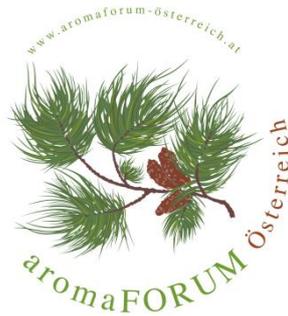


# Abschlussarbeit

## Weiterbildung

GuK-WV, BGBl. II Nr. 453/2006



## Komplementäre Pflege – Aromapflege

### „Wasserdampfdestillation im Sarntal früher und heute“

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Vorgelegt von:

Christine Moser

Eingereicht bei:

aromaFORUM Österreich

Ort, Datum der Abgabe

Reinswald, am 18.09.2022

## ABSTRACT

Hier folgt mein Abstract in deutscher Sprache.

Die Wasserdampfdestillation ist ein Verfahren, um 100% naturreine ätherische Öle aus den Ölbehältern einer botanisch definierten Pflanze zu gewinnen. Ein Verfahren, welches bereits bei den Ägyptern ihren Ursprung hat. Mit der Völkerwanderung kam dieses Verfahren nach Europa und auch nach Südtirol.

Seit über 100 Jahren wird im Durnholzertal die Latschenkiefer destilliert. In Reinswald, im Sarntal bei Familie Eschgfeller, wird dies schon seit über 50 Jahren praktiziert. Familie Eschgfeller erlebte in den letzten Jahren einen enormen Anstieg beim Verkauf ihrer ätherischen Öle. Besonders das Öl der Zirbelkiefer erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit. Das zeigt die Analyse der Verkaufszahlen der letzten fünf Jahre.

Wir wollen die Ursachen genauer untersuchen:

Wieso sind aber gerade ätherische Öle der Koniferen so besonders?

Warum ist die Zirbelkiefer so beliebt?

Eine deutsche Universität untersuchte das ätherische Öl und kam zu dem Schluss, dass die Zirbe sehr beruhigend und wohltuend für Körper, Geist und Seele ist. Gerade in Zeiten wie diesen also ein treuer Begleiter?

# Inhalt

1	Vorwort.....	5
2	Einleitung .....	6
3	Hauptteil .....	7
3.1	Eschgfeller - Atem der Berge .....	7
3.2	Die Geschichte.....	7
3.2.1	Die Ursprünge des Brennens .....	7
3.2.2	Die ersten Latschenbäder .....	8
3.2.3	Die erste Brennerei im Tal .....	8
3.3	Landeskundlicher Teil des Sarntales .....	9
3.4	Geologie des Sarntales .....	9
3.5	Flora und Fauna .....	10
3.6	Alm und Walderschließung .....	10
3.7	Die Arbeit heute .....	11
3.8	Unser nachhaltiger Arbeitskreislauf: .....	12
3.8.1	Die Wasserdampfdestillation.....	13
3.8.1.1	Der Kessel .....	14
3.8.1.2	Die Kolonne.....	14
3.8.1.3	Der Kühler .....	15
3.9	Was sind Hydrolate?.....	16
3.10	Was sind ätherische Öle?.....	16
3.10.1	Die Latschenkiefer.....	17
3.10.2	Die Zirbe.....	18
3.10.3	Die Fichte .....	18
3.10.4	Die Lärche .....	19
3.10.5	Die Tanne .....	20
3.10.6	Der Wacholder.....	20
3.10.7	Die Weißkiefer .....	21
3.11	Original Sarntaler Latschenkiefernbad nach Frau Barbara Eschgfeller .....	21
3.12	Monoterpene und Sesquiterpene .....	26
3.13	Das original Sarntaler Latschenkieferbad und seine Wirkung auf den Körper .....	26
3.14	Die Massage .....	26
3.15	Bewegung.....	28
3.16	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	30

3.17 Eidesstattliche Erklärung der Autorin .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.18 Erklärung der Autorin.....	32
3.19 Literatur- Quellenverzeichnis und Bildnachweis .....	33
3.20 Rezepturen .....	34
3.21 Lebensauf, Christine Moser Eschgfeller.....	35

# 1 Vorwort

Die Wasserdampfdestillation: täglich führe ich durch unseren Betrieb, halte Vorträge und erkläre diesen Vorgang, und täglich bin ich aufs Neue überrascht, mit welcher einfachen und auf seine Weise wunderbarem Verfahren ich arbeiten darf.

Durch die Liebe zu meinem Mann, dessen Leidenschaft die Latschenkiefer ist, durfte ich diese Methode kennenlernen. Heute ist diese Art der Ölgewinnung in meinem Tagesablauf ein fester Bestandteil. Interessierten Besuchern aus nah und fern darf ich diese Methode der Wasserdampfdestillation erklären.

Wo aber liegt der Ursprung dieser Art der 100 naturreinen ätherischen Ölgewinnung? Welche Pflanzen wurden als erste mit dieser Methode destilliert?

Immer wieder stellte sich mir diese Frage und so begann ich meine Recherche über die Geschichte der Wasserdampfdestillation.

Danken möchte ich meinen Schwiegereltern, die diesen wunderbaren Betrieb aufgebaut haben. Aber vor allem möchte ich meinem Mann Philipp danken, der immer an sein Produkt geglaubt hat. Auch in schweren Zeiten, wo unsere 100 % naturreinen ätherischen Öle keine Nachfrage mehr hatten, arbeitete er immer hart und zielstrebig an der Ätherischen Ölgewinnung. Auch meinen vier Kindern, Samuel, Hanna, Simon und Jakob danke ich besonders, da sie unsere Vision weiterleben und an unser Produkt und unsere Latschenölbrennerei glauben.

Reinswald, am 10.9.2022

Christine Moser Eschgfeller

## 2 Einleitung

Das erste Mal in Kontakt mit 100% naturreinen ätherischen Ölen und den verschiedenen Anwendungsbereichen kam Christine Moser, als sie mit 20 Jahren die Ausbildung zur Heilmasseurin und Heilbademeisterin in Innsbruck absolvierte.

Hier entdeckte sie auch das Interesse an der Naturheilkunde.

Mit 24 schließlich lernte sie ihren zukünftigen Mann Philipp kennen und lieben und damit auch das Familienunternehmen Eschgfeller. Hier dreht sich alles um die Herstellung ätherischer Öle und Hydrolate. Heute gehört zum Angebot auch ein Natur-Spa mit fünf Saunen, wo die ätherischen Öle beim Aufguss ihre Verwendung finden, aber auch bei den Massagen, den Kneipp-Anwendungen und in der Aromapflege zum Einsatz kommen. Christine Moser hat auch eine hauseigene Wirk-Pflegekosmetik mit ätherischen Ölen entwickelt.

Von Anfang an aber interessierte Christine vor allem der Herstellungsprozess der ätherischen Öle und Hydrolate. Wie konnte es sein, dass aus festem Material etwas Flüssiges, Öliges entstand. Die erste Wasserdampfdestillation, die Christine live erlebte, begeisterte und machte sie umso neugieriger. Aufmerksam nahm sie alle Informationen auf, die sie kriegen konnte. Regelmäßig nahm sie an den Führungen teil, die ihre Schwiegermutter Barbara im Haus organisierte. Aber auch die Erzählungen von Schwiegervater Florian über die Entwicklung von den Wanderbrennereien bis zur Standbrennerei und die Modernisierung der Gerätschaften interessierten sie sehr. Ihr Wissen dazu wollte sie unbedingt vertiefen und so begann Christine die Ausbildung zur Aromatherapeutin an der Cusanuns Akademie in Brixen, um sich ein fundiertes Wissen über die Geschichte, die Herstellung und die Wirkung der ätherischen Öle anzueignen. Die Wirkung der reichhaltigen Inhaltsstoffe auf Körper, Geist und Seele, belegt durch wissenschaftliche Studien begeisterten Christine dermaßen, dass eines für sie klar war: sie würde mit ätherischen Ölen arbeiten, ihre wohltuenden Eigenschaften nutzen und ihre Energie in den Familienbetrieb stecken.

## 3 Hauptteil

### 3.1 Eschgfeller - Atem der Berge

Eschgfeller Atem der Berge ist ein Familienunternehmen mit Sitz im Sarntal in Unterreinswald. Die Familie destilliert seit über 50 Jahren handwerklich hergestellte 100% naturreine ätherische Öle in zertifizierter Bioqualität aus Wildwuchs-Sammlung. Der Betrieb führt außerdem ein B&B, eine Bar, ein Natur-Spa und einen Natur-Shop. Auch werden Führungen, Seminare und Workshops angeboten.

### 3.2 Die Geschichte

#### 3.2.1 Die Ursprünge des Brennens

Bereits 1906 gab es nach mündlicher Überlieferung Wanderbrennereien im Sarntal. Bereits damals begann man im Durnholzertal Latschenkiefernöl zu destillieren. Ein Österreicher kam über das Pustertal auf die Villanderer Alm und erklärte dort den Bauern wie die Arbeit und das Destillieren funktionierte. Er bezahlte sie gut und als Gegenleistung bekam er das ätherische Öl. Auf der Villanderer Alm gibt es unglaublich schöne Gebiete, wo die „Reischn“ (Latschenkiefer) wachsen kann. Der sumpfige Boden dort erschwert die Arbeit aber ungemein. Deshalb kamen die Villanderer Latschenölbrenner über die Alm ins Sarntal, ins Durnholzertal. Da es zu dieser Zeit keine Traktoren und Fahrwege gab, wurden die Latschenölbrennereien vor Ort in den Bergen aufgebaut. Man nannte diese Einrichtungen Wanderbrennereien. Die Männer hatten einen Kessel, einen Kühlkessel, einen Ofen, und eine Häckselmaschine mit sich. Der Kessel wurde alle acht Stunden befüllt. Das bedeutet, dass auch in der Nacht jemand immer darauf achten musste, dass das Feuer nicht ausging.

Da es aber noch keine anderen technischen Hilfsmittel gab, um die Latschenkiefer zu sammeln, war das Arbeiten in den Latschenkiefern eine sehr anstrengende und oft auch gefährliche Arbeit. Mit der Axt hackten die Männer die Latschenkiefer bis auf den Boden ab. Die dünnen Äste, die Zweigspitzen und Nadeln wurden von den knorrigen Ästen getrennt, denn genau dort befindet sich das meiste ätherische Öl. Für die Arbeit in den Bergen wurden nur die stärksten und tüchtigsten Männer ausgesucht. Sie mussten mit der Axt stundenlang auf die Äste einhacken und dies erforderte sehr viel Kraft und Ausdauer. Rund um die Brennerei wurde bis zu einem Hektar Latschenkiefern herausgehackt. Die Zweige ließen die Männer bis zu drei Wochen auf dem Boden liegen, damit sie Flüssigkeit verlor. So war die Pflanze für den Transport, aber auch fürs Destillieren leichter. Sobald

die Sonne dem Pflanzenmaterial das Wasser entzogen hatte, banden die Männer die Äste zu einem Pack. So ein Pack konnte bis zu 50 Kilogramm wiegen. Deshalb verrichteten nur die stärksten Männer diese Arbeit, denn diese Bündel mussten Sie auf ihren Schultern bis zur Brennerei oder hin zur Sammelstelle tragen, wo sie über eine selbstgebaute Bahn über einen Draht, nur an einem Holzhaken befestigt zur Wanderbrennerei hinabgelassen wurden. Die Bündel hängten die Männer auf einem Bock auf. Diese Böcke wurden im Wald aufgestellt und es konnte schon vorkommen, dass die Länge des Drahtes bis zu 700 Meter betrug. Anschließend wurden die Äste von den Arbeitern bei der Wanderbrennerei, meistens waren es Zwei, mit Hilfe einer Häckselmaschine kleingehäckselt. Diese wurde händisch von den Männern angetrieben. Einer drehte die Kurbel an der Maschine, während der andere das Pflanzenmaterial hineinstopfte. War ausreichend Material zusammengekommen, wurde der Kessel befüllt. Der Kessel bestand aus Kuper und fasste 2,5 Kubikmeter an gehäckseltem Pflanzenmaterial. Der Kessel wurde luftdicht abgeschlossen. Mit den dicken Ästen der Latschenkiefer wurde ein schönes Feuer gemacht, Wasser erhitzt und so Dampf erzeugt. Dieser wurde in den unteren Teil des Kessels transportiert und somit wurde das Öl aus den Ölbehältern der Pflanze gewonnen. Eine Destillation dauerte insgesamt acht Stunden, um die Inhaltsstoffe aus der Pflanze zu gewinnen. Anschließend wurde der Dampf, der aus Öl und Wasser besteht abgekühlt und mit Hilfe der Florentinischen Vase wurde das Ätherische Öl vom Hydrolat getrennt. Es wurde noch filtriert, damit die letzten Staubpartikel entfernt wurden. Anschließend wurde das Ätherische Öl in Flaschen gesammelt.

### 3.2.2 Die ersten Latschenbäder

Wenn der Kessel nach acht Stunden Destillieren entleert wurde, hatte das ausdestillierte Material eine Temperatur von ca. 100° Celsius. Mit der Zeit kühlte es ab und nach mündlicher Überlieferung legten sich die Reischner (Männer, die in den Latschenkiefern arbeiten) am Abend nach getaner Arbeit in die warme entölte Latschenkiefer, um Verspannungen zu lösen oder die Schmerzen von Verletzungen zu lindern. Auch karrte man alte, von der Arbeit gezeichnete Menschen zu den Wanderbrennereien zur Kur, wo sie täglich so ein Latschenbad genossen. Man erzählt, nach zwei Wochen seien sie wieder zu Fuß zurück ins Tal marschiert.

### 3.2.3 Die erste Brennerei im Tal

1970 hat Florian Eschgfeller die Brennerei im Tal aufgebaut und von nun an das gehäckselte Material ins Tal befördert. Aber auch die Wanderbrennereien gab es am Anfang noch. Philipp Eschgfeller erzählt immer, wie schön es als Kind war, auf den Almen zu sein. Es waren immer mehrere Kinder,

die den Sommer über auf der Alm mitarbeiteten und so wurde es auch nie langweilig. Am besten in Erinnerung ist Philipp aber eines geblieben: durch die Wasserdampfdestillation wurde natürlich heißes Wasser erzeugt, das Hydrolat. Die Männer machten ein riesiges Loch in einem Haufen der entölten Latschenkiefern. Dort legten sie eine große Plastikplane hinein und so hatten sie ein Schwimmbad mit immer warmem Wasser auf einer Höhe von 2000 Metern. Philipp erzählt auch gerne, dass es eine reine Männerwirtschaft war und sie für sich selbst verantwortlich waren. Die Männer kochten für sich selbst: für ihn die schönste und spannendste Zeit seines Lebens. Die Wanderbrennereien führte man noch bis in die 1990er-Jahre hinein. Durch die schnelle Entwicklung der Maschinen wurde die Standortbrennerei immer wichtiger und einfacher zu bedienen. Auch die Ernte wurde immer mehr ins eigene Tal verlegt und so die Distanzen verkürzt.

### 3.3 Landeskundlicher Teil des Sarntales

Das Sarntal ist ein Tal von rund 50 km Länge, ausgehend im Norden von Bozen bis hin zum Penser Joch. Die Gemeinde Sarntal ist flächenmäßig die größte Gemeinde Südtirols und zweitgrößten Italiens. Ihre Fläche umfasst eine Größe von 30.250 ha, aber sie hat nur ca. 7000 Einwohner. Das Tal ist dünn besiedelt. Auch wird das Sarntal wegen seiner geographischen Lage als das Herz Südtirols genannt. Das Tal verläuft in süd-nördliche Richtung. Es ist ein von rund 530 m Meereshöhe bis auf etwa 1700 m Meereshöhe ansteigendes Hochtal, welches sehr den trockenen Nordwinden ausgesetzt ist. Das Klima im Sarntal ist sehr unterschiedlich und wird auch gerne als rau bezeichnet. Die durchschnittlichen Niederschlagsmengen reichen von 760 mm im Süden bis 1200-1400 mm in Pens, Aberstückl und Durnholz. Die Höchsttemperaturen sind ca. bis zu +27° die Niedersttemperaturen bis -18°C.

### 3.4 Geologie des Sarntales

Der südliche Teil des Sarntales liegt auf der mächtigen Bozner Porphyryplatte; der innere, nördliche Talbereich gehört zum Brixner Quarzphyllit. Die Bergspitzen von Reinswald und Durnholz werden von alten Gneisen aufgebaut. Bei Weissenbach in Pens trifft die Quarzphyllit-Zone auf ein schmales Band vom Brixner Granit. Das Penser Weisshorn besteht aus dem Unterbau aus Granit, aber im Oberbau aus abgetragenem Gestein aus dem dolomitisierten Riffkalk. Aufgrund der alten Gneise im Durnholzertal ist der Boden sehr sauer und sehr fruchtbar und lässt die Latschenkiefer nicht nur schneller wachsen als anderswo, sondern versorgt sie auch intensiv mit wertvollen Nährstoffen. Aber nicht nur für die Sarner Latschenkiefern ist der Boden so nährstoffreich, sondern auch für die anderen Baumarten.

### 3.5 Flora und Fauna

Da das Tal solch große Höhenunterschiede aufweist, ist die Flora und Fauna sehr unterschiedlich und artenreich. Es leben hier sehr viele verschiedene wilde, jagdbare Tiere wie Hirsch, Reh, Gämse, Spielhahn, Schneehuhn, Steinhuhn oder Hase. In höher gelegenen Gebieten ist die Giftschlange Kreuzotter noch in größeren Vorkommen anzutreffen. Früher gab es auch Bären, Wölfe und Luchse. Am 27. Juni 1900 wurde im Sarntal der letzte Bär erledigt. Aber auch so unterschiedlich und vielseitig die Tierwelt ist, so ist es auch die Pflanzenwelt. Im Süden des Tales wächst die Edelkastanie, die Eiche, die Weißkiefer, die Buche und die Robinie. Gegen Norden hin werden diese Arten von der Fichte, Lärche, Tanne, Zirbe, Legföhre, Erle, Aspe, Birke und der Eberschale verdrängt.

Insgesamt gibt es im Tal 108 Almen, die zu 90% noch bewirtschaftet werden. Die Durchschnittsgröße einer Alm beträgt rund 190 ha. Wie aus nachfolgender Tabelle ersichtlich ist, sind die Wälder aus dem Sarntal mit einigen Ausnahmen – aller Privatbesitz.

Privatwälder	8.874ha
Interessenschaften und Nachbarschaften (privat)	2.330ha
Fraktionsbesitz (öffentliches Gut)	36ha

Nadel und Mischwald sind mit 70% am meisten verbreitet. Danach folgen die Fichtenreinbestände mit 23%, Lärchenreinbestände mit 4,7%, Zirben- und Weißkiefernbestände mit 2,1% und Niederwälder mit 0,2%.

Die Fichte mit ihren 68% ist die am meisten verbreitete Holzart, dann folgt die Lärche mit 16%, die Zirbe mit 9%, die Latsche mit 5% und die Weißkiefer mit 2%. Der Bestand an Laubhölzern wie Erle, Esche Eberesche, Eiche, Birke, Weide, Aspe, ist sehr gering. Die Tanne ist im Sarntal auch nur sehr wenig anzutreffen.

### 3.6 Alm und Walderschließung

Es wurde sehr viel in den letzten Jahrzehnten in die Walderschließung investiert. Sowohl die Forstbehörde selbst als auch die Bauern in Eigeninitiative haben hier viel Arbeit geleistet. So wurden im Tal bis jetzt 253 km LKW-Wege und 405 km Traktorwege erschlossen. Es gibt im Sarntal mehr als 600 km markierte Wanderwege, welche gerne von Einheimischen und Touristen bewandert werden.

(Autonome Provinz Bozen- Südtirol; Abteilung 32 Forstwirtschaft)

### 3.7 Die Arbeit heute

Frühmorgens, wenn es noch fast dunkel ist, startet Philipp Eschgfeller mit seinen Mitarbeitern auf die Almen, um die Bäume zu fällen oder die Latschenkiefer mit der Motorsäge zu schneiden. Doch wie kommt es dazu, dass er in den Wäldern, Wiesen und Almen arbeiten darf und sich das Material, welches er für die Herstellung der ätherischen Öle braucht, besorgen kann?

Rund 11.000 ha der Wald- und Almflächen ist im Privatbesitz der Bauern oder Interessentschaften, als Zusammenschlüssen von Bauern. Im Sarntal gibt es vorwiegend kleine Höfe mit wenigen Nutztieren. Daher müssen die meisten Bauern neben der Landwirtschaft einer Arbeit nachgehen, da der Ertragswert des Hofes sehr gering ist. So fehlt die Zeit, um selbst die Latschenkiefer bzw. die Wälder zu bewirtschaften. Auch besitzen die Bauern meist nicht alle Maschinen, um die Waldarbeit noch zeitgemäß verrichten zu können. Und so übernimmt das Familienunternehmen Eschgfeller diese Aufgabe. Oft müssen die Almen auch noch erschlossen werden, um sie überhaupt mit den Gerätschaften erreichen zu können. Immer wieder muss vor Arbeitsbeginn erst noch ein Weg auf die Alm gemacht werden.

Zuerst aber muss der Bauer zur Forststation Sarntal, welche sich im Hauptort Sarnthein befindet. Hier arbeiten insgesamt acht Förster. Mit diesen müssen die Grundbesitzer klären, wo und wieviel genau abgeholzt werden kann und darf. Die Förster unternehmen einen Lokalausweis und legen schriftlich in einer sogenannten Auszeige fest, wie gearbeitet werden darf. An diese Weisungen hält sich das Unternehmen Eschgfeller dann bei der Arbeit. Die Arbeiten werden von den Förstern regelmäßig kontrolliert und dokumentiert. Im Vordergrund steht eine nachhaltige Bearbeitung des Waldes und des Latschenkiefernbestandes.

Mit Traktor, Motorsäge und guter Ausrüstung der Mitarbeiter wird dann frühmorgens gestartet. Helm mit Visier, Schnitthose, Gehörschutz und gute Handschuhe sind Teil der Ausrüstung der Arbeiter. Die Sicherheitsauflagen sind heute sehr umfassend und eine gute Einweisung in den Umgang mit den Maschinen ist erforderlich. Zu den Maschinen gehören mittlerweile große Traktoren, Häckselmaschinen, Bagger, Greifer und auch Transportfahrzeuge.

Für die Destillation der ätherischen Öle ist Philipp Eschgfeller selbst verantwortlich. Die Brennerei verfügt heute über zwei Inox- Kessel zu jeweils 12 Kubikmetern und einen Inox-Kessel zu 24 Kubikmetern. Außerdem steht dort der Kühlkessel und mehrere Florentiner Vasen, immer aus Inox. Der Kupferkessel aus den Anfängen der Brennerei hat ausgedient, vor allem, weil durch die Destillation auch Kuper gelöst wurde. Der rostfreie Inox-Stahl aus hauptsächlich Eisen, Chrom Nickel und Kohlenstoff ist das ideale Material für den hochsensiblen Vorgang der Destillation: das

Material ist hitzebeständig und einfach zu reinigen. Zum Befüllen wird das Material mit dem Bagger auf das Förderband geschaufelt.

Die Arbeit in den Latschenkiefern ist anstrengend und mühsam, gleichzeitig, aber wunderschön und befriedigend. Bei Sonnenaufgang und schönem Wetter starten die Männer auf die Almen und beginnen ihre eigentliche Arbeit. Mit der Motorsäge wird der Strauch, die Latschenkiefer bis auf den Boden hinuntergeschnitten. Die dicken Äste werden separat für die Heizanlage zur Seite gelegt. Mit diesem Holz wird das B&B, das Natur-Spa, der Natur-Shop und die Bar beheizt. In diesen großen Ästen der Latschenkiefer ist nur sehr wenig von dem wertvollen ätherischen Öl enthalten. Dieses befindet sich vor allem in den kleinen Ästen, den Nadeln, Zweigspitzen und Zapfen. Diese werden separat auf einen Haufen geworfen. Dann bleiben sie einige Wochen in der Sonne liegen, damit das Wasser, welches sich in der Pflanze befindet, von der Sonne aufgetrocknet werden kann. Die Wurzeln bleiben im Boden. Sie zersetzen sich und daraus wird dann wieder ein guter nährstoffreicher Boden gebildet. Es kann dann schon mal vorkommen, dass ein gesamtes Gebiet von über einem Hektar abgeholzt wird. Aber wieso wird überhaupt so viel von der Latsche bzw. von den anderen Bäumen abgeholzt?

### 3.8 Unser nachhaltiger Arbeitskreislauf:

1. Die Ernte: durch das Hacken von wildwachsenden Pflanzen werden alpine Weideflächen und Wanderwege erhalten. Um ein Zuwachsen zu verhindern, ist es unbedingt notwendig, dass regelmäßig an den Latschenkieferfeldern gearbeitet wird.
2. In Zusammenarbeit mit Förstern und Jäger wird Lebensraum für unter Naturschutz stehende Tiere wie der Auerhahn, Schneehuhn, Hassen und Gämse geschaffen. Mittlerweile wird mit dem Hubschrauber das Latschenmaterial aus dem Gebiet geflogen, welches unsere Männer ausgeschnitten haben. Damit die wilden Tiere wieder ihren Platz haben.
3. Gewinnung von dem 100% naturreinen Ätherischen Öl, welches aus dem gehäckselten kleineren Asten, Zapfen und Nadeln durch Hilfe von Wasserdampfdestillation gewonnen wird.
4. Unser Originales Sarntaler Latschenkiefernbad: eingebettet in die 50°C warmen entölten Latschenkiefern erfährt der Körper Entspannung in einer neuen Dimension.
5. Nachhaltige Energiegewinnung, das entölte Restmaterial wird in der Trockenanlage getrocknet und anschließend dient es als Brennstoff für die Destillation und im Winter zum Beheizen der Räume.

## Unser nachhaltiger Arbeitskreislauf



Unser nachhaltiger Arbeitskreislauf; Werbeagentur Cactus

Jährlich wird in ungefähr 10 ha an Latschenbeständen gearbeitet, 20 ha wachsen pro Jahr nach.

6000 ha gibt es in Südtirol an Latschenbeständen, rund 2000 ha davon befinden sich in den Sarntaler Alpen. Deshalb ist es für die Bauern und auch für die Förster sehr wichtig, dass alle Jahre im Durnholzer Tal an der Abholzung der Bäume und Sträucher gearbeitet wird. (Forststation Sarntal)

### 3.8.1 Die Wasserdampfdestillation

Sobald das Pflanzenmaterial trocken ist, wird es mit Hilfe eines Baggers auf einen Sammelplatz geworfen. Anschließend wird es mit einer Häckselmaschine direkt auf dem Traktor mit Anhänger kleingehäckselt. Wenn der Hänger voll ist, beginnt die Fahrt zur Brennerei. Die Fahrt ist anstrengend, denn auf Höhenlagen von über 2000 Metern und mit einem vollbeladenen Fahrzeug ist Vorsicht geboten. Hier ist Erfahrung und Geschick gefragt, um in jeder Situation gut zu reagieren.

Sobald der Traktor bei der Brennerei ankommt, wird das Material an der Sammelstelle abgeleert. Nun wird keine Zeit mehr verloren: da die Ölbehälter der Pflanze bereits durch das Häckseln aufgebrochen wurden und die ätherischen Öle so austreten können, wird das Material so schnell als möglich über das Förderband in die Kessel gefüllt.

Eine Destillationsanlage besteht grundsätzlich immer aus drei Komponenten: einem Kessel (Dampferzeuger), einer Kolonne (oder Säule) und einem Kühler. Jedes dieser Bauteile hat dabei seine spezifischen Aufgaben.

### 3.8.1.1 Der Kessel

Der Kessel ist der Dampferzeuger. Das Wasser wird erhitzt und aufgekocht und so zum Verdampfen gebracht. (Bei 100°C auf Meeresniveau). Als nutzbare Energie also Brennmaterial wird das bereits destillierte entölte Material genommen. In einem holzbefeuerten Ofen wird etwa 30 KWh reine Heizleistung mit diesem Material erzeugt. Das Hackschnitzel ist ein Weichholz und brennt dank seiner geringen Dichte sehr schnell und heiß. Somit wird im Brennraum eine Temperatur von über 1000°C erreicht. Die Hitze wird über den Brennkessel, an das Wasser übertragen. Dabei erreichen 250 KWh das Wasser. Der Kessel hat ein Volumen von 2.000 Litern. Es werden etwa 100 Liter Hydrolat-Ölgemisch pro Stunde erzeugt. Dies entspricht 160.000 Litern Dampf. Dieser Dampf wird durch ein Rohr in die Kolonne weitergeleitet, in welcher sich das Pflanzenmaterial befindet.  
<http://www.kesselwerk.at/wasserdampfdestillation/>

### 3.8.1.2 Die Kolonne

In der Kolonne (Säule) befindet sich das gehäckselte Pflanzenmaterial. Sie hat ein Volumen von 12.000 Liter. Das entspricht etwa einem Gewicht von 4.200 kg gehäckseltem Pflanzenmaterial, ca. 12 Kubikmeter. Das Material wird mit Hilfe eines Förderbandes in die Kolonne geschleust.

Die Ausbeute bei 12 Kubikmetern an Pflanzenmaterial:

Latsche	12-16kg
Zirbe	14-20kg
Fichte	4-6kg
Lärche	7-10kg
Tanne	6-10kg

Wacholder	2-3kg
Weißkiefer	10-12kg

Acht Stunden lang wird das gehäckselte Pflanzenmaterial im Kessel mit Dampf erhitzt. Der Dampf strömt vom Kessel über ein Inox Rohr in den Boden der Kolonne und sucht sich seinen Weg durch das Pflanzenmaterial, wobei es sich mit ätherischem Öl sättigt. Die Inhaltsstoffe aus den Nadeln, den Zapfen und den kleinen Zweigspitzen lösen sich somit aus den Ölbehältern einer Pflanze. Moleküle mit einem Gewicht von 250g/mol können vom Dampf mitgerissen werden. Da die Kolonne mit einer luftdichten Silikondichtung verschlossen ist, wird verhindert, dass Dampf, der aus Öl und Wasser besteht, aus der Kolonne austreten kann.

Das Dampf -Öl Gemisch steigt dann nach oben und findet seinen Weg zum Kühler in einem Inox Rohr um dort zu kondensieren. <http://www.kesselwerk.at/wasserdampfdestillation/>

### 3.8.1.3 Der Kühler

Hier beginnt der letzte Schritt der Wasserdampfdestillation. Der Kühler der Latschenölbrennerei Eschgfeller ist ein Schlangenkühler. Der Kühler besteht aus Edelstahl und hat die Form eines Zylinders. Im Zylinder befindet sich eine Spirale, welche mit kaltem Wasser umspült wird. Dieses kalte Wasser ist dafür zuständig, dass das Wasser-Öl-Gemisch kondensieren kann. Gemeinsam rinnt das Kondensat oder Destillat in eine Florentinerflasche um sich dort in ätherisches Öl und Hydrolat zu spalten. Das Öl trennt sich durch das geringere spezifische Gewicht vom Wasser und schwimmt oben auf. Am Kühlwasserzulauf ist ein Schlauch angeschlossen, der den Kühler mit kaltem Wasser befüllt. Der Dampf gibt seine Temperatur an das Wasser ab, deshalb steigt die Kühlwassertemperatur im oberen Bereich am stärksten an. Deshalb ist es sehr wichtig dass der Kühlprozess gut überwacht wird. Denn es könnte passieren, dass nicht genügend abgekühlt wird und somit das Destillat, unkondensiert, also wie Dampf aus dem Auslauf strömt. Bei der Überwachung der Temperatur hilft die direkte händische Temperaturkontrolle am Kühler selbst. Wichtig ist dabei, dass man ständig die Florentinerflasche kontrolliert. Sie hat am Boden eine Öffnung und am Hals. Da das Hydrolat schwerer ist, befindet es sich am Boden, es wird mithilfe eines Trichters aufgefangen und in sterile Kanister gefüllt. Das Ätherische Öl schwimmt obenauf und wird auch mithilfe eines Trichters aufgefangen. Es kann ganz einfach abgelassen werden. Der Filterungsprozess, mit dem man die letzten Staubpartikel entfernt, wird mithilfe eines Filterpapiers gemacht, welches mit einer speziellen Faltechnik zu einem Trichter geformt wird. Dieses Papier wird in einen Trichter eingelegt und das ätherische Öl läuft durch und wird somit gereinigt. <http://www.kesselwerk.at/wasserdampfdestillation/>



Foto: Helmuth Rier

### 3.9 Was sind Hydrolate?

Hydrolate oder auch Blütenwasser genannt entstehen durch die Wasserdampfdestillation bei der Gewinnung von ätherischen Ölen. Sie entstehen bei der Abkühlung des Destillationsdampfes als Kondensat, wobei die fettlöslichen Inhaltsstoffe der Pflanze im Öl sich konzentrieren und die wasserlöslichen Bestandteile sich im Hydrolat sammeln. Nur ein geringer Rest an ätherischem Öl – ca. 0,01 bis 0,05 Prozent verbleibt im Hydrolat. Sie sind jedoch wirksam wie ätherische Öle, nur in milder Form. Sie werden als Gesichtswasser oder Aftershave verwendet, sind eine ideale Basis für die Herstellung von Cremes oder Lotionen. Aber auch für die Inhalieren und als Zusatz in Voll- und Fußbädern sind sie geeignet. (aromaFORUM Österreich, Skript)

### 3.10 Was sind ätherische Öle?

Ein ätherisches Öl ist ein aus einer botanischen definierten Pflanze gewonnenes Produkt. Mit Hilfe von Wasserdampfdestillation wird es hergestellt. Es sind kleinste Öl Tröpfchen, die in den Ölbehältern einer Pflanze gebildet werden. Sie sind es, die den Duft einer Pflanze erzeugen, mit dem

Insekten angelockt, bzw. andere Tiere ferngehalten werden. Sie sind nicht wasserlöslich, lösen sich jedoch gut in fetten Ölen, in Sahne oder Honig. (aromaFORUM Österreich, Skript)



Foto: Helmuth Rier

### 3.10.1 Die Latschenkiefer

Die Latschenkiefer (*Pinus Mugo*) ist ein sehr widerstandsfähiger Strauch, der bis zu drei Meter hochwächst. Hier im Sarntal bildet die Latschenkiefer vielerorts die Waldgrenze. Ihre krummen und elastischen Äste kriechen auf dem Boden, daher wird sie auch Legföhre genannt; sie verleihen der Latschenkiefer eine große Stabilität. Sie hält jedem Schneesturm stand und überlebt auch größere Lawinen. Die Latsche kann bis zu 300 Jahre alt werden.

Wirkung:

Körperlich: Cortison ähnlich, entzündungshemmend, antiallergisch, schmerzstillend, entkrampfend, kreislaufanregend, nervenstärkend, harntreibend, durchblutungsfördernd, hautstoffwechsellanregend

Psychisch: stärkend, belebend, gibt Ausdauer, spendet Mut,

Seelisch: Bei seelischer Müdigkeit, Unruhe und Stress ist es vitalisierend, regenerierend, sanft anregend.

(aromaFORUM Österreich, Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.10.2 Die Zirbe

Die Zirbelkiefer wächst ab 1600 bis 2300 Meter Meereshöhe, sie erreicht eine Wuchshöhe von 30 Meter und kann bis zu 1000 Jahre alt werden. Wegen ihrer Anpassungsfähigkeit und dem Vorkommen im hochalpinen Raum gilt die Zirbe als die Königin der Alpen. Ihr Holz ist das leichteste aller heimischen Nadelholzarten. Wissenschaftlichen Studien belegen, dass das Zirbelkiefernöl eine positive Wirkung auf unseren Schlaf hat.

Wirkung:

Körperlich: anregend, erwärmend, schmerzstillend und entzündungshemmend, ideal bei rheumatischen Beschwerden und Akutschmerzen.

Psychisch: konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und strukturierend.

Seelisch: fördert die seelische Widerstandskraft sowie das logische Denken. Das Zirbelkieferöl stimuliert uns, es stärkt unseren Willen, es schenkt uns neuen Mut und Selbstbewusstsein, es steigert das Durchsetzungsvermögen es gibt die Kraft, sich nicht zu beugen, sondern standfest zu bleiben und unterstützt unsere Ausstrahlung.

(aromaFORUM Österreich, Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.10.3 Die Fichte

Die Fichte wächst ab 2000 Meter Meereshöhe, sie erreicht eine Wuchshöhe von 40 Metern und kann bis zu 600 Jahre alt werden. Die Fichte ist der häufigste Baum im Sarntal. Ihr Holz ist weich, leicht und gut zu bearbeiten.

Wirkung:

Körperlich: antiparasitär, antispasmodisch, antiseptisch, entzündungshemmend, antibakteriell, adstringierend, schweißtreibend, harntreibend, schleimverdünnend und -lösend, stark entkrampfend, nervenstärkend,

Psychisch: stresslösend, ausgleichend

Seelisch: Wer kennt nicht den wunderbaren Duft von Fichtennadeln beim Spaziergang durch den Wald? So ähnlich wie beim Spaziergang wirkt auch das Öl auf uns: Es weitet die Lunge und gibt uns ein Gefühl der Entspannung und der Verbundenheit zur Natur. Fichten Öl löst emotionale Blockaden, verhilft zu innerer Balance, erdet uns wieder, wenn wir abgehoben haben oder den Boden unter den Füßen verloren haben.

(aromaFORUM Österreich,Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.10.4 Die Lärche

Die Lärche wächst ab 1000 Meter Meereshöhe, erreicht eine Wuchshöhe bis etwa 40 Meter und kann bis zu 800 Jahre alt werden.

Die Lärche ist der zweithäufigste Baum im Sarntal. Sie verliert als Einziger heimischer Nadelbaum ihre Nadeln im Herbst. Im Frühjahr erblüht sie neu. Lärchen brauchen sehr viel Licht zum Wachsen, sie mögen es dabei eher kühl und nicht zu trocken. Das Holz ist dauerhaft und wetterfest.

Wirkung:

Körperlich: erwärmend, harntreibend, durchblutungsfördernd, antiseptisch, bei Nervenschmerzen, als Einreibung, auch hilft sie bei zahlreichen Hauterkrankungen

Psychisch: Klärende Wirkung bei Problemen

Seelisch: wirkt aufheiternd

(aromaFORUM Österreich,Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.10.5 Die Tanne

Die Tanne wächst ab 800 Meter Meereshöhe, erreicht eine Wuchshöhe bis zu 50 Meter und kann bis zu 600 Jahre alt werden. Sie liebt schattige und niederschlagsreiche Lagen. Mit ihren tiefreichen Wurzeln ist sie wichtig für die Stabilität des Waldbodens.

Wirkung:

Körperlich: stark antiviral, antibakteriell und immunstimulierend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, erwärmend, raumluftdesinfizierend, fiebersenkend; bei Erkältungskrankheiten, grippale Infekt, Grippe, Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Ohrenschmerzen

Psychisch: Klärende Wirkung bei Problemen

Seelisch: Die große Bedeutung des Öls liegt in der psychischen Wirkung. Der frischeste Duft unter den Nadelölen ist stark stimmungsaufhellend, stärkend und aufrichtend, geistig klärend, konzentrationsfördernd, bei Erschöpfung, schlechten Träumen, Unausgeglichenheit, Müdigkeit, Mutlosigkeit und Schwäche

(aromaFORUM Österreich, Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.10.6 Der Wacholder

Der Bergwacholder wächst ab 2000 Meter Meereshöhe, erreicht eine Wuchshöhe von 60 Meter und kann bis zu 200 Jahre alt werden. Wacholderzweigen sprach man reinigende und klärende Kräfte zu und verwendete sie lange Zeit als traditionelles Räuchermittel.

Wirkung:

Körperlich: antibakteriell, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend, entschlackend, entwässernd, harntreibend verdauungsfördernd, durchblutungsanregend, entkrampfend, schmerzlindernd, Cortison ähnlich, sanft entgiftend.

Psychisch: emotional ausgleichend, sorgt für mehr geistige Klarheit und Konzentration, belebend, stimulierend

Seelisch: reinigende klärende Kräfte, stabilisierend , ausleitende Wirkung, hilft bei Angstzuständen und Schwäche.

(aromaFORUM Österreich,Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.10.7 Die Weißkiefer

Vorkommen: bis 1800 Meter Meereshöhe, erreicht eine Wuchshöhe von 40 Meter und kann bis zu 600 Jahre alt werden. Die Weißkiefer hat nur geringe Bodenansprüche und gedeiht auch unter widrigen Bedingungen. Sie besiedelt auch Standorte, auf denen andere Baumarten nicht mehr vorkommen. Ihr Holz ist harzreich, sehr dauerhaft und witterungsbeständig.

Wirkung:

Körperlich: Cortison ähnlich, entzündungshemmend, antiallergisch, schmerzstillend, entkrampfend, kreislaufanregend, nervenstärkend

Psychisch: stärkend,

seelisch: stimmungsaufhellend, entspannend

(aromaFORUM Österreich,Skript; Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

### 3.11 Original Sarntaler Latschenkiefernbad nach Frau Barbara Eschgfeller

Damit die Tradition des wohltuenden Latschenbadls nicht verloren ging, richtete Barbara Eschgfeller auch hier im Tal ein Original Sarntaler Latschenkiefernbad ein. So können nun seit knapp 30 Jahren, Gäste aus nah und fern dieses wohl einzigartigste Bad, eine Kombination aus Duft und Wärme erleben. Das Bad dauert zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten, je nach Befindlichkeit des Gastes. Das entölte Material, welches acht Stunden destilliert wurde, wo aber immer noch ein Restbestand an ätherischem Öl enthalten ist, wird mit dem Schaufelradlader in das Natur -Spa transportiert. Im Freien wird so ein großes warmes und duftendes Latschenkiefernbad angerichtet: ein wunderbarer Anblick und ein Genuss für die Nase. Die reine Essenz ist spürbar. Der Duft erfüllt das gesamte Haus. Bereits wenn die Gäste den Natur-Shop betreten, ist das Erste was sie sagen: „Welch wunderbarer

Duft!“ Die Emotionen, welche die ätherischen Öle der Koniferen auslösen, sieht man unseren Gästen an.



Foto: Helmuth Rier

Sobald die Gäste den Natur-Spa betreten, wird ihnen ein Raum zur Verfügung gestellt, wo sie sich für die Ganzkörperbehandlung umziehen können. Der Boden des Raumes ist mit der Ulme ausgelegt. Die Betten sind aus gebürsteter Zirbe, ebenso die Wandtäfelung. Der Überboden „Zirbenhimmel“ genannt, ist aus feuchten gebogenen Zirben-Schwarten gemacht. Philipp Eschgfeller hatte die Idee, einen besonderen, zum Entspannen und zum Träumen gedachten Überboden zu machen. Deshalb schnitt er im Sägewerk die Bretter ganz dünn und formte sie zu einer Kuppel, an den Überboden befestigt. Da das Holz noch feucht war, war es noch biegsam und konnte so entsprechend geformt werden. Dieser Raum dient auch zur Nachruhe beim Original Sarntaler Latschenkiefernbad. Die Gäste dürfen sich ein kleines Höschen anziehen, anschließend gehen sie ins Freie, wo das destillierte und dampfende Latschenmaterial wartet. Die Masseurin hat bereits mit der Heugabel eine Mulde in dem ausdestillierten Material vorbereitet. Ein Leintuch dient als Unterlage, um ein angenehmes Liegen zu ermöglichen. Anschließend wird noch ein dickeres Tuch um den Kopfbereich gelegt. Die Gäste dürfen sich jetzt in das vorbereitete Bad legen. Sie werden ins Leintuch gewickelt, anschließend

wird der gesamte Körper mit warmen Latschenkiefernmaterial bedeckt. Somit ist der ganze Körper bis auf den Kopf schön warm und wohlig eingepackt. Der Kopf bleibt frisch und kühl.

So ein Original Sarntaler Latschenkiefernbad ist ein ganzheitliches Erlebnis für alle Sinne. Körper, Geist und Seele werden zeitgleich aktiviert. Man hört den Durnholzer Bach rauschen, man hat eine wunderbare Aussicht auf den Hausberg, die Sarner Scharte, man spürt die Wärme des Latschenmaterials auf der Haut, man riecht den unglaublichen Duft der ätherischen Öle, die einem die Bronchien weiten lassen und fast schmeckt man es sogar auf der Zunge, die Kraft, den Atem der Berge. Eine Entspannung in einer neuen Dimension.

Das kann man nur hier erleben, wo das Material direkt von der Brennerei stammt und nicht noch einmal erwärmt werden muss es keiner weiteren Zusätze bedarf. Es ist ein Bad von und mit der Natur, es ist ein Bad, welches aktiviert und zugleich beruhigt, es erdet und es schafft einen ungemein ausgleichenden Zustand im menschlichen Körper. Das Latschenkiefernmaterial verfügt über sehr gute medizinische Inhaltsstoffe, die außergewöhnlich wohltuend auf Gelenke, Muskeln und Knochen wirken.

Welche Inhaltsstoffe hat aber die Pflanze, dass sie so wohltuend auf unser Skelett- und Muskelsystem wirken?

### 3.12 Monoterpene und Sesquiterpene:

Eine große Gruppe der Inhaltsstoffe der Sarner Latschenkiefer sind die Monoterpene und die Sesquiterpene.

Monoterpene: Die Monoterpene sind sehr dünnflüssig, leicht flüchtig und lipophil (fettlöslich); ihre Abbauprodukte können sehr schnell zu Hautreizungen führen, deshalb ist es wichtig sie immer mit einem fetten Öl zu mischen, sobald man sie auf die Haut gibt. Ihre große Körperliche Wirkung ist, dass sie sehr anregend, erwärmend, schmerzstillend und entzündungshemmend wirken. Deshalb werden sie sehr viel bei rheumatischen Beschwerden, Gelenksbeschwerden, Akutschmerzen und Entzündungen eingesetzt. Auch haben Monoterpene, hauptsächlich alpha- und beta-Pinen, ein Cortison ähnliche Wirkung, da sie modulierend auf die Nebennierenrinde wirken. Auch wird das Vegetative Nervensystem von ihnen beeinflusst, wobei die glatte Muskulatur der verschiedenen Organsysteme, z.B. Nieren und Magen-Darm-Trakt Zielort ist. Auch wirken sie antiviral und antibakteriell und das Abwehrsystem wird aktiviert. Auf die Psyche wirken sie generell tonisierend, konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und strukturierend. Sie sind auch mild angstlösend, sowie fördern sie die seelische Widerstandskraft und das logische Denken.

Sesquiterpene: Die Sesquiterpene sind eine Gruppe die sehr hautfreundlich und hautverträglich sind. Sie wirken auf der Haut mild entzündungshemmend und auch sind sie leicht schmerzstillend. Wird bei Stress Histamin ausgeschüttet, verantwortlich für juckende Haut, Schleimhautreizungen und Fließschnupfen (Rhinitis), können Sesquiterpene eine Linderung bringen, da sich die irritierte und nervöse Haut beruhigen. Auch haben sie regenerierende Eigenschaften und unterstützen den Reparaturmechanismus der Zellen. Auf die Psyche haben Sesquiterpene eine positive Wirkung. Sie sind Seelenfühler, geben Kraft, Stärke, Selbstvertrauen und unterstützen die Ausstrahlung. Sie sind angstlösend, helfen bei Erregbarkeit und Unruhe. Die Sesquiterpene sind Spezialisten bei psychosomatischen Beschwerden.

### 3.13 Das Original Sarntaler Latschenkiefernbad und seine Wirkung auf den Körper im Detail:

Die Gäste legen sich in das Bad und werden gekonnt von der Heilmasseurin und Heilbademeisterin eingewickelt. Dabei wird ein besonderes Augenmerk daraufgelegt, dass das heiße Material gut am Körper anliegt. Man drückt es gut unter den Nacken und bedeckt vorsichtig Schultern und den Brustbereich. Wenn ein Gast an Platzangst leidet, wird die Brust auch nicht bedeckt, da das ein erdrückendes Gefühl bei solchen Menschen auslösen kann.

Wichtig ist, dass der Gast bequem und in einer natürlichen und angenehmen Liegeposition im destillierten Latschenmaterial liegt. Deshalb wird das heiße Material unter die Knie geschoben wird, und er gut aufliegt. So spürt der Gast das Wärmegefühl rundum und überall, aber auch sein unterer Rücken wird entlastet. Oft haben Gäste von Haus aus kalte Füße; sie genießen dann die gewichtige Wärme auf ihren Beinen ganz besonders.

Die Heilmasseurin und Heilbademeisterin kontrolliert in kurzen regelmäßigen Abständen, wie sich die Gäste fühlen: ob sie bequem liegen, ob die Temperatur des Original Sarntaler Latschenkiefernbadestimmt, ob heißes Material nachgegeben oder entfernt werden muss. Nach zehn Minuten wird mit einem feuchten, kalten Leinentuch die Stirn des Gastes abgewischt, einerseits um Staubpartikel zu entfernen, andererseits um den Schweiß von der Stirn abzuwischen. Schwitzt jemand nicht gut, fördert das feuchte Tuch das Schwitzen. Schwitzt jemand sehr stark, ist es durchaus möglich, dass bis zu einem Viertel oder gar halben Liter Flüssigkeit ausgeschwitzt wird.

Beim Original Sarntaler Latschenkiefernbad werden die ätherischen Öle aufgrund ihrer fettlöslichen Eigenschaften über die Haut und Schleimhaut vom Körper aufgenommen und über den Blutkreislauf zu jedem einzelnen Organ transportiert. Durch das Einatmen gelangen diese ins Gehirn, wo sie emotionale Wirkungen auslösen. Nach zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten Badezeit werden die

Gäste aus dem Material und dem Leinentuch ausgewickelt. Sie dürfen sich aufsetzen und bleiben einige Minuten in dieser Position, damit sich der Körper und der der Kreislauf stabilisieren. Wer einen niedrigen Blutdruck hat, muss etwas länger in dieser Position verweilen. Anschließend erwartet die Gäste ein Kneipp-Vollguss. Die Heilmasseurin und Heilbademeisterin, welche auch die Ausbildung zur Kneipp Gesundheitstrainerin hat, begießt zuerst den Puls an den Handgelenken. Und zwar um die richtige Wassertemperatur für den Gast zu finden, denn das Kälteempfinden und die Resistenz der Menschen ist sehr individuell. Anschließend betupft sich der Gast selbst die Brust rund um sein Herz und sein Gesicht mit dem kalten Wasser. Und zwar um sich auf das Kalte Wasser vorzubereiten. Dann erfolgt der Kneipp - Vollguß über den ganzen Körper.

Vollguß:

Wirkung:

- sehr starke Abhärtungsmassnahme
- Erfrischungsgefühl
- aktiviert den Kreislauf
- Erhöhung der Atemtätigkeit
- Hilfe bei Stoffwechselstörungen, z.B. Übergewicht, Gicht, Diabetes
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems

Durchführung:

- nur bei warmen Körpern anzuwenden, am besten nach einer Sauna oder einer heißen Dusche oder einem entspannenden Original Sarntaler Latschenkiefernbad
- immer auf die Atmung achten. Beim ersten Kontakt mit dem kalten Wasser sollte der Gast in die Ausatmung kommen.
- vor dem Guss das Herz und das Gesicht kurz abkühlen
- rechts außen am rechten Fuß beginnen, bis zur Leiste, dasselbe am linken Bein
- an der rechten Hand außen beginnen, bis zur Schulter gießen, innen zurück, dasselbe am linken Arm
- kreisförmig im Uhrzeigersinn um den Bauch gießen
- Über die Brust bis zur rechten Schulter hochgehen, dann zur linken Schulter wechseln  
(Ines Wurm-Wurm Finkl, Doris Fischer: Richtig Kneippen, die fünf Prinzipien der Kneipp-Therapie, 2016 neue überarbeitete Ausgabe, by Falken Verlag)

Nach dem Kneipp - Vollguß streift sich der Gast das Wasser mit den flachen Händen vom Körper ab. Er trocknet sich als Vorbeugung gegen Pilzentwicklung nur unter den Achseln, zwischen den Beinen und den Zehen ab, um die Verdunstungskälte zu nutzen. Anschließend geht es zur Nachruhe.

### Nachruhen

Der Gast darf sich jetzt in ein Zirben-Bett legen, wobei er in ein großes Wickeltuch und eine dicke Woldecke eingewickelt wird. Sein Kopf liegt auf einem Kissen, welches mit Zirbenspänen gefüllt ist. Das Wickeltuch sollte fest und möglichst faltenfrei um seinen Körper gewickelt und liegt eng an. In die Kniebeuge wird eine Rolle gelegt: so wird der untere Rücken entlastet. Meist macht sich hier ein breites Lächeln auf dem Gesicht der Gäste breit. Der Blick in den Zirbenhimmel betrachtet bringt totale Entspannung in seinen Körper. Entspannen mit allen Sinnen, Loslassen können: das bedeutet vollkommene Entspannung für den Körper und die Seele des Menschen. Eine halbe Stunde ruhen die Gäste nach. Sehr oft fallen sie in dieser Zeit in einen regenerativen Schlaf. Der Körper hat zwei sehr große Erfahrungen mit Gegensätzen gemacht: einerseits die Wärme des Original Sarntaler Latschenkiefernbadens und andererseits die Kälte des Vollgusses. Deshalb ist dieses Nachruhen so wichtig: der Körper durchblutet durch die Kälte des Vollgusses extrem, der Kreislauf stabilisiert sich wieder und beim Nachruhen wird sehr oft nochmals nachgeschwitzt. Nach dem Aufstehen genießen die Gäste noch die Ruhe im Natur-Spa, trinken sehr viel, vor allem lauwarmes Wasser oder ungezuckerten Tee.

### 3.14 Die Massage

Wie wohltuend ist es aber, wenn man noch eine anschließende Massage bekommt. Die Heilmasseuseurin und Heilbademeisterin Christine Moser Eschgfeller, welche Ausbildungen in sehr vielen verschiedenen Massagekulturen kennenlernte, kombinierte diese in einer einzigen wohltuenden Massage. Die Eschgfeller Massage dient der Entspannung und Regeneration des Körpers. Diese werden mit einer speziell entwickelten Massagetechnik und einer speziell entwickelte ätherischen Öl Mischungen gemacht. Durch kräftige Knet-, Walk und Friktionstechniken während der Massage werden die Ätherischen und fetten Öle in den Körper einmassiert.

Für den Rücken wird eine Massage mit dem Ätherischen Öl der Latschenkiefer, um die verspannten Rückenpartien zu aktivieren und zu stärken, dafür wird folgende Rezeptur hergenommen, welche eigens dafür entwickelt wurde:

Mach dich stark! :

Auf 100 ml

30 ml Sonnenblumenöl

50 ml Mandelöl

30 ml Johanniskrautöl

12 Tropfen Latschenkiefernöl von Eschgfeller

Für die Beine wird eine spezielle Ölmischung hergenommen, um Arterien und Venen zu aktivieren, und um das Gewebe besser zu durchbluten, dafür wird folgende Rezeptur hergenommen, welche eigens dafür entwickelt wurde:

Erneuer dich! :

Auf 100 ml

50 ml Sonnenblumenöl

40 ml Mandelöl

10 ml Jojobaöl

10 Tropfen Wacholderöl von Eschgfeller

Für den Bauch und die Brust wird eine Ölmischung hergenommen um zu entspannend und auszugleichen, dafür wird folgende Rezeptur hergenommen, welche eigens dafür entwickelt wurde:

Fühl dich selbst! :

Auf 100 ml

70 ml Mandelöl

20 ml Sonnenblumenöl

10 ml Jojobaöl

12 Tropfen Zirbelkiefernöl von Eschgfeller

Und für das Gesicht wird eine Ölmischung hergenommen um das Leuchten in den Augen der Menschen zu bringen, um die Gesichtshaut mit gute Nährstoffen zu versorgen und um ein Anti Aging zu erreichen, dafür wird folgende Rezeptur hergenommen, welche eigens dafür entwickelt wurde:

### Vertrau auf dich! :

Auf 100 ml

10 ml Arganöl

50 ml Sonnenblumenöl

40 ml Mandelöl

3 Tropfen Karottensamenöl

7 Tropfen Lärchenöl

(Quellenangabe zu Rezepten: aromaFORUM Österreich, Skript)

Massiert wird mit mehreren verschieden großen, handgedrechselten Zirben zapfen. Die Ölmischungen werden erhitzt, damit der Gast in eine noch tiefere Entspannung kommt. Auch werden die Gäste in mehreren Sitzungen darauf vorbereitet und begleitet, wie sie ihr Leben gezielter und spezieller und auf ihr Wohlbefinden abgestimmt, gestalten können. Die Grundlagen dafür gibt dem Betrieb das Hintergrundwissen der Kneipp'schen Lebensphilosophie und der Numerologie. Das heißt sie dürfen sich in den Bereichen Lebensordnung, Wasser Ernährung, Kräuter und Bewegung Tipps und Tricks, von der in allen Bereichen Ausgebildeten Heilmasseurin und Heilbademeisterin holen.

### 3.15 Bewegung

„Sollte jemand gar keine Gelegenheit zu körperlicher Arbeit finden, so möge er in der Zimmergymnastik Ersatz suchen. Sie bringt dem Körper mehrere Vorteile. Es werden lästige Gase ausgeleitet, das Blut kommt in größere Bewegungen und wird den äußeren Körperteilen zugeführt. Die einzelnen Muskeln des Körpers werden geübt und gestärkt.“ Sebastian Kneipp.

Er empfahl den Menschen sanfte Ausdauersportarten wie Wandern oder Gymnastik, denn dabei wird Stress abgebaut und es kommt zu einer geistigen Entspannung, da der Mensch in Bewegung ist. Geht man mit guten Freunden in den Wald kann man die ätherische Öle riechen, da sie bei einer Außen – Temperatur von 25°C bereits Verdampfen und sie in der Außenluft riechbar sind.

Pflanzen:

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“ Sebastian Kneipp

Die Heilpflanzen haben den Zweck, ungesunde kranke Stoffe im Körperinneren aufzulösen, auszuleiten und den gesamten Organismus zu stärken. Kräuter kann man auf verschiedenster Art und Weise anwenden. Als Badezusatz, als Tinktur, als Tee, als Destillat bzw. Hydrolat, usw.....

Ernährung:

„Das Blut wird gebildet aus den Nährstoffen, die man der Natur (dem Körper) gibt. Nur mit gesunden, kräftigen Nährstoffen kann man auch erreichen, dass das Blut gesund wird.“ Sebastian Kneipp

Ziel der Ernährungstherapie ist es für eine Entlastung des Stoffwechsels zu sorgen, insbesondere für Ernährungsabhängige Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Gicht. Die Kost sollte einfach, regional und saisonal sein. Wichtig ist es dabei, dass man sehr viele Kräuter bzw. Lebensmittelzertifizierte Ätherische Öle verwendet.

Lebensordnung:

„Erst als ich Ordnung in die Seele der Menschen brachte, verbesserten sich auch ihre körperlichen Gebrechen.“

Der Mensch wird als Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen. Deshalb ist die Lebensordnung und Lebensgestaltung ein wesentlicher Faktor, um den Menschen gesund zu erhalten. Ein Ätherisches Öl von der Zirbelkiefer in der Duftlampe bringt die totale Entspannung in den Organismus des Menschen.

Wasser:

„Wo Medikamente wenig oder gar nichts vermögen, kann mit Wasser der beste Erfolg erzielt werden; es ist des deshalb nur Schade, dass man das Wasser und die Anwendungen mit Wasser wenig kennt.“

Mit kaltem und warmem Wasser werden über die Haut Temperaturreize vermittelt, die im Körper positive Reaktionen auslösen. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, Kreislauf und Nervensystem werden angeregt.

Der Gast wird somit in allen Bereichen des Lebens geschult und er erfährt auch wie vielseitig Ätherische Öle sind und wie sie gezielt eingesetzt werden.

(Ines Wurm-Wurm Fenkl, Doris Fischer: Richtig Kneippen, die fünf Prinzipien der Kneipp-Therapie, 2016 neue überarbeitete Ausgabe, by Falken Verlag)

### 3.16 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Wasserdampfdestillation ist und bleibt ein spannender Prozess. Wie durch ein so einfaches Verfahren die wertvollen Tröpfchen Öl aus den Pflanzen für den Menschen gebunden und einfach anwendbar machen, fasziniert sie noch immer von Tag zu Tag.

Noch faszinierender aber ist die Kraft und die vielseitige Anwendungsmöglichkeit ätherischer Öle. Sie unterstützen und helfen den Menschen in allen Lebenslagen, physisch und psychisch. Sie lösen Verspannungen bei Massagen, heben die Stimmung und gar Speisen werden damit verfeinert. Die Ätherischen Öle der Bäume haben sehr wertvolle Inhaltsstoffe, Monoterpene, welche ganzheitlich anregend wirken, generell tonisierend, konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und auch sind sie angstlösend. Sie fördern die seelische Widerstandskraft sowie das logische Denken. Auch die Sesquiterpene, welche sich in den Pflanzen befinden, welche eine ausgesprochen hautfreundliche Wirkung haben, welche mild entzündungshemmend wirken und leicht schmerzstillend. Jedoch sind sie auch ein Seelenfühler der eigenen Mitte. Sie geben Kraft, Stärke, Selbstvertrauen und unterstützen die Ausstrahlung. Auch wird die Produktion der GABA (engl. Gamma-amino-butric-acid = Gammaaminobuttersäure) des Hauptbotenstoff im Gehirn, wieder angeregt. Dieser sinkt bei Stress, Hektik, Reizüberflutung wieder ab, was zu Ängsten, Erregbarkeit, Nervosität führt. Sesquiterpenhaltige Öle sind Spezialisten für psychosomatische Beschwerden. (Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag)

Gerade in Zeiten wie diesen, wo der Mensch sich Momentan nicht in seiner Mitte befindet, wo er hin- und hergerissen ist von vielen Reizen von außen, ist es schwierig in seiner Inneren Kraft und Ruhe zu gelangen und zu kommen. Deshalb ist es sinnvoll dass man sich die ätherischen Öle der Bäume holt um in seine Mitte zu kommen, um die Pulsschläge besser unter Kontrolle zu halten und um einen erholsameren Schlaf zu erlangen. Denn man weiß, dass es nichts Wertvolleres gibt, als wenn man gut ausgeschlafen ist und mit einem Lächeln im Gesicht den Tag beginnen und genießen kann.

Eine so faszinierende Welt der Düfte und Aromen, dass sich Christine Moser ihr ganz verschrieben hat und an der Seite ihres Mannes nun ganz im Familienbetrieb aufgeht.

### 3.17 Eidesstattliche Erklärung der Autorin

---

## EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG DES AUTORS/DER AUTORIN

Ich Christine Moser versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Weiters verpflichte ich mich, eine Veröffentlichung dieser Abschlussarbeit nur in Absprache mit der Lehrgangsleitung der Weiterbildung „Komplementäre Pflege Aromapflege“ bzw. der Ausbildung Aromatologe/in durchzuführen. Der Verein aromaFORUM Österreich ist berechtigt, einzelne Teile, Auszüge oder die gesamte Ausbildung im Sinne des Vereinszweckes bzw. zu Schulungs-/Anschauungszwecken für weitere Ausbildungslehrgänge zu präsentieren.

Die Abschlussarbeit wurde den Vorgaben gemäß vollständig und termingerecht abgegeben.

**Christine Moser**

\_\_\_\_\_  
Name

**aromaFORUM Österreich**

\_\_\_\_\_  
Lehrgang

**20.09.2022**

\_\_\_\_\_  
Datum

  
\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### 3.18 Erklärung der Autorin

Standard schriftliche Arbeit

## aromaFORUM Österreich

Ausbildung zum Aromatologen/ zur Aromatologin aF  
„Erklärung des Autors“

Ich, Christine Moser

versichere hiermit, die beiliegende Facharbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt zu haben.

Diese Facharbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde bzw. Prüfungskommission vorgelegen. Sie wurde ausschließlich für die Abschlussprüfung zum/r Aromatologen/in aF bzw. nach §64 GuKG WV „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ erarbeitet.

Des Weiteren gestatte ich hiermit dem aromaFORUM Österreich gemeinnütziger Verein mit Sitz in Oberösterreich, meine Facharbeit oder Teile davon zu verwenden / zu veröffentlichen.

Plagiate oder Fremdarbeiten werden ohne Ausnahme von der Prüfung ausgeschlossen bzw. negativ bewertet.

Datum, Ort

Reinswald, am 20.9.2022

  
Unterschrift

### 3.19 Literatur- Quellenverzeichnis und Bildnachweis

- Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 3. Unveränderte Auflage, 2012 Karl F. Haug Verlag
- Fred und Ingrid Wollner: Der neue Duftführer, 3. Auflage November 2012, Buchverlag Wollner
- Katharina Zeh: Handbuch Ätherische Öle, 5. Auflage 2012, by Joy Verlag
- Maria M. Kettenring: Hausapotheke Ätherische Öle, 1. Auflage 2014, Joy Verlag
- Evelyn Deutsch, Bärbel Buchmayr, Marlene Eberle: Aromapflege Handbuch, 2. Überarbeitete und erweiterte Auflage 2013, Thomas Grasl
- Karin Greiner, Martin Kiem: Wald tut gut, 2019, AT Verlag, Aarau und München
- Ines Wurm-Wurm Fenkl, Doris Fischer: Richtig Kneippen, die fünf Prinzipien der Kneipp-Therapie, 2016 neue überarbeitete Ausgabe, by Falken Verlag
  
- <http://www.kesselwerk.at/wasserdampfdestillation/>
  
- Unser nachhaltiger Arbeitskreislauf; Werbeagentur Cactus
- Fotos: Helmuth Rier

## 3.20 Rezepturen

Quellenangabe zu Rezepten: aromaFORUM Österreich, Skript

### Mach dich stark! :

Auf 100 ml

30 ml Sonnenblumenöl

50 ml Mandelöl

30 ml Johanniskraut Öl

12 Tropfen Latschenkiefernöl von Eschgfeller

### Erneuer dich! :

Auf 100 ml

50 ml Sonnenblumenöl

40 ml Mandelöl

10 ml Jojobaöl

10 Tropfen Wacholder Öl von Eschgfeller

### Fühl dich selbst! :

Auf 100 ml

70 ml Mandelöl

20 ml Sonnenblumenöl

10 ml Jojobaöl

12 Tropfen Zirbelkiefern Öl von Eschgfeller

### Vertrau auf dich! :

Auf 100 ml

10 ml Arganöl

50 ml Sonnenblumenöl

40 ml Mandelöl

3 Tropfen Karottensamen Öl

7 Tropfen Lärchen Öl



Ich, Christine Moser Eschgfeller lebe und arbeite im Familienbetrieb Eschgfeller in Reinswald. Selbst in einer großen Familie mit sechs Geschwistern aufgewachsen, habe ich heute gemeinsam mit meinem Mann Philipp vier Kinder zwischen 15 und 9 Jahren.

Die Leidenschaft meines Mannes für die Natur und die uralte Tradition des Latschenölbrennens packten bald auch mich. Der ganzheitliche Ansatz, im Einklang mit der Natur ein gesundes Leben zu führen, begeisterte mich und gemeinsam mit meiner Familie ist es so gelungen, **Eschgfeller – Atem der Berge** zu einem Treffpunkt zu machen für Menschen, die die Natur lieben und leben.

Bei **Eschgfeller-Atem der Berge** werden heute sieben verschiedene 100% naturreine ätherische Öle und eine eigene Pflege- und Wirkkosmetik in Bio-Qualität produziert; ein Natur Spa, Kneipp-

Anwendungen, Massagen, ein Bed&Breakfast und der Natur Shop runden das Erlebnis ab.

Damit ich ganzheitlich auf die Gäste eingehen kann, habe ich mich stets weitergebildet und verschiedene Ausbildungen absolviert.

- Heilmasseurin und Heilbademeisterin (Meridiane, Prana, Chakren)
- Bionaturopat
- Gesundheitsturnen
- Yogalehrerin
- Kräuteranbau
- Kneipp- Gesundheitstrainerin
- Aromapflege

Um den Gästen den Atem der Berge noch mehr spüren zu lassen, planen wir weiter: das nächste Projekt ist das Museum rund um die Latschenkiefer und die ätherischen Öle aus dem Sarntal, eben - **der Atem der Berge**.

Christine Moser Eschgfeller

Reinswald 142

39058 Sarntal