasäure	22:1	< 0,5 %

Arganöl in der Kosmetik

Die einzigartige Kombination von Fettsäuren, Antioxidantien und anderen bio-



Frisch gesammelte Argannüsse.

aktiven Stoffen in Arganöl macht dieses zu einem vielseitigen Inhaltsstoff in der Kosmetik. Es ist Bestandteil von Hautpflegeprodukten, die die Hautstruktur, den Hautton und das allgemeine Erscheinungsbild verbessern sollen. Die Fähigkeit von Arganöl, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, sie zu schützen und zu beruhigen, sowie seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften machen es zu einem begehrten Anti-Aging-Mittel.

Upcycling: Was passiert mit den Resten?

Die Reste der Arganölgewinnung sind die Nuss-Schalen aus der Zerkleinerung und ein öliger Kuchen als Rückstand aus der Extraktion. Kein Teil der Frucht wird weggeworfen; das weiche Fruchtfleisch und der Extraktionskuchen werden als Tierfutter verwendet. Da dieser voller Nährstoffe ist, eignet er sich auch als Inhaltsstoff für Kosmetika wie z. B. Seife. Arganfruchtschalen dienen zudem auch als Brennstoff.

Saisonale Beschäftigung von Frauen

Das Aufbereiten der Früchte für die Arganölgewinnung geschieht ausschließlich durch Frauen. Ihre Beschäftigung in unseren Partnerkooperativen ist dauerhaft. Hierbei handelt es sich neben dem Sammeln der Arganfrüchte und dem gemeinschaftlichen Knacken der Nüsse um einen wesentlichen Teil der lokalen Wertschöpfung. Dies spielt eine zentrale Rolle bei der Förderung der Gleichstellung der Geschlechter und der sozio-ökonomischen Entwicklung innerhalb der Gemeinschaft.



Carsten Richter zu Besuch bei einer Frauenkooperative.

Weitere soziale Aspekte

Unsere Partner sind stolz darauf, die lokale Wirtschaft durch die Schaffung fairer, nachhaltiger und langfristiger Beschäftigungsmöglichkeiten für die Frauen vor Ort zu fördern. Der Arganbaum ist seit langem ein vielseitiger Bestandteil des Lebens, der Kultur und der Wirtschaft der lokalen Bevölkerung. Die Projekte wurden nach den Grundsätzen des fairen Handels ins Leben gerufen, um mit allen Beteiligten einen gemeinsamen Wert zu teilen, die lokale Bevölkerung zu unterstützen, den Frauen ein Einkommen zu ermöglichen und gleichzeitig zur Neupflanzung und Erhaltung der Arganbäume beizutragen.

Unser Ziel ist es, eine nachhaltige Entwicklung zu fördern, indem wir die lokalen Gemeinschaften unterstützen und befähigen, Initiativen für sauberes Wasser,

Rechtshilfe, Jugendentwicklung, Frauenförderung, Bildung, Sport, Freizeitaktivitäten und Gesundheitsfürsorge zu unterstützen, wobei die Anpflanzung von Arganbäumen als wichtigstes Mittel zur Gemeinschaftsbildung und zur stärkeren Einbeziehung der Frauen dient. Das Projekt hat sich positiv ausgewirkt, z.B. in Form von geringerer Abwanderung, niedrigerer Arbeitslosigkeit, verbesserten Bildungschancen und größerer Gleichstellung der Geschlechter innerhalb der Gemeinschaft.

Und zu guter Letzt: Was machen die Ziegen auf dem Baum?

Arganbäume werden auch Ziegenbäume genannt, denn die Früchte des Baums sind bei Ziegen heiß begehrt. Einzelne Ziegenherden wandern in der Region um-

her und somit bilden die fruchttragenden Arganbäume eine natürliche Nahrungsmittelquelle der Ziegen. Durch den kurzen Stamm und die niedrig hängenden Äste der Bäume ist es für Ziegen leicht, bis in die höchsten Wipfel zu klettern. Das gelbe Fruchtfleisch ist sehr beliebt und die Kerne werden nach dem Verzehr von den Ziegen wieder ausgeschieden.

Der Autor

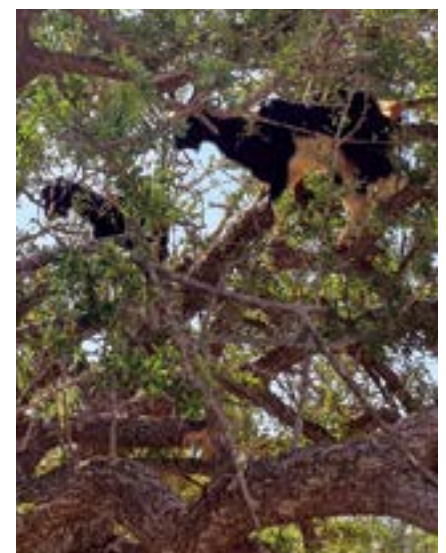
Carsten Richter

Einkaufsleiter AOT GmbH,
Wiggensbach.

Kontakt: sales@aot.de; www.aot.de



Markt in Marrakesch, Verkauf von Argannüssen und -öl.



Ziegen auf einem Arganbaum:
Auch ihnen schmecken die Arganfrüchte.



LEITFADEN

Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

Wissenswertes

Der Leitfaden ist das gemeinsame Projekt der AromaAlliance, dem Europa-übergreifenden Netzwerk, das sich für eine gemeinsame Haltung in der sicheren und professionellen Anwendung von ätherischen 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
- ARTHES, Schweiz
- 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**



Der Leitfaden liegt in der überarbeiteten 5. Auflage vor. Sie erhalten den Leitfaden auch in Englisch.

Bestellungen gegen Spende:
info@aromaalliance.org

Kostenloser Download: www.forum-essenzia.org, 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: 2000 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

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Kempten - Oberallgäu eG
IBAN: DE 71 7336 9920 0000 6066 42
BIC: GENODEF1SFO

Redaktion:

Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert
Dr. Christina Hardt, Stuttgart
Natalie Stadelmann, Wiggensbach
E-Mail: redaktion@forum-essenzia.org

Anzeigen:

Thomas Stadelmann
E-Mail: anzeigenservice@forum-essenzia.org

Gestaltung und Satz:

Rauchzeichen GmbH, Altusried,
www.rauchzeichen.ai

Druck:

Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach
Diese Ausgabe wurde mit mineralölfreien Druckfarben auf chlorfrei gebleichtem Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

Bildnachweis:

AdobeStock/helenii_photography:
Titelbild
Pixabay/Hans: S. 2
Gisela Hillert: S. 11, 13, 16, 35
Johanna Eiband: S. 21, 22

Sonnweid: S. 28

Stadelmann Verlag: S. 34

AOT GmbH: S. 36-38

Primavera Life GmbH: S. 39, 40

FORUM ESSENZIA e.V.: S. 47

© 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.



F·O·R·U·M

Fachzeitschrift für Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur