

# Newsletter

aromaFORUM

Österreich



Jahr 2019 | Ausgabe 26-4.19 | Datum: Dezember 2019

## ADVENT NEWSLETTER

Lassen wir nun das „alte“ Jahr friedvoll ausklingen, stellen wir alles MUSS und SOLLTE Beiseite und versuchen wir den Augenblick, den Moment, die angenehme Zeit mit Freunden und Familie bewusst zu genießen.

Egal ob wir Urlaub haben oder zu jenen gehören, die den Dienst aufrecht halten dürfen—uns allen eine wunderbare Zeit.

### Räuchern für eine positive Stimmung

Eine—bei mir bestens bewährte—Räuchermischung für diese Zeit der Umbrüche, möchte ich euch hier gerne mit auf den Weg geben.

Grundsätzlich empfiehlt es sich beim Räuchern mit ätherischen Ölen auch getrocknete Kräuter, Holzspäne und Harze in die Mischung zu integrieren. Die äth. Öle würden sonst „nur“ verbrennen und nicht verräuchern.

Räuchern dient grundsätzlich der Reinigung, der Stabilisierung und des Vorbereitens auf Neues.

Die Mischung erst kurz vor dem Verräuchern im Mörser leicht andrücken. Dann die Mischung auf

das Räucherstövchen, in die Räucherschale oder auf das Sieb eines Stövchens auftragen.

Das Sieb ist hierbei eine angenehme, aber milde Form des Räucherns und besonders für Einsteiger gut geeignet.

#### Nun aber zur Mischung...

Je 3 EL der Zutaten trocken in einer Schüssel vermischen:

Fichtenharz zerkleinert, Tannennadeln, Fichtenspäne, Weihrauch zerkleinert, getrocknete Kräuter: Eisenkraut, Johanniskraut, Rosmarin, Zitronenverbene, Rosenblütenblätter und je 2 Tropfen der äth. Öle: Ysop, Rosmarin, Salbei

Alles locker vermischen, abfüllen und beschriften.

Gutes Gelingen!

Claudia Eder

Wir wünschen  
all unseren  
Mitgliedern und  
allen Freunden  
der Aromen  
einen wunderschönen  
ADVENT und  
eine besinnliche  
Weihnachtszeit: