

Newsletter

aromaFORUM

Österreich

Jahr 2020 | Ausgabe 28.20 | Datum: April 2020



Herzlich Willkommen

in diesen doch sehr außergewöhnlichen Tagen.

Auch im April 2020 ist das allseits beherrschende Thema Corona – DIE Pandemie und wie wir sie bestmöglich überstehen können.

In Österreich sind wir knapp 9 Millionen Einwohner, also auch knapp 9 Mio. Betroffene.

Diese Krise trifft uns alle. Egal, ob wir momentan mehr leisten müssen, als jemals zuvor oder ob wir zu Hause und zum Nichtstun verpflichtet sind. Wir alle bangen, um die weitere Zukunft, wir alle machen uns Sorgen, um Finanzielles uvm.

Keinesfalls sollten wir uns in diesen Zeiten, von anderen zusätzlich verunsichern lassen. Daher auch hier nochmals die Bitte, verlassen wir uns auf offizielle Infos, durch das BMI oder seriöse Institute wie Robert Koch, Marx Plank uä.

In diesen Tagen hat es wenig Sinn zu Politisieren, halten wir zusammen, ziehen wir an einem Strang.

Dazu gerne auch ein paar wichtige Internetadressen zur aktuellen Corona-Krise:

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus--->

[Aktuelle-Maßnahmen.html](https://www.wko.at/service/aussenwirtschaft/coronavirus-wirtschaftskammer-als-anlaufstelle.html)

<https://www.wko.at/service/aussenwirtschaft/coronavirus-wirtschaftskammer-als-anlaufstelle.html>

<https://orf.at/corona/>

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

Wir alle müssen Freizeit nun neu definieren, uns mitunter neue Beschäftigungsmöglichkeiten suchen.

Über Whats app haben wir in den letzten Tagen bereits Rezepte und Studien wie Infobereiche mit unseren Mitgliedern geteilt. Diese und andere Infos werden wir in dieser Ausnahmezeit auch weiterhin via Whats app unmittelbar mit allen Mitgliedern teilen. Sollten sie diese Infos nicht erhalten haben, bitten wir sie uns zu benachrichtigen und die Handynummer 0664 73807220 als Kontakt abzuspeichern. Natürlich sollten auch wir ihre Handynummer kennen ;-).

Im Folgenden finden Sie aber alle Infos nochmals aufbereitet.

Und weil diese Zeiten etwas

außergewöhnliches sind, so haben wir uns erlaubt auch diesen Newsletter etwas anders zu gestalten, als bisher gewohnt.

Wir haben den Fokus auf Freizeitbeschäftigung und DIY gelegt. Rezepte rausgesucht. Bastelanleitungen, Buchtipps usw.

Viele der Infos beschäftigen sich ausnahmsweise auch nicht unmittelbar mit den Themen Aroma oder Kräuter.

Gerne wollten wir, ein möglichst breites Spektrum anbieten und hoffen, es gefällt Ihnen (dennoch).

Wir wünschen ALLEN dennoch angenehme Zeit zu Hause und Durchhaltevermögen.

Gemeinsam werden wir auch diese Zeit hinter uns bringen.

MfG und allen viel Gesundheit

Der Vorstand aromaFORUM
Österreich

Bleiben Sie
Daheim

Halten Sie Abstand

Achten Sie auf
Hygiene

Bleiben Sie
Gesund!

© Fotos: krone.at

Corona Maßnahmen

Die Maßnahmen sind derzeit klar und unmissverständlich:

möglichst zu Hause bleiben, Kontakte vermeiden, min. 1m Abstand zueinander, Hygiene bei Husten und co., regelmäßig Hände waschen.

Handschuhe und Mundschutz für die Allgemeinheit

Handschuhe stellen nur „bedingt“ einen Schutz dar. Sollte man sie verwenden, um sich vor regelmäßigem Griff ins Gesicht zu schützen, dann JA! Als Schutz vor Übertragung sind sie aber nur mit konsequenten Desinfizieren bzw. Händewaschen geeignet. Wer dies nicht einhält, hat leider genauso viel oder wenig Schutz, wie mit bloßen Händen.

Einfacher Mundschutz (Stichwort: OP-Maske oder selbstgenähte Masken), ist vor allem für erkrankte Menschen gedacht, um die weitere Verbreitung durch Tröpfchen an andere einzudämmen. Also auch, um zB. Personal im Handel, Pflege usw. zu schützen. Durch die Barriere werden die Tröpfchen aufgehalten, aber auch nur bis, die Maske durchfeuchtet ist vom Atem. Daher ist es notwendig auch diese Masken regelmäßig zu wechseln – Papierexemplare müssen dann entsorgt werden.

Wobei regelmäßig Wechseln hier nicht in Tagen sondern Stunden zu verstehen ist.

Stoffmasken können aufbereitet werden.—dazu später mehr.

Diese einfachen Masken sind aber keinesfalls ein Schutz vor Ansteckung!

Sollte jemand ernsthaft erkrankt sein oder zur Risikogruppe gehören, ist das Tragen von Maske und Handschuhe selbstverständ-

lich ganz anders zu bewerten. Ich hoffe, hier zeigen alle den nötigen Respekt und auch Verständnis.

Seit 1.April gilt im Handel für alle Einkaufenden verpflichtend das Tragen einer Nasen-Mundmaske – um eben die Ausbreitung via Tröpfchen weiter einzudämmen. Eine Anleitung zum selberrichten findet sich unter naehfrosch.de/mundschutz-selber-naehen

Auch in der Kronen Zeitung haben wir eine einfache Anleitung entdeckt:



Viel Vergnügen beim Umsetzen ;-)

Was wir aber alle nun aktiv beitragen können, ist die erwähnten Maßnahmen umzusetzen und für unsere eigene Gesundheit zu sorgen. Was bietet sich da besser an, als die vorhandenen Kräuter aus unserer direkten Umgebung sowie der Einsatz der Aromapflege?!

1. Gesund und ausgewogen ernähren – Pflanzenfette in Nahrung einbinden, von allem etwas, möglichst frisch und regional

2. Säfte, Smoothies und Tees trinken – allen voran

eignen sich hier natürlich die typischen Erkältungskräuter wie Kamille, Thymian, Linde und Holunder(blüte)

3. Schleimhäute befeuchten – zB durch Duftlampen, Raumluftbefeuchter oder Inhalation – Inhalieren wird aber meist falsch angewandt, hier reicht es ein Kompottschüssel mit heißem Wasser, etwas Salz und Kamillen zu befüllen und unter Kinn zu halten – dabei abwechselnd durch Mund bzw. Nase atmen, 2-4mal tgl. für 10min. – oder einfach duschen gehen

4. Immunsystem stärken – Nahrung, Tee, Naturheilkunde

Besonders aufmerksam machen möchte ich hier auf die aktuell überall zu findenden Pflanzen:

Veilchen – Viola odorata

Die Veilchen sind aktuell überall anzutreffen und auch leicht zu identifizieren.

Blütenköpfchen sammeln und trocknen. Die getrockneten Blüten sind nun leicht weiter zu verarbeiten.

Im Tee oder als Sirup eignen sie sich zur Stärkung der Atemwege und zur Unterstützung bei lang anhaltendem Husten.

In Öl für 2 bis 4 Wochen

...

angesetzt (Mazerat) unterstützen sie unsere Haut. Als Massageöl oder Grundlage für eine Salbe perfekt für die beanspruchte Haut in der Winterzeit.

Brennnessel – *Urtica dioica*

Als Tee der Blätter eignet sich die Brennnessel jetzt besonders für die Ableitung über Niere und Blase. Durch die enthaltenden Flavonoide unterstützt sie unser Immunsystem und ist als Gemüse leicht in die eigene Nahrung einzubinden.

Birke – *Betula pendula* oder *alba*

Die Birke ist eines der Frühjahrspflanzen für eine Frühjahrskur. Hier eignen sich Blätter wie Knospen für einen Tee oder das sogenannte Birkenwasser für eine innerliche Kur.

Stopp Corona - FAQ App des ÖRK:

Das Kontakttagebuch zur Coronainfektion. Eine App vom Roten Kreuz Österreich, die aber nur funktionieren kann, wenn sie möglichst viele nützen.

Natürlich kann man dies nicht erzwingen und ist daher auf Freiwilligkeit ausgelegt.

Und natürlich gibt es zu allem Positives auch immer auch Negatives zu berich-



ten.

Ja es werden Daten gespeichert, aber ausschließlich die letzten 48 Stunden.

Warum 48h? Weil dies der aktuell bekannte Zeitraum ist, in dem man bereits schon ansteckend ist, bevor noch erste Symptome erkennbar sind.

Wie gesagt, sinnvoll. Freiwillig. Und im eigenen Ermessen.

Aufbereiten von Stoffmasken

Stoffmasken sind aktuell die beste Wahl für die Allgemeinbevölkerung, zumal ja seit 1.4.2020 eine Tragepflicht beim Einkaufen gilt.

Sie sind auch für Nicht-Näher einfach umzusetzen. Und fast überall finden sich geübte Helfer/Helferinnen in Nachbarschaft, Berufsumfeld u.ä.

Was ist aber zu beachten bei den verschiedenen Nasen-Mundschutz Masken?

Die sogenannten OP-Masken, die nun vielerorts verteilt werden, sind Einwegmasken. Und sollen nach dem Gebrauch, zB. beim Einkaufen, entsorgt werden. Dabei wäre es wichtig, die Maske vorne nicht zu berühren—schließlich ist ja anzunehmen, dass sich dort Keime befinden. Unbedingt danach also

Händewaschen. Notfalls und bei Einhaltung aller Hygienemaßnahmen, lassen sich auch diese 2-3malig für den Einkauf wiederverwenden.

Die selbstgenähten oder gekauften Stoffmasken können hingegen wiederverwendet werden.

Da auch sie nach dem Tragen vermutlich keimbelastet sind, empfiehlt es sich, sie bis zum Waschen in einen Plastikbeutel zu geben.

Trägt man die Stoffmasken lediglich beim Einkauf, so kann man sie zwischendurch einmalig kurz aufbereiten. Für alle wichtig, die vielleicht nur eine Stoffmaske zur Verfügung haben.

Dazu nimmt man die Maske an den Bändern—auch hier gilt,

nicht anfassen—und besprüht sie großzügig mit Desinfektionsmittel oder einem min. 85% Alkohol. So viel, dass sie vollständig durchnässt ist. Und hängt sie anschließend zum trocknen auf.

Nach zweimaliger Verwendung ist aber eine vollständige Reinigung angezeigt.

Also entweder bei 60°C mitwaschen oder min. 10 min. lang in einem Wassertopf durchkochen. So muss nicht jedes Mal die Waschmaschine eingeschaltet werden.

Von angeblich desinfizierenden Maßnahmen in der Mikrowelle ist abzuraten, da man hier keine allgemein gültigen Aussagen für diese Haushaltsgeräte abgeben kann und auch viele Stoffmasken mit einem Metallbügel versehen sind.

Tja Metall und Mikrowelle vertragen sich halt so gar nicht.

Danke an alle Referenten, Autoren, Partner und Anbieter,

die uns Material für diesen Newsletter zur Verfügung gestellt haben.



Aromapflege®

Evelyn Deutsch

SET Handreinigung

Natürliche Helfer begleiten uns das ganze Jahr. In schwierigen Zeiten können sie Dich gezielt dabei unterstützen, Deine Gesundheit zu erhalten.

1

Handseife selber machen

Eine der wichtigsten Maßnahmen, um sich vor Ansteckung zu schützen, ist häufiges Händewaschen. Ätherische Öle können in einer selbstgemachten Handseife effektiv eingesetzt werden.

Alle angegebenen ätherischen Öle in die Cocos-Schaumbasis geben und durch Schütteln vermischen. Mehrmals täglich damit die Hände waschen. Eine rosinengroße Menge von der DIY Handseife reicht aus. Die angegebene Dosierung ist nur für die Anwendung als Handwaschseife zu empfehlen.

Du benötigst

- 200 ml Cocos-Schaumbasis
- 10 Tr Thymian linalool bio
- 15 Tr Cajeput bio
- 5 Tr Teebaum bio
- 20 Tr Zitrone bio furocumarinarm



2

Handhygiene Spray selber machen

Im Alltag haben wir aber nicht immer die Möglichkeit, uns die Hände zu waschen. Mische Dir den idealen Begleiter für unterwegs

Fülle die Raumspraybasis bio, das Melissenwasser und das Mandelöl in die Braunglasflasche, tröpfe dann die ätherischen Öle dazu. Drehe nun den Sprühaufsatz auf die Braunglasflasche und schwenke diese.

Anwendung: Das Spray vor jedem Gebrauch gut schütteln. Großflächig auf die Hände aufsprühen und gut an der Luft einwirken lassen. Geeignet zum mehrmals täglich bzw. nach Bedarf auf die Haut aufsprühen. Hinweis: Da die Grundlage Alkohol ist, benötigen Deine Hände eine zusätzliche, reichhaltige Pflege.

Du benötigst

- 24 ml Raumspraybasis bio
- 6 ml Melisse Pflanzenwasser bio
- 2 ml Mandelöl bio
- 4 Tr Thymian linalool bio
- 4 Tr Cajeput bio
- 2 Tr Teebaum bio
- 8 Tr Zitrone bio furocumarinarm
- 30 ml Braunglasflasche mit Zerstäuberpumpe (Sprühaufsatz)



3

Schau auf Dich – stärke Deine Abwehrkraft

Ein funktionstüchtiges Immunsystem setzt voraus, dass wir uns wohl fühlen, dass wir zufrieden sind, uns ausreichend bewegen, uns gesund ernähren, genügend schlafen und Spaß am Leben haben. Alle Tipps dazu findest Du auf unserem Aromablog unter:

<https://www.aromapflege.com/Aromablog>

Viel Gesundheit, wünscht Dir Dein Aromapflege Team!



Alle unsere Tipps und Rezepte richten sich an Privatpersonen. Die Dosierungen sind für Jugendliche und Erwachsene. Für etwaige Anwendungsfehler oder Unverträglichkeit einer Substanz oder Ähnlichem wird keinerlei Haftung übernommen.



Dieses Informationsblatt steht Dir zum Download bereit:
<https://www.aromapflege.com/mediafiles/userdownload/SET-Handreinigung.pdf>

p.s. Die enthaltenen ätherischen Öle eignen sich auch hervorragend zur Raumluftreinigung mit einem Aromavernebler oder einer Duftlampe.



Aromapflege®

Evelyn Deutsch

Coronavirus: Schutzmaßnahmen mit ätherischen Ölen

Wie Du mit natürlichen Mitteln das Risiko einer Ansteckung reduzieren und Dich und Deine Liebsten vor Krankheitserregern bestmöglich schützen kannst.

1 Raumlufträumen mit ätherischen Ölen

Empfohlene Dosierung für Duftlampe und Vernebler: **3 - 7 Tropfen** je nach Raumgröße und ätherischem Öl (bei Thymian lediglich 1 - 2 Tropfen). Beginne mit wenigen Tropfen. Steigere die Tropfenanzahl, wenn der Duft zu zart ist. Im Falle von Coronavirus kannst Du die Raumbeduftung gerne **3 - 5 Mal täglich** machen.

Zur raschen Reinigung der Raumlufträumen eignet sich das **DIY-Raumspray**. Einfach nach Bedarf in die Umgebungslufträumen sprühen.

**Für Kinder und alte Menschen milden Thymian linalool verwenden*

2 Hände waschen

Alle angegebenen ätherischen Öle in die Cocos-Schaumbasis geben und durch Schütteln vermischen. **Mehrmals täglich** damit die Hände waschen. Eine rosingroße Menge Seife reicht aus. Die angegebene Dosierung ist nur für die Anwendung als Handwaschseife zu empfehlen.

3 Immunsystem stärken

Schutzschild der Bienen nutzen: Propolis Tinktur einnehmen

So geht's: 4 Wochen lang **3 x 20 Tropfen täglich** auf einem Löffel Honig oder einem Stück Brot einnehmen.

>> Nur für Erwachsene geeignet.

Wohltat für Haut & Atemwege: einreiben mit Atem-Aktiv-Öl

So geht's: Über 4 Wochen **3 x täglich** auf Brust- und Rückenbereich auftragen, sowie die Fußsohlen damit einreiben. Anschließend 1 Woche Pause und wenn nötig das Intervall wiederholen.

>> Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

>> Für Kinder: Brustbalsam bio aus unserer Kinderserie.

Nicht abwarten: Abwehrkick Tee mit Sanddornsirup trinken

So geht's: 1 TL pro Tasse (ca. 200 ml) mit kochend heißem Wasser übergießen und 10 min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Über den Tag verteilt trinken.

Eine Portion Vitamin C in Form von Sanddornsirup ist ein richtiger Booster für das Immunsystem (3 EL zu 1 Liter Tee hinzufügen).

DIY Raumspray „Quick Fresh“

70 ml Raumspraybasis bio von farfalla
15 Tr Cajeput bio
5 Tr Thymian thymol bio*
5 Tr Teebaum bio
20 Tr Zitrone bio



DIY Handseife

200 ml Cocos-Schaumbasis
10 Tr Thymian
15 Tr Cajeput bio
5 Tr Teebaum bio
20 Tr Zitrone bio furocumarinarm



Ausführliche Infos unter:
<https://www.aromapflege.com/coronavirus-wie-aetherische-oele-schuetzen-koennen>



Dieses Informationsblatt steht Dir zum Download bereit:
https://www.aromapflege.com/mediafiles/userdownload/schutzmassnahmen_corona.pdf

Riechforschung aktuell

Aktuell schafft es die Riechforschung sogar in die Kronenzeitung.

Ein Artikel aus der aktuellen Coronaforschung, der über Geruchs- und Geschmacksveränderungen zu Beginn der Erkrankung berichtet, wurde am 26.3 in der Krone abgedruckt. Zuvor aber schon in einigen Fachzeitschriften.

Hier der Link zum Bericht in der FAZ von Virologe Dr. Hendrik Streeck:

<https://m.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus/virologe-hendrik-streeck-ueber-neue-symptome-entdeckt-16681450.html?GEPC=s13>

In den OÖ Nachrichten fand sich am vergangenen Wochenende auch ein spannender Artikel über Nager, die satt einen deutlich anderen Geruch aufweisen, als hungrig ;-). Ebenfalls sehr spannend.

Auch interessant sind die Forschungsergebnisse der Uni Weimar, Professur Bauphysik. Diese haben sich mit dem Auswurf bei Husten und Niesen beschäftigt und zeigen ihre Ergebnisse auf der Homepage, sowie ein anschauliches Video auf Vimeo.

Absolut empfehlenswert ;-)

<https://vimeo.com/399120258>
<https://www.uni-weimar.de/de/universitaet/aktuell/bauhausjournal-online/titel/abstand-halten-neues-video-der-bauhaus-universitaet-weimar-verdeutlicht-wie-sich-atemluft-ausbreite/>

Achtung! Riechstörung kann auf Infektion deuten

Wer plötzlich an Problemen mit dem Geruchssinn und Geschmackssinn leidet, sollte auch ohne Test und Fieber einen Virustest machen

Die Analyse eines deutschen Virologen von 100 Fällen ergab, dass 70% aller Kranken schon 2 Tage vor Beginn der typischen Symptome wie Husten und Fieber klagten, nicht mehr riechen zu können. Ein Phänomen, das Dr. Stefan Edlinger, Oberarzt der HNO-Abteilung des Städtischen Krankenhauses St. Pölten, ausdrücklich bestätigt:

„Die Reproduktion (Vermehrung) des Virus findet hauptsächlich im Nasen-Rachen-Raum statt. Das führt in vielen Fällen zur Schädigung der Riech- und auch Geschmacksnerven. Also können Beeinträchtigungen dieser Sinne durchaus ebenfalls ein Anzeichen für eine Corona-Infektion sein. Bei Schnupfen trifft das jedoch nicht zu. Da ist die

Nase durch Schleim verstopft, der die Riechfäden in der Schleimhaut verlegt. Deshalb kann keine Luft mehr vordringen, und die Betroffenen riechen nichts.

In China waren zu Beginn der Pandemie die meisten Toten unter den Medizern HNO-Fachärzte. Sie hatten durch ihre Tätigkeit eine besonders hohe Virenlast abbekommen. Daher wird bei uns von Eingriffen in dieser Region derzeit abgesehen.

Ich empfehle Personen mit plötzlichem Riech- und Geschmacksverlust, einen Virustest anzustreben.“



Keine Düfte mehr genießen können? Bitte testen lassen!

Satte Ratten riechen anders als hungrige

Information aus Geruchssignalen lässt Ratten einschätzen, ob Artgenossen ehrlich betteln

Wanderratten sind sehr soziale Tiere: Sie teilen das Futter und putzen sich gegenseitig das Fell. Um an Futter zu kommen, betteln sie bei ihren Artgenossen mit Rufen und Gesten. Die Information, wer aber wirklich Futter braucht oder nur so tut, liefert der Geruch. Denn hungrige Ratten riechen offenbar anders als satte, berichten schweizerische und deutsche Forscher im Fachjournal „PLOS Biology“.

In einem Experiment versorgten Forscher der Universitäten Bern, Neuenburg und Potsdam Ratten mit Geruchssignalen entweder von hungrigen oder satten Artgenossen, die sich in einem anderen Raum befanden. Die Ratten konnten danach einer anderen anwesenden Ratte Hilfe leisten, schneller an Futter zu kommen, indem sie ein Tablett mit Futter zu dieser hinzogen.

„Wir stellten fest, dass die Ratten schneller Hilfe leisteten, wenn sie Geruchssignale von einer hungrigen Ratte erhielten als von einer

satten Ratte“, erklärt Karin Schneeberger von der Universität Bern. Ihr Kollege Gregory Röder von der Universität Neuenburg analysierte

anschließend die Luft in der Umgebung der Ratten. Er konnte sieben verschiedene flüchtige organische Verbindungen identifizieren, die je nachdem entweder bei einer hungrigen oder einer satten Ratte häufiger vorkamen. Diese Geruchssignale könnten direkt von kürzlich aufgenommenen Nahrungsquellen, von Stoffwechselprozessen bei der Verdauung oder von einem mutmaßlichen Pheromon stammen, das Hunger anzeigt.

„Im Gegensatz zu Rufen und Gestik ist es unwahrscheinlich, dass die Ratten diese Gerüche zu ihrem Vorteil steuern und somit die anderen täuschen können“, sagte Schneeberger. „Damit stellen sie für die Artgenossen eine ‚ehrliche Information‘ bereit, auf die sich diese verlassen können.“

Sind sozialer als vielfach angenommen: Wanderratten



OÖ Nachrichten
28.3.2020

Kronen Zeitung
26.3.2020

Abstand halten: Bauhaus Universität Weimar

Neues Video der Bauhaus-Universität Weimar verdeutlicht, wie sich Atemluft ausbreitet

Was passiert, wenn wir husten? Mithilfe des sogenannten Schlierenspiegels machen Forscher der Professur Bauphysik sichtbar, was für das menschliche Auge normalerweise verborgen bleibt: Kleinste Luftströmungen im Raum. Ihr Kurzfilm illustriert damit eindrücklich, warum wir die Verhaltensempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zum Schutz vor dem Coronavirus einhalten sollten.

Zu sehen ist die Silhouette eines Mannes, der erst normal atmet und schließlich beginnt stark zu husten. Erst ohne Schutzvorkehrungen, dann mit vorgehaltener Hand, in die Armbeuge und mit verschiedenen Atemschutzmasken. »Besonders beim Husten ohne Schutz vor dem Mund wird deutlich, wie stark sich die Atemluft im Raum ausbreitet«, erläutert Prof. Conrad Völker, Leiter der Professur Bauphysik. Aus diesem Grund muss der Mund beim Husten bedeckt werden, geht aus dem Experiment hervor. »Am besten mit der Armbeuge, auch um die Hände sauber zu halten und mögliche Viren oder andere Krankheitserreger nicht über Körperkontakt oder Oberflächen weiterzutragen«, ergänzt

Prof. Völker. Selbst der Einsatz von Atemschutzmasken zeige zwar eine Verbesserung, aber auch hier sei kein hundertprozentiger Schutz vor einer Tröpfcheninfektion gegeben.

Schlierenverfahren zur Visualisierung von Raumluftströmungen

Verantwortlich für das aus aktuellem Anlass durchgeführte Experiment ist M. Sc. Amayu Wakoya Gena, DAAD-Stipendiat an der Bauhaus-Universität Weimar, welcher im Rahmen seiner Doktorarbeit das sogenannte Schlieren-Verfahren zur Visualisierung und Messung von Raumluftströmungen einsetzt. Herzstück des Messgerätes ist ein konkaver und extrem fein geschliffener Spiegel mit rund einem Meter Durchmesser. Mithilfe dieses Schlierenspiegels werden selbst kleinste Luftströmungen sichtbar. »Das Prinzip ist ähnlich wie bei einer überhitzten Straße im Sommer, wenn die Luft über dem Asphalt flimmert«, vergleicht Prof. Völker. Wie über der Straße hat die warme, feuchte Atemluft eine andere Dichte als die kühlere Raumluft. Diese Dichteunterschiede führen zu einer Ablenkung des Lichtes, was dann als dunkle Flecken in einem Foto oder Videobild sichtbar wird. Da diese Dichteunterschiede bei

Raumluftströmungen allerdings sehr gering sind, sind diese nicht mit bloßem Auge, sondern nur mit Hilfe des Schlierenspiegels zu erkennen.

Weltweit existieren derzeit nur vier Großschlieren-Systeme, welche jeweils in unterschiedlichen Forschungsbereichen angewendet werden. In Weimar liegt der Fokus auf bauphysikalischen Messreihen. Eingesetzt wird das Großgerät an der Bauhaus-Universität Weimar vornehmlich zur Untersuchung von Raumluftströmungen in Innenräumen, um zu erforschen, welchen Einfluss das Raumklima auf den menschlichen Körper hat. Ziel ist die Entwicklung individueller Lösungen, um die Energieeffizienz von Räumen zu optimieren. 2017 wurden die Forscher der Bauhaus-Universität Weimar im Innovationswettbewerb Deutschland – Land der Ideen ausgezeichnet. Mit rund 400.000 Euro wurde der Schlierenspiegel vom Freistaat Thüringen gefördert und durch Mittel der Europäischen Union im Rahmen des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) kofinanziert.

Hier finden Sie das Video auf dem Vimeo-Kanal der Bauhaus-Universität Weimar: <https://vimeo.com/399120258>

Prof. Dr.-Ing. Conrad Völker
Bauhaus-Universität Weimar

Danke an die Bauhaus-Universität Weimar, Professur Bauphysik für die Genehmigung.

Mailkontakt mit Frau Dana Höftmann, 6.4.2020

Darüber hinaus weist die Universität darauf hin:

An der Bauhaus-Universität Weimar wird das Schlierenverfahren normalerweise zu bauphysikalischen Messungen angewendet. Bitte haben Sie daher Verständnis, dass wir keine medizinischen Fragen beantworten oder Prognosen zum Coronavirus abgeben. Das Video wurde erstellt, um zu visualisieren, wie wichtig es ist, Abstand zu halten und warum es wirksam ist, in die Armbeuge zu husten – so wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO rät.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

<https://www.uni-weimar.de/de/bauingenieurwesen/professuren/bauphysik/forschung/labor-und-versuchseinrichtungen/schlierenspiegel/>
<https://www.uni-weimar.de/de/bauingenieurwesen/aktuell/news-aus-der-fakultaet/titel/abstand-halten-neues-video-der-bauhaus-universitaet-weimar-verdeutlicht-wie-sich-atemluft-ausbreite-1/>
<https://www.uni-weimar.de/de/bauingenieurwesen/aktuell/news-aus-der-fakultaet/titel/innovationswettbewerb-weimarer-klimalabor-als-ausgezeichnet-ort-2017-praemiert-2/>
<https://www.uni-weimar.de/de/bauingenieurwesen/aktuell/news-aus-der-fakultaet/titel/schlierenverfahren-zur-visualisierung-von-raumluftstroemungen/>

Bei <https://vimeo.com/uniweimar> finden Sie das Video ebenfalls inklusive Einbettungslink für Social Media, wir freuen uns auch über Retweets und Reposts: <https://vimeo.com/399120258>



Aromapflege® Evelyn Deutsch

Handhygiene-Spray „to go“

Natürliche Helfer begleiten uns das ganze Jahr. In schwierigen Zeiten können sie Dich gezielt dabei unterstützen, Deine Gesundheit zu erhalten.

1

Handhygiene Spray für unterwegs selber machen

Im Alltag haben wir aber nicht immer die Möglichkeit, uns die Hände zu waschen. Das selbstgemachte Handhygiene-Spray ist der ideale Begleiter für unterwegs.

Fülle die Raumspraybasis bio und das Melissenwasser, sowie das Mandelöl in die Braunglasflasche, träufle anschließend die ätherischen Öle dazu. Drehe nun den Sprühaufsatz auf die Braunglasflasche und schwenke diese.

Anwendung: Das Spray vor jedem Gebrauch gut schütteln. Großflächig auf die Hände aufsprühen und gut an der Luft einwirken lassen. Geeignet zum mehrmals täglich bzw. nach Bedarf auf die Haut aufsprühen. Hinweis: Da die Grundlage Alkohol ist, benötigen Deine Hände eine zusätzliche, reichhaltige Pflege.

Du benötigst

- 24 ml Raumspraybasis bio
- 6 ml Melisse Pflanzenwasser bio
- 2 ml Mandelöl bio
- 4 Tr Thymian linalool bio
- 4 Tr Cajeput bio
- 2 Tr Teebaum bio
- 8 Tr Zitrone bio furocumarinarm
- 30 ml Braunglasflasche mit Zerstäuberpumpe (Sprühaufsatz)



2

Extratipp: rasche Raumlüftung mit DIY Raumspray „Quick Fresh“

Die angegebenen ätherischen Öle zur Raumspraybasis (oder höher prozentigem Alkohol zb Weingeist) hinzufügen, durch sanftes Schwenken vermischen und fertig. Einfach nach Bedarf in die Umgebungsluft sprühen. Erfrischt und reinigt die Raumluft!

Du benötigst

- 70 ml Raumspraybasis bio
- 15 Tr Cajeput bio
- 5 Tr Thymian bio
- 5 Tr Teebaum bio
- 20 Tr Zitrone bio



3

Schau auf Dich – stärke Deine Abwehrkraft

Ein funktionstüchtiges Immunsystem setzt voraus, dass wir uns wohl fühlen, dass wir zufrieden sind, uns ausreichend bewegen, uns gesund ernähren, genügend schlafen und Spaß am Leben haben. Alle Tipps dazu findest Du auf unserem Aromablog unter:

<https://www.aromapflege.com/Aromablog>

Viel Gesundheit, wünscht Dir Dein Aromapflege Team!



Alle unsere Tipps und Rezepte richten sich an Privatpersonen. Die Dosierungen sind für Jugendliche und Erwachsene. Für etwaige Anwendungsfehler oder Unverträglichkeit einer Substanz oder Ähnlichem wird keinerlei Haftung übernommen.



Dieses Informationsblatt steht Dir zum Download bereit:
<https://www.aromapflege.com/mediafiles/userdownload/Handhygiene-Spray.pdf>

p.s. Die enthaltenen ätherischen Öle eignen sich auch hervorragend zur Raumlüftung mit einem Aromavernebler oder einer Duftlampe.



Aromapflege®

Evelyn Deutsch

SET Mundhygiene

Natürliche Helfer begleiten uns das ganze Jahr. In schwierigen Zeiten können sie Dich gezielt dabei unterstützen, Deine Gesundheit zu erhalten.

Bei ganz vielen Infektionen handelt es sich um Tröpfcheninfektionen. Sprich die Haupt-Eintrittspforten sind der Mund-, Nasen-, und Rachenraum. Deswegen ist es besonders empfehlenswert die Schleimhäute gesund und intakt zu halten, um ihre natürlichen Abwehrfunktionen zu unterstützen.

1

Mundwasserkonzentrat bio

Stärke und pflege Deine Mundschleimhaut

So geht's:

- ca. 1/8 Liter Wasser
- 5 bis 8 Tropfen Mundwasserkonzentrat

Das Mundwasserkonzentrat im Wasser verdünnen. Schluckweise im Mund hin und her spülen, anschließend wieder ausspucken. Des Öfteren am Tag anwenden.

2

Melisse Pflanzenwasser bio

Pflege Deine Mundschleimhaut

So geht's:

1 bis 2 Sprühstöße vom Melissenwasser in den Mund sprühen, damit die Schleimhäute benetzt und somit gut befeuchtet werden. Mehrmals am Tag wiederholen, je nach Bedarf. Das Melissenwasser ist auch ideal für unterwegs oder am Arbeitsplatz. Es schmeckt herrlich und erfrischt!

3

Abwehrkick Tee trinken

Das Credo der Stunde lautet: nicht abwarten, sondern Tee trinken. Besonders empfehlenswert hierfür ist der Abwehrkick Tee bio oder auch ein Thymiantee. Schmeckt besonders köstlich mit frisch gepresstem Zitronensaft und ev. einen kleinen Schluck Hollersirup verfeinert (wer Tee unbedingt gesüßt trinken will). So kannst Du einen wesentlichen Beitrag für Deine Gesundheit leisten.

4

Schau auf Dich – stärke Deine Abwehrkraft

Ein funktionstüchtiges Immunsystem setzt voraus, dass wir uns wohl fühlen, dass wir zufrieden sind, uns ausreichend bewegen, uns gesund ernähren, genügend schlafen und Spaß am Leben haben. Alle Tipps dazu findest Du auf unserem Aromablog unter:

<https://www.aromapflege.com/Aromablog>

Viel Gesundheit, wünscht Dir Dein Aromapflege Team!



Alle unsere Tipps und Rezepte richten sich an Privatpersonen. Die Dosierungen sind für Jugendliche und Erwachsene. Für etwaige Anwendungsfehler oder Unverträglichkeit einer Substanz oder Ähnlichem wird keinerlei Haftung übernommen.



Dieses Informationsblatt steht Dir zum Download bereit:
<https://www.aromapflege.com/mediafiles/userdownload/SET-Mundhygiene.pdf>

Mundsprays von Nicole Wagner

Danke an unsere Mitglieder, die uns immer wieder auch ihre eigenen Kreationen und Erfahrungswerte zukommen lassen.

Hier die Rezepte von Nicole Wagner. Sie hat die Rezepturen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt—zur Desinfizierung und Stärkung.

Sie hat verschiedene Rezepturen für ihre Familie ausprobiert. Wobei die letzte Rezeptur als am besten schmeckend bezeichnet wurde. Die ganze Familie wurde bereits versorgt und es gab nur positive Rückmeldungen. Auch ihre Tochter, die an allergischem Asthma leidet, verträgt den Corona—Mundspray sehr gut.

Des. Mundspray „N“
(spitze!!!)

5ml Alkohol 96%
2 Tr. Zeder Atlas
1 Tr. Zypresse
2 Tr. Zitronenmyrte
1 Tr. Ravintsara
1 Tr. Lorbeer
1 Tr. Cajeput
3 Tr. Grapefruit kompl.
1 Tr. Thymian lin.
30ml Rosmarinhydrolat
65ml Aqua

Corona—Mundspray 0,5% „J“

5ml Alkohol 96%
2 Tr. Grapefruit
2 Tr. Zitronenmyrte
2 Tr. Ravintsara
2 Tr. Fichtennadel
1 Tr. Kardamom
1 Tr. Zeder Atlas
95ml Aqua

Corona Mundspray „A“

(Stark antiviral, stärkend, belebend)

5ml Alkohol 96%
2 Tr. Ravintsara
1 Tr. Thymian lin.
2 Tr. Zitronenmyrte
1 Tr. Lorbeer
1 Tr. Weißtanne
2 Tr. Cajeput
1 Tr. Myrrhe
95ml Aqua

Spielebuch gratis herunterladen oder bestellen unter:

Familienkarte.at

„Text“

Alte Spiele, neu entdeckt und viele weitere Spieleideen unter:

ooe.bauernbund.at/
medienservice

Update desinfizierende Sprays

Renate Figl aus Südtirol hat sich den keimtötenden Sprays etwas mehr gewidmet...

Gerne teilt sie hier mit euch ihr Wissen:

Ich habe aufgrund der geposteten Studie ein kleines Experiment gemacht und möchte es euch mitteilen.

Habe zwei Raumsprays gemischt.

Einen mit 95% Ethanol und einen mit 70% (habe dabei den 95% Alkohol mit Hydrolaten verdünnt) – als ätherische Öle wurden Lemongrass, Zitrone, Pinus Sylvestris, Ravintsara und Orange beigefügt.

In der Anwendung habe ich herausgefunden, dass der 95%ige Alkohol schneller verpufft. Laut Studie die Oberfläche nach etwa 30 Sekunden stark keimreduzierend ist.

Der 70%ige Alkohol, dank des verwendeten Hydrolates, sich länger hält und die keimreduzierende Wirkung dadurch stärker ist (lt. Studie nicht signifikant, aber doch).

Grund: durch den Wasseranteil im Spray geht das Virus durch den Osmose Effekt eher kaputt.

LG Reni

Studie: 2020 Kampf Persistenza Coronavirus

Abrufbar auf der Dropbox der Mitglieder— im Ordner „Corona“

Ethanolrechner online: <https://www.ptaheute.de/rezeptur/ethanolrechner>



Renate Figl (rechts)

Rezeptideen von Sensoleo.eu

Sensoleo ist ein kleiner Familienbetrieb in Oberösterreich, der auf die Herstellung regionaler ätherischer Öle und Hydrolate spezialisiert ist. Mit einer selbst entworfenen 500l Destille werden aktuell 11 Sorten Ätherische Öle und 16 Hydrolate hergestellt. Bis auf 2 Ausnahmen (Kamille und Angelikawurzel) stammt das Rohmaterial von regionalen Erzeugern in OÖ und ist Bio zertifiziert.

Um unser Sortiment zu vergrößern haben wir auch einige Handelsartikel, welche großteils von Herstellern in Europa stammen und natürlich auch qualitativ überzeugen (z.Bsp. Zitrusöle aus Sizilien, Lavendel aus Frankreich, Cistrose aus Portugal,...). Oft werden auch Lohndestillationen durchgeführt und auch Gruppen sind mehrmals im Jahr willkommen (Besichtigung, Destillierkurse mit kleinen Destillen, usw.)

Rezept Duschgel

100ml Hydrolat nach Wahl

2g Xanthan

30g Betain HT

1El Hanföl

bis max. 15 Tropfen Ätherisches Öl nach Wahl

Hydrolat und Xanthan gut mischen (am besten mit Mixer) bis es keine Klümpchen mehr hat. Das fette Öl mit den Ätherischen Ölen mischen und ebenfalls einrühren. Zum Schluss noch Betain dazu und nochmal kräftig mixen bis es eine schöne Konsistenz hat. Innerhalb von ein paar Wochen verwenden.

Rezept Raumspray

20ml Weingeist

30-50 Tropfen Ätherische Öl nach Wahl

80ml Hydrolat nach Wahl

Das Ätherische Öl mit dem Weingeist mischen und anschließend mit Hydrolat auffüllen. Vor dem Gebrauch schütteln.

Viel Vergnügen beim Nachmachen

Daniel Fuchs



Daniel Fuchs
Pfarrhof 47
4092 Esternberg
Telefon +43 680 141 2189
www.sensoleo.at
Email: office@sensoleo.at

Freizeit- und Lerntipps für Groß und Klein

Momentan tut sich online ganz viel—dennoch ist es nicht immer einfach schnell fündig zu werden und Sinnvolles zu entdecken.

Hier ein paar Tipps, die vielleicht gefallen könnten:

Die Stadt Wien hat auf ihrem Youtube Kanal ein tolles Erklär Video zum Coronavirus hochgeladen – auch über wien.gv.at/coronavirus ist er jederzeit abrufbar.

Der ORF startet das Schulfernsehen in der nächsten Generation – die ORF Freistunde, tgl. von 9 bis 12 für die unterschiedlichen Schulstufen.

Das Technische Museum bietet auf der Homepage technisches-museum.at kostenlose Experimente zum Nachmachen.

Auf vilybergen.com gibt es das Meditationsbuch „My little Meditation“ von Vily Bergen kostenlos als Hörbuch. Passend für die ganze Familie.

Wem die körperlichen Übungen zu kurz kommen, dem sei das Quarantaining von PolEdu auf Youtube empfohlen: <https://youtu.be/4NwLC4sUVP4>

Wunderschöne Bastelideen gibt es auf krone.at

Im kostenlosen epaper der Krone steht momentan auch das Beiblatt Osterwerkstatt gratis zum Download zur Verfügung.

Die bekannte Spatzenpost ist momentan ebenfalls kostenlos unter jungoesterreich.at abrufbar.

Wer noch nach Übungsmaterialien sucht, findet den Zugang unter lehrerservice.at.

Auch VHS, WIFI und BFI starten nun langsam gratis Kurse - einfach mal reinsehen, es lohnt sich.

Auch für die Erwachsenen gibt es jetzt online viel Interessantes und vor allem kostenlos zu finden.

Dies fängt bereits bei der morgendlichen Zeitung an – hier bieten fast alle Tageszeitungen einen kostenlosen Zugang zur epaper – Ausgabe. Zumindest für die aktuelle Zeit.

Aber auch Museen und Tiergärten öffnen ihre digitalen Tore.

Putzen—die neue Freizeitbeschäftigung?!

Scheinbar ist Putzen DIE Beschäftigung der Stunde, das unterstützen wir natürlich gerne.

Egal ob Oster- oder Frühjahrsputz, wir haben für jede Gelegenheit die passende DIY Rezeptur.

Danke an unsere Referentin Sabine Braidt für die Zusammenstellung.

Ich möchte euch ein paar leichte Rezepte vorstellen, die man leicht selbst zu Hause nachmachen kann und ich selber in Verwendung habe. Die Rezepte wurden auf ORF2 beim Frühstückfernsehen vorgestellt, bzw. kann ich auch auf die Homepage von smarticular verweisen, oder auf die Homepage der Umweltberatung.

Ich hoffe euch gefallen die Rezepte und ihr probiert einige davon aus.

Braidt Sabine

<p>Putzstein 160g</p> <p>Zutaten:</p> <p>15g sehr fein geraspelte Seife</p> <p>50g destilliertes Wasser</p> <p>30g Kokosöl</p> <p>10g Rizinusöl</p> <p>25g Reinigungssoda</p> <p>30g Schlämmeerde</p> <p>15 – 20 Tr. Ätherisches Öl (z.B. 4 Tr. Cajeput, 6 Tr. Citronella, 8 Tr. Zitrone)</p> <p>Die fein geraspelte Seife in das warme Wasser einrühren und auflösen lassen. Es soll eine leicht gelige Masse entstehen. Danach das Kokosöl sanft schmelzen und mit den restlichen Zutaten zusammenmischen.</p> <p>Die Mischung in einen Behälter füllen und 24 – 48h unverschlossen aushärten lassen.</p> <p>Rezept von Rosi Engleitner</p>	<p>Klarspüler</p> <p>Zutaten:</p> <p>80 g Zitronensäure</p> <p>120 g Isopropanol</p> <p>380 g Wasser</p> <p>Die Zutaten miteinander vermischen und gut verrühren. Statt Isopropanol kann man auch Spiritus verwenden. Isopropanol kann übers Internet bestellt werden.</p> <p>Geschirrspülpulver</p> <p>Zutaten:</p> <p>100 g Zitronensäure</p> <p>100 g Natron</p> <p>200 g Reinigungssoda</p> <p>Reicht für ca. 26 Wäschen</p>	<p>Scheuerpulver – extra fein</p> <p>Zutaten:</p> <p>10 Teile Schlämmeerde</p> <p>8 Teile Feinsoda</p> <p>5 Teile Seife fein geraspelt</p> <p>Die Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mit einem Löffel verrühren – in eine Dose füllen und beschriften.</p> <p>Das Pulver kann bei hartnäckigen Verschmutzungen in Küche, Bad und WC verwendet werden.</p> <p>Rezept von der Umweltberatung, Broschüre Sauber, g'sund und günstig – Tipps für umweltfreundliches Reinigen</p> <p>Flächendesinfektion</p> <p>Zutaten:</p> <p>70% Spiritus oder Weingeist</p> <p>30% destilliertes Wasser</p> <p>Einfach miteinander vermischen und die zu desinfizierende Fläche einsprühen.</p>
--	--	--

Waschmittel

Zutaten: 4 l Wasser, 60 g Kernseife

Die Kernseife reiben, das Wasser aufkochen und anschließend die Kernseife einrühren. Wenn die Lauge abgekühlt ist noch einmal aufkochen. Wenn das Waschmittel nur mehr lauwarm ist, kann man Reinigungssoda (wie auf der Verpackung angegeben beifügen), ich persönlich gebe lieber beim Waschen noch etwas Soda ins Waschmittelfach. Wobei ich bei der Weißwäsche etwas mehr Soda verwende als bei der dunklen Wäsche (die Wäsche könnte ausbleichen). Für etwa 7 kg Wäsche dunkel 1 gestrichenen TL, bei Weißwäsche (7kg) 2 TL. Wichtig ist, dass es in der Maschine nicht zu schäumen beginnt da die Waschleistung sonst nachlässt. Zur Farbauffrischung kann man bei der dunklen Wäsche 2 Efeublätter in einem Säckchen in der Waschmaschine mitwaschen. Als Weichspüler kann man entweder Zitronensäure oder Essig ins Weichspülerfach geben oder Zitronenschale (von einer Bio-Zitrone) in einem Säckchen in der Waschtrommel mitwaschen.

Will man das Waschmittel mit Duft versehen, eignen sich hierfür ätherische Öle wie Lavendel fein oder Zitrone. Man kann auch Seifenflocken verwenden.

Übrigens Fettflecken, auch Schmieröflecken einfach mit Geschirrspülmittel vorbehandeln und in der Waschmaschine waschen. Wer keine Kernseife verwenden möchte, kann auch Waschmittel aus Efeu, oder auch aus Seifenkraut herstellen. Diese Waschmittel sind allerdings nur ein paar Tage haltbar.

... Putzmittel DIY

Scheuerpulver – extra fein

Zutaten:

10 Teile Schlammkreide

8 Teile Feinsoda

5 Teile Seife fein geraspelt

Die Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mit einem Löffel verrühren – in eine Dose füllen und beschriften.

Das Pulver kann bei hartnäckigen Verschmutzungen in Küche, Bad und WC verwendet werden.

Rezept von der Umweltberatung, Broschüre Sauber, g'sund und günstig – Tipps

für umweltfreundliches Reinigen

Fensterreiniger

Zutaten:

3/4l Wasser

1/4l Essig

1 Spritzer Geschirrspülmittel

Alle Zutaten miteinander vermengen, auf die Fensterscheibe verteilen und anschließend mit einem trockenen Mikrofaser Tuch nachtrocknen.

Beim Essig stelle ich gerne zum Putzen auch Zitronenessig her, einfach Zitronenschalen oder auch Zitronenscheiben die überbleiben in Essig einlegen. Kann man auch in der Küche pur zum Putzen der Abwasch oder der Armatur verwenden, wichtig ist, dass man reichlich mit Wasser nachspült um ein Rosten zu vermeiden. Als Essig zum Putzen verwende ich den billigsten Essig den es zu kaufen gibt (kostet ca 39 ct.).

Rezept von der Umweltberatung, Broschüre Sauber, g'sund und günstig – Tipps für umweltfreundliches Reinigen

Bastelideen von Sabine Haider

Bei den Bastelanleitungen habe ich bewusst auf Lebensmittelverschwendung geachtet!

#Schalen aus Altpapier - www.geo.de

Papierlaternen selber machen - <https://diypapier.cuisinerecettes.org/wie-man-papierlaternen-macht/>

Pflanzen treiben sehn - Seite auf Englisch, mit Bildern leicht verständlich <https://nurturerstore.co.uk/investigating-seeds-spring-nature-study>

Samenbomben selber machen auf www.smarticular.net

hier findest du auch viele interessante Beiträge rund ums Selber machen im Haushalt und Garten, sowie für Kosmetik und selbstgemachte Geschenke !

eine Geschichte:

Heut ging ich raus in die Natur. Ich wollte mir Bärlauch holen. Im Wald ganz nah am Bach da stehen ganz sicher schon welche. Ich musste nur durch diese Felsgrotte gehen, bis zur großen Eiche die ganz in der Nähe des kleinen Baches steht. Die Felsgrotte erschien mir heute etwas mystisch. So grün strahlend hatte ich sie nie in Erinnerung. Ich ging durch und kam an der großen Eiche an. Ihre Knospen öffnen sich jetzt im Frühling. Den Bärlauch konnte ich schon riechen. Doch was war da geschehen, jemand war mir zuvor gekommen. Viele Blätter hatten Fraßspuren und ich wunderte mich wer das wohl war. Leider konnte ich nur wenige Blätter ernten. Also beschloss ich noch ein Stück den Bach hinauf zu gehen. Da erschien ein Bär ganz in der Nähe und ich sah ihn

Die Geschichte soll folgende Wörter beinhalten: Bärenjunge, Pappelknospen, Salbe, Frühlingsgöttin, Höhle

Eine spannende Geschichte zu schreiben kann für Kinder sehr phantasieanregend sein und die Zeit vergeht viel schneller!

Falls du diese Geschichte online stellst, schreib bitte meinen Namen und die E-mail Adresse dazu. Falls mir jemand die fertige Geschichte schicken möchte, würd ich mich mit einem Gutschein für eine Kräuterwanderung im Obst-Hügelland (Wert 10 Euro) bedanken, oder wir machen gleich eine kleine Challenge mit einem(r) Gewinner/in draus.

Liebe Grüße und bleibts Gsund, Sabine Haider



Auf Facebook hab ich meine Geschichte in der Eferdinger Seite reingestellt mit einem Gewinnspiel das am Ostersonntag zu Mittag endet !

Sabine Haider
Leppersdorf 24, 4612
Scharten
Tel: 0660/5333900
krautervielfalt@gmail.com
www.krautervielfalt.at

Palmbuschen und Ostern

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber wir sind sicher keine streng gläubige Familie. Auch mit den Kirchenbesuchen ist es bei uns schon lange nicht mehr soooo ... Aber es gibt dann doch ein paar Bräuche, die doch der ganzen Familie wichtig sind.

Das wäre einmal der Palmbuschen, der jedes Jahr erneuert wird und der alte feierlich verbrannt.

Die Segnung der Speisen zu Ostern und das gemeinsame Essen in der Familie dieser.

Ein paar persönliche Dinge wären dann auch noch jedes Jahr wichtig: Lagerfeuer, Feier mit Freunden, ...

Heuer ist dies aber nur begrenzt oder gar nicht möglich. Schon der Palmbuschen hat uns in

unserer Gemeinde an Grenzen stoßen lassen.

Es gab heuer schlichtweg keine.

Also was machen?

Selbst ist die Frau, selbst ist der Mann.

Wir haben uns einfach am Sonntagmorgen mit dem Hund auf den Weg gemacht und mit der Gartenschere Zweige gesammelt. Natürlich darauf geachtet, dass mindestens ein stabiler für den Stab dabei ist und der Rest möglichst immergrün bzw. schön zu trocknen.

Da die Kätzchen meist schon verblüht waren, haben wir uns bei der Salweide bedient—auch sehr hübsch.

Zu Hause haben wir für die ganze Familie Palmbuschen gebun-

den. Uns auf der Seite der Diözese schlaugemacht und erstaunt festgestellt, dass jeder Firmling die Weihe selbst vornehmen kann.

Also schnell ein paar Sprüche gesammelt, Palmbuschen geweiht und mit den aufgesagten Sprüchen verziert.

2 Stück mit der Post am Montag verschickt und den dritten selbst im eigenen Heim aufgehängt.

Dort bleibt er nun und beschützt unser Heim und unsere Familie, bis im nächsten Jahr ein Neuer seinen Platz einnimmt.

So einfach, kann Brauchtum in den eigenen 4 Wänden sein.

Claudia Eder



Lieber Gott,

Segne diese Palmzweige, die für Hoffnung, Friede und Freude stehen.

Segne auch uns, unser Haus und alle, die uns anvertraut sind.

Lass uns auf den Beginn glücklicherer Tage vertrauen und gib und die Zuversicht auf ein Leben in Gesundheit und Freude.

Dafür bitten wir, im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



Osterstriezel—Osterzopf nach Oma's Rezept

Kein Osterfest ohne Germteiggebäck.

Zutaten:

250ml Milch, 375g Mehl, 60g Zucker, 1/2 Würfel Germ, 50g Butter, Salz, 1 Ei, Mandelsplitter zur Dekoration

Zubereitung:

Milch erwärmen bis sie lauwarm ist, Mehl in eine Schüssel geben, kleine Mulde formen, Germ in die Mitte bröseln, alles mit 3EL Milch und Prise Zucker vermischen, ca. 15min. Zudeck gehen lassen

Ei, restliche Milch, Zucker und Salz mit der Teigmasse verkneten, min. 10min. Lang

Butter in Stücken nach und nach unterkneten (weitere 5min.), Teig nochmals 10—15min. Kneten, 1 Stunde gehen lassen

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 3 Teile teilen

Teigstücke zu einer langen Wurst mit ca. 40cm ausrollen, Teigstränge zu einem Zopf flechten

Auf ein Backpapier und dann auf ein Blech legen, nochmals ca. 45min. Gehen lassen

Backofen auf 200°C vorheizen

Zopf mit Milch bestreichen und mit Mandelsplitter bestreuen

Wahlweise geht auch Hagelzucker. Auch lassen sich je nach Geschmack und Vorliebe Mandeln oder Rosinen in den Teig einkneten.

Etwa 15-20 min. leicht bräunlich backen.

Aromafreunde können einen Teil der Butter schmelzen und mit maximal 10 Tropfen äth. Öl verfeinern. Hier eignen sich besonders: Orange, Zitrone oder Grapefruit. Die Buttermischung wird dann unter den Teig geknetet.

Ostereier färben

Ihr könnt euch sicherlich alle noch erinnern, als man mit Oma die Ostereier gefärbt hat—mit nichts weiter, als dem, was sich in der Küche befunden hat.

Heuer wäre dazu wieder Gelegenheit. Wir haben Zeit, die Küchenschränke sind voll UND Ostern steht vor der Tür.

Also nichts wie ran an die Eier.

Zwiebel:

Dazu 1 bis 2 Handvoll Zwiebel-

schalen in einem halben Liter Wasser 20min. Kochen lassen. Dadurch entsteht ein Farbsud, der die Eier goldbraun färbt. Schön sind auch die Schalen der lilafarbenen Zwiebel.

Rotkraut:

Einen halben Kopf Rotkraut in feine Streifen schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 1 EL Essig dazu und für mind. 30min. Köcheln las-

sen.

Heidelbeeren:

1 Pkg. Tiefkühl Heidelbeeren mit Wasser abdecken und aufkochen lassen. 1 EL essig dazugeben. Eier einlegen und gemeinsam etwa 10min. Köcheln lassen.

Für einen schönen Glanz die Eier nach dem Trocknen mit Speck einreiben

Auch die Essensgaben kann man selber Segnen.

Wem dass zu wenig ist, der kann gesegnete Osterpakete bei der Fuchseriei.at bestellen: Fleischhacker Stephan Fuchs aus Grödig, Salzburg.

Gierschlimonade

Ja richtig gelesen—Limonade aus Giersch. Also Erdholler.

Ja dieses lästige Zeug, dass nun überall wächst und gedeiht und bis zum Herbst nicht mehr loszuwerden ist.

Seit Jahren schon beliebter Fixpunkt in unseren Frühjahrs-Kräuterseminaren.

Zutaten:

1l Apfelsaft, ½ Flasche Mineralwasser, Saft 1 Zitrone, 1 Kräuterstrauß (Gierschblätter, Pfefferminzstängel, Zitronenmelisse, Gundelrebe) zu einem Strauß gebunden

Zubereitung:

Kräuter mit Naturfaden binden, in das flüssige Gemisch hängen, kräftig drücken und 3h ziehen lassen, kühl stellen, vor dem Servieren mit Mineral aufgießen

Lasst es euch schmecken!

Claudia Eder

Brot backen

Ihr habt zu viel Mehl gekauft und beim Hamstern auch etwas Germ oder Eier bekommen? Dann fragt sich momentan nur, was mach ich aus all den Vorräten?

Wer jetzt etwas Zeit aufwenden möchte, ist beim Brot und Gebäck nun genau richtig. Kuchenrezepte haben ja die meisten ohnehin mehr als genug ;-)

Eine unserer diesjährigen Absolventinnen der Ausbildung zur Kräuterefachfrau hat sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt.

Danke auch an Sie, dass sie uns die wichtigsten Punkte hier zusammengefasst hat.

Für Selbstversorger: der eigene Sauerteig

Brotbacken liegt im Trend, es macht zufrieden, gibt einem das Gefühl sich selber versorgen zu können, schafft ein wunderbares, wertvolles Grundnahrungsmittel, braucht etwas Zeit ... und ist nicht schwer umzusetzen. Manche Aspekte davon sind in diesen Tagen nicht unwesentlich für unser Wohlbefinden.

Für alle, die schon immer einmal ausprobieren wollten, wie es ist, mit Sauerteig Brot zu backen, hier eine kurze Anleitung zur Anzucht und Pflege eines Spontansauerteiges.

Was ist drin im Sauerteig? Mehl und Wasser!

Bakterien und Pilze umgeben uns grundsätzlich überall und sind auch in diesen Zutaten vorhanden. Schaffen wir gute Bedingungen (Wärme, hochwertiges Mehl, saubere Arbeitsutensilien, Zeit, usw.) vermehren sich die richtigen Bakterien und Pilze und die ungünstigen werden unterdrückt. In diesem Fall entsteht eine Lebensgemeinschaft von Milchsäurebakterien und Hefepilzen, die schon seit mehreren tausend Jahren für die Herstellung von Getreidefladen und Brot genutzt wird.

Was bewirkt der Sauerteig beim Backen?

Die Stoffwechselprodukte dieser Mikroorganismen lockern den Teig und verbessern die Verdaulichkeit, das Aroma, den Ge-

schmack und die Haltbarkeit der Backwaren. Gerade bei der Verwendung von Roggenmehl ist die Säure des Sauerteigs erforderlich, damit das Brot aufgeht und nicht flach bleibt.

Sauerteig selbst gemacht:

1. Tag Benötigt wird ein sauberes Glas mit Deckel, das groß genug ist, um etwa 500g Teig zu fassen. Dieses ist vor dem Gebrauch ggfs. mit kochendem Wasser abzuspülen. 50g Roggenvollkornmehl oder Roggenmehl Type 960 (Zimmertemperatur) mit 50g warmem Wasser aus der Leitung (40° bis 45°) mit einem sauberen Löffel verrühren, bis eine einheitliche Masse entsteht und diese dann 24 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen. Vorgeschlagen wird in der Literatur oft eine Umgebungstemperatur von 26° bis 30°. Funktioniert aber auch in der Küche bei Zimmertemperatur.

2. Tag In den Ansatz wieder 50g Roggenmehl (Zimmertemperatur) und 50g warmes Wasser mit einem sauberen Löffel dazuverrühren.

3. bis 5. Tag Wie 2. Tag

In der Zwischenzeit sollte er ordentlich gewachsen sein und viele kleine Bläschen werfen, eine gesunde hellbraune Farbe haben, angenehm fein-säuerlich riechen und keinen Schimmelteppich oder andere Flecken

aufweisen. Der erste Sauerteig zum Brotbacken ist erschaffen! Von diesem Sauerteig 50 bis 100g in ein sauberes Schraubglas füllen, mit Datum beschriften und mit locker angeschraubtem Deckel als „Anstellgut“ (Ausgangsmasse für alle weiteren Sauerteige) im Kühlschrank aufbewahren.

Den Sauerteig (das „Anstellgut“) pflegen bzw. auffrischen:

Die Mikroorganismen im Anstellgut „arbeiten weiter“, wegen der niedrigeren Temperaturen im Kühlschrank allerdings langsamer, aber irgendwann ist auch ihre Nahrung (Mehl) aufgebraucht. Es muss also aufgefrischt werden. Anfangs nach Meinung verschiedener Autoren mindestens einmal in der Woche, später könnte der Abstand auch größer werden.

Erfahrungen haben gezeigt, dass nach der „Geburt“ des Sauerteiges mehrmaliges „Auffrischen“ (siehe unten) gleich im Anschluss den Sauerteig so richtig „in Schwung bringt“!

Wenn der Sauerteig zu weich wird oder immer mehr in sich zusammenfällt und auch strenger riecht (nach Essig oder Nagellackentferner) oder sich gar eine braune Flüssigkeit an der

Einfaches Brotrezept ohne Sauerteig:

700g Mehl
700ml Wasser
1 EL Salz
1 EL Brotgewürz
2 EL Kümmel
1 Pkg. Backpulver

Zubereitung:

Backrohr auf 200°C vorheizen und eine feuerfeste Schale mit Wasser einstellen
Alle Zutaten in eine Schüssel zusammengeben und mit dem Rührhacken gut durchkneten.
Einige Stunden zugedeckt gehen lassen.
Den Teig in eine Kuchenform geben, oben etwas einschneiden und etwa 1 Stunde backen.
Für eine schöne Kruste das Brot einige Male mit Wasser bestreichen.

Krone.at, 25.3.2020

Schnelles Brotrezept:

50dag Dinkelmehl
1 EL Salz
1 EL Natron
2 EL Brotgewürz
1 EL Leinsamen
1 EL Sesam
1/4 l Buttermilch
Ev. ger. Karotten oder Kürbiskerne

Zubereitung:

Backrohr auf 170°C vorheizen
Alle Zutaten gut verkneten
Teig rasten lassen
In eine Form füllen und bei 170°C etwa 1 Stunde backen

Krone.at, Gertraud Mayrhofer

... Sauerteig

Oberfläche absetzt, dann ist eine Auffrischung dringend angebracht:

Das Anstellgut ist dann umzurühren und folgendermaßen aufzufrischen:

In einem frischen, sauberen Glas 50g Wasser abwiegen, 50 Roggenmehl (bei Roggensauerteig) darauf schütten und auf das Mehl 1 TL (15g) vom alten Anstellgut/Sauerteig aus dem Kühlschrank geben.

Gut mit einem sauberen Löffel verrühren und mit leicht angeschraubtem Deckel bei Zimmer-

temperatur 8 bis 12 Stunden stehen lassen.

In dieser Zeit sollte sich das Anstellgut verdoppeln und wieder leicht nach oben wölben. Kommt die Wölbung dann zum Stillstand und fällt in der Mitte wieder zu einer Delle zusammen, ist das neue Anstellgut fertig und kommt für eine Woche wieder zurück in den Kühlschrank.

Ein Teil dieses aufgefrischten

Anstellgutes kann natürlich sofort zum „Impfen eines Vorteiges“ oder gleich zum Ansetzen des gesamten Brotteiges verwendet werden. „Impfen eines Vorteigs“ bedeutet, dass mit einem möglichst aktiven Anstellgut (d.h. vor 1 bis 2 Tagen aufgefrischt) und einem Teil der für das Brot notwendigen Mehlmenge ein Vorteig angesetzt wird. Der Zwischenschritt des Vorteiges kann ausgelassen werden, dann braucht es aber viel längere Gehzeiten.

Andrea Himsl

Mehl und Wasser für den Sauerteig-Ansatz:



Verrührter Sauerteig-Ansatz:



Der fertige Sauerteig wirft Blasen:



Bilder:
Mirjam Himsl

Einfache Brotrezepte

ZWIEBELBROT – „Gsunda Ziagl“ - low carb

Zutaten:

60 g Butter, 2 Zwiebel, 100 g Sesam weiß, 50 g Kürbiskerne, 200 g Mandelmehl, 150 g Sonnenblumenkerne, 50 g Leinsamen, 1 TL Natron, 3 Eier, 120-150 g Joghurt 3,5%

Zubereitung:

Zuerst die fein geschnittenen Zwiebel in Butter anrösten. Danach alle trockenen Zutaten vermischen.

In die trockene Masse Eier und Joghurt hinzufügen und die geröstete Zwiebel unterheben.

Sollte der

Teig zu trocken sein, noch etwas mehr Joghurt dazugeben.

Die fertige Masse nun 10 Minuten ziehen lassen, in eine Kastenform füllen und bei 175 Grad Heißluft

(vorgewärmt) für 50 Minuten backen.

Tipp:

Das Zwiebelbrot hat ein herrliches Aroma, ist kräftig und körnig und schmeckt am besten frisch gebacken zu Aufstrichen oder Tatar.

DINKEL – JOGHURT – BAGUETTE

Zutaten:

230 g glattes Dinkelmehl, 110 g Vollkorn-Dinkelmehl, 160 g Weizenmehl, 50 g italienischer Sauerteig, 1 TL Backmalz, 1 Pkg. Trockenhefe, 2 TL Salz, 1/2 TL Zucker, 3 EL Joghurt 3,6%, ca. 400 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten vermengen und dann alle nassen dazugeben.

In der Küchenmaschine den Teig solange kneten, bis er glatt ist und sich völlig vom Rand löst.

... einfache Brotrezepte

Für 180 Minuten zugedeckt, und warm gehen lassen, bis der Teig die 3-fache Größe erreicht hat.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte stürzen und drei gleich große Stücke abstechen.

Jedes Stück mit der Teigspachtel jeweils 1 - 2 mal wenden, dadurch formt sich das Baguette, in die Form heben und weitere 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Das Backrohr auf 250 Grad Heißluft vorheizen. Das Baguette bei 230 Grad 10 Minuten lang backen, dann Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 25-30 Minuten backen.

ROGGENWECKERL (Schaustabum)

Zutaten für ca. 12 Weckerl à 70 Gramm:

400 g glattes Weizenmehl, 100 g Roggenmehl, 300 g Wasser, 10 g Salz, 10 g Backmalz, 10 g Zucker, 10 g frischen Germ (Hefe) oder 1 Packung Trockengerm, 4 g groben Kümmel

Zum Bestreuen: grobes Salz und Kümmel

Zubereitung:

Aus den o.a. Zutaten in der Küchenmaschine einen glatten

Germteig ca. 5-7 Minuten kneten lassen.

Dazu zuerst die trockenen Zutaten vermischen danach die nasen dazugeben.

Den fertigen Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Danach kurz durchkneten, eine Rolle formen und ca. 10 - 12 gleich große Teiglinge abstechen, Kugeln (die nicht glatt sein sollen!) formen, und sie mit Wasser besprühen und die Teigrohlinge mit Roggenmehl bestauben.

Wer mag, kann grobes Salz oder auch Kümmel noch draufgeben.

Die Weckerl ca. 10 Minuten lassen, Rohr auf 210 Grad vorheizen und die Weckerl danach ca. 20 Minuten backen.

Wer ein Backrohr mit integrierter Dampf-Funktion hat, sollte diese dazuschalten. Andernfalls reicht es auch, eine Schüssel Wasser zum Verdampfen während dem Backen hineinzustellen.

Tipp:

Eine großartige Abwechslung ergibt sich, wenn man den Teig länglich als ‚Bosniaksl oder Fischerl‘ formt.

BUTTERMILCH-BROT

Zubereitungszeit: 25 Min., Koch- bzw. Backzeit: 35 Min., Gesamtzubereitungszeit: 1 Std.

500 g Mehl, 1 TL Salz, 1 TL Natron, 500 ml Buttermilch

Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Mehl mit Salz und Natron vermischen, die Buttermilch verschlagen.

Die flüssige Mischung zum Mehl geben und mit einer Gabel nur so lange durchrühren, bis sich alles zu einem nicht zu feuchten, leichten Teig vermischt hat (evtl. nicht die ganze Buttermilch verwenden!). Kurz durchkneten und zu einem runden, flachen Laib formen. Die Oberfläche kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden und das Brot auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Backzeit: 15 Minuten bei 220 °C im vorgeheizten Backofen, danach die Hitze auf 190 °C reduzieren und das Brot weitere 20-25 Minuten fertig backen.

Tipp:

Nach Belieben kann man auch noch Trockenfrüchte unterkneten.

OÖ Heute vom 4.4.2020

Joghurt selber machen

Wenn sich schon mal die Gelegenheit bietet, so will man doch gleich ein paar Sachen ausprobieren.

Besonders in der Küche sind wir offen für Neues.

Es muss aber nicht gleich eine neue, teure Maschine oder ein Starter-Kit sein. Joghurt lässt sich etwa ganz leicht und unkompliziert selber machen.

Marie Bodner von KOMA.Land berichtet uns hier in einfachen

Schritten, wie gutes Joghurt auch zu Hause gelingt.

Joghurt selber machen:

Zutaten:

Gläser, 1l Frischmilch/H-milch, 3 -4 EL Joghurt – dazu noch auf Temperatur einstellbare Wärmequelle: Thermomix, Wasserbad mit Thermostat, Backrohr, Sous-vide-Kocher, Reiskocher o.ä.

Gläser sehr sauber waschen, Milch aufkochen und auf 40°C abkühlen lassen, darin nun die 3 -4 EL Joghurt einrühren, portionsweise in die Gläser füllen und ins Wasserbad/Backrohr/Sous-vide-Kocher/Thermomix/Reiskocher/... bei 40-42°C 4 bis 8h belassen, frisches Joghurt nun langsam abkühlen lassen – keine Erschütterungen!

Anschließend noch über Nacht in den Kühlschrank – FERTIG!

... Joghurt

Wer mag, kann das ganze natürlich noch verfeinern ... äth. Öle würden sich hier ebenso anbieten wie Früchte oder Kräuter.

Maria Bodner

www.koma.land



Löwenzahnhonig

Rezept 1: schnelles Herstellungsverfahren:

6 Hand voll frische Löwenzahnblüten werden mit 2 Liter kaltem Wasser 2 Stunden ange-setzt.

Unter Rühren wird der Ansatz ca. 15 Minuten aufgekocht. Anschließend abseihen, gut ausdrücken, 2kg braunen Zucker und den Saft von 2 Zitronen einrühren.

So lange einkochen, bis das Gemisch Fäden zieht. In Gläser füllen, dunkel und kühl aufbe-

wahren.

Rezept 2: Gerade für Kinder aber auch abenteuerliche Erwachsene stellt dieses Verfahren einen besonderen Anreiz dar.

1 große Hand voll frischer Löwenzahnblüten (funktioniert genauso mit geschnittenen Spitzwegerichblättern) werden abwechselnd mit dünnflüssigem Blütenhonig schichtweise in ein Einmachglas gelegt. (Fassungsvermögen ca. 500g). Die letzte Schicht ist eine Honigschicht.

Das Glas gut verschließen und beschriften. Nun wird das Honnigglas ca. 50cm tief in der Erde vergraben, da dort eine konstante Temperatur herrscht. Bitte die Stelle gut markieren, damit sie wieder gefunden wird, denn der Hustenhonig darf jetzt drei Monate in seiner Erdkammer reifen.

Nach seiner Reifezeit wird er wieder ausgegraben, abgeseibt und in Schraubgläser gefüllt, welche an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden können.

Löwenzahnhonig—
Rezepte aus der Ausbildung zur Kräuterfachfrau, von Referentin:

Helga Huter

Badebomben selbst gemacht

Es gibt viele Rezepte zu Badebomben und co.

Hier möchten wir ihnen ein ganz einfaches vorstellen, dass sich leicht auch mit Kindern umsetzen lässt.

Zutaten:

1 Tasse Zitronensäure

1 Tasse Natron

1/2 Tasse Mandelöl

1/2 Tasse Maisstärke

10 Tr. Äth. Öl (nach eigener Wahl)

Getrocknete Blüten

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen, anschließend kräftig durchkneten.

Die Masse sollte sich wie feuchter Sand anfühlen.

Nun die teigige Masse zu kleinen Kugeln in Tischtennisballgröße formen.

Ev. Noch in Blüten wälzen.

Nun mind. 24 Stunden trocknen lassen.

Die Badebomben können nun bis zum Badespaß trocken gelagert werden.

Eignen sich auch hervorragend als kleines Geschenk.

Claudia Eder

aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

Telefon: 0043— 664 73807220
Fax: 0043-7259/31779

TERMINE:

Alle Unsere Aktivitäten sind bis September abgesagt.



Absage Veranstaltungen

Alle unsere bisher geplanten Aktivitäten, Veranstaltungen und Projekte sind natürlich bis auf weiteres pausiert.

Bis September ist JEDE unserer Aktivitäten ABGESAGT! Alles andere wird sich noch weisen.

Wie angekündigt, wollten wir uns ja für eine endgültige Absage bis Anfang April Zeit lassen....

Abzusehen war es ja ohnehin, nun ist es aber fix:

Aromafrühling 2020 ist abgesagt

Definitiv abgesagt, dass bedeutet, heuer wird es keinen Aromafrühling geben. Der nächste Termin wird also der Aromafrühling 2021 in Niederösterreich sein

Aromafrühling 2021

24. April von 10.00 bis 14.00 Uhr

Gutenstein, NÖ

„Autarkie – Gemeinschaft, aber unabhängig“

Mit vielen Fachvorträgen aus der Aromawelt, Anleitungen aus dem Bereich des DIY und vielem mehr!

Der begleitende Hof und Naturgartenmarkt von Doris Gansinger am Seyringer Gut wird voraussichtlich auf einen späteren Termin verschoben.

Bitte einfach über unsere Homepage oder direkt beim Seyringer Gut am Laufenden halten: www.seyringergut.at

Wir wünschen ALLEN Mitgliedern, Lesern, Partnern, Anbietern, Interessierten, Zu-Hause-Bleibenden, Arbeitenden, Alles Liebe, Gesundheit und Durchhaltevermögen.

Der Vorstand des aFÖ