

Newsletter

aromaFORUM

Österreich

Jahr 2020 | Ausgabe 29.20 | Datum: April - Ostern 2020



Ein Hoch auf uns ...

und alle, die dieser Zeit trotzen, sich an die Spielregeln halten, andere unterstützen, Abstand halten, nicht raunzen sondern mit Anpacken, auf das Positive vertrauen und an die Stärkung unseres Standortes denken.

Hochtrabende Worte, sicherlich.

Aber der aktuellen Lage absolut entsprechend.

Da darf es ruhig etwas hochtrabender sein. Auch Humor darf nicht fehlen.

In den vergangenen Wochen durften Sie Newsletter von uns lesen, die sie so normalerweise nicht von uns zu lesen bekommen hätten. Wir haben gewohnte Pfade verlassen. Wir haben Neues gewagt, uns der Lage angepasst.

Auch diesmal sind nicht alle Beiträge im Fokus unseres Kerngebietes. Wir haben wieder versucht einige Tipps und Tricks, mit Rezepten und DIY Ideen zu kombinieren.

Natürlich auch das eine oder andere aus dem Aroma bzw. Kräuterbereich.

Neben diesen kleinen Freizeit- und Alltagstipps haben wir aber diesmal auch versucht, unseren Partnern eine Bühne zu bieten. Wir wollen damit einen Beitrag

leisten, um die regionale Wirtschaft zu unterstützen. Denn dass ist es, was jetzt jeder von uns auch privat leisten kann.

Wir können uns auf die österreichischen und deutschsprachigen Zulieferer besinnen. Im regionalen Handel einkaufen. Hiesige Produzenten unterstützen.

Bei den Lebensmitteln, Büchern, Elektrowaren genauso, wie auch in der Aromapflege.

Was uns vielleicht im Februar noch als zu anstrengend erschienen ist, fällt jetzt leicht. Zeit hat man ja momentan meist genug, um sich umzusetzen und online zu gustieren.

Auch via Telefon lässt sich momentan viel bewerkstelligen.

Neue Felder tun sich auf, eine neue Form des Kundenservice wird gelebt ... und keine schlechte will ich meinen.

Auch an die Förderung der Betriebe mittels Mittagsmenü lässt es sich gewöhnen. Selbst in unserem kleinen Ort liefern 5 Gastwirte und einige andere bieten täglich wechselnde Menüs zur Abholung. So sorgt bei uns wochentags aktuell immer ein anderer Wirt für das leibliche Wohl und am Wochenende

wird gemeinsam gekocht.

Warum also nicht. Seien wir dekadent.

Tun wir Gutes, indem wir es uns Gut gehen lassen!

Natürlich ist auch uns bewusst, dass es nicht an jeder Situation Positives zu sehen gibt. Viele sich Sorgen machen, mit ihrer Lage hadern und um die Zukunft bangen. Momentan übermenschlich viel arbeiten müssen oder zum Nichtstun gezwungen sind.

Natürlich ist diese Krise kein Glücksfall und schon gar nicht, freuen wir uns darüber.

ABER, trotz all der negativen Schlagzeilen und der Ungewissheit, halten wir zusammen, helfen wir einander und unterstützen uns gegenseitig.

Und das ist es, was zählt!

In diesem Sinne, wünschen wir Gesundheit, Zuversicht und noch ein bisschen Geduld.

Wir schaffen das!

aromaFORUM Österreich

[Lieferserviceregional.at](https://www.lieferserviceregional.at)

[Einkaufsstrassen.at](https://www.einkaufsstrassen.at)

[Maskenhelden.at](https://www.maskenhelden.at)

[Shöpping.at](https://www.shopping.at)

Aromapflege.com



Aromapflege GmbH,
Lechaschau
+43 5672 64 942
duftno-
te@aromapflege.com
www.aromapflege.com

„Text“



Hallo liebe Freund*innen der Aromapflege,

gerne erinnern wir Dich daran, dass unsere Osteraktion nur noch bis Montag 13. April 2020 läuft. Bis dahin schenken wir Dir -10% auf Deinen gesamten Einkauf - inklusive bereits reduzierter Produkte!

Auch wenn es für uns heuer eine außergewöhnliche Osterzeit sein wird, den bunten Start in den Frühling feiern wir trotzdem mit einem kleinen Ostergeschenk an Dich:

**10% Osterrabatt
auf den gesamten Einkauf im Onlineshop
(inkl. bereits reduzierter Artikel)**

Geschenk einlösen mit Rabattcode:
OSTERN2020

So funktioniert's:

Rabattcode OSTERN2020 vor dem Absenden Deiner Online-Bestellung in das dafür vorgesehene Feld eingeben und auf "Rabattcode einlösen" klicken - 10% werden von Deiner Bestellung abgezogen. Der Rabatt ist NUR gültig bei Kauf im Onlineshop für Private, Friends und VIP's. Einmalig einlösbar. AUCH mit anderen Rabatten kombinierbar. Von der Aktion ausgenommen sind Bücher & Seminare. Die Aktion ist gültig von 06. bis einschließlich 13. April 2020.

Wir freuen uns auf Deinen Einkauf!

Öffnungszeiten:

Mo - Do 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr
Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Copyright © 2019 Aromapflege GmbH, Lechaschau, All rights reserved.

+43 5672 64 942

duftnote@aromapflege.com

www.aromapflege.com





Aromapflege® Evelyn Deutsch

SET Handseife

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. Keimhemmende 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 rosinegroße 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

Extratipp: rasche Raumlufreinigung mit DIY Raumspray „Quick Fresh“

Die angegebenen ätherischen Öle zur Raumspraybasis (oder höher prozentigem Alkohol zb Weingeist) hinzufügen, durch sanftes Schwenken vermischen und fertig. Zur raschen Reinigung der Raumluf das Raumspray einfach nach Bedarf in die Umgebungsluf sprühen.

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/SET-Handseife.pdf>

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

Die Latsche ist mein Leben und mein Parfum

So langsam zieht sich der Schnee auf die Bergspitzen zurück, in den Niederungen wird es langsam grün und auch die Tage werden wieder länger. Das ist unser Weckruf für den baldigen Start in eine neue Saison. Es wird wohl Ende Mai heuer, bis wir wieder frühmorgens mit dem Traktor in die Sarntaler Alpen starten können, auf eine Höhe zwischen 1800 und 2200 Metern Höhe, um die wildwachsende Latschenkiefer zu ernten, aus der wir mit Hilfe von Wasserdampfdestillation unser 100% naturreines ätherisches Öl gewinnen, Tropfen für Tropfen in höchster Bioqualität.

Die Erntezeit ist anstrengend und trotzdem ist es für mich die

Zweige, in einem Kessel durch Wasserdampf erhitzt. Der Dampf bindet das wertvolle ätherische Öl, welches dann ganz natürlich abgefüllt wird. Die ganze Kraft der Sarner Latsche in unserem Öl. In jeder Hausapotheke im Sarntal ist das Öl schon seit jeher zuhause, aber auch die Pharmazie und die Kosmetik wissen die Eigenschaften dieses Öles zu schätzen. Es wirkt unter anderem entzündungshemmend, regt den Blutkreislauf an und aktiviert den Stoffwechsel der Haut. Bei seelischer Müdigkeit, Unruhe und Stress ist es vitalisierend, regenerierend und sanft anregend.

Somit war es für uns klar, dass

Franzbranntwein; ein traditioneller Begleiter im Rucksack: erfrischende Einreibung mit Sarner Latschenkieferöl und Arnika

Seelenfühler: schon lange wollten wir einen Raumduftspray von der Zirbelkiefer: aromatisch und einfach zu bedienen: konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und strukturierend

Vier sind die feinen Körper und Massageöle:

Fühl' dich selbst! mit entspannender Zirbelkiefer

Mach dich stark! mit anregender Latschenkiefer

Vertrau auf dich! mit wärmender Gebirgslärche und



LATSCHENÖL-BRENNEREI



NATUR SPA



NATUR SHOP



B & B



BAR



BESICHTIGUNG

ESCHGFELLER
Latschenöl-Brennerei

schönste Zeit des Jahres: den ganzen Tag in der freien Natur unterwegs, arbeite ich von Mai bis Oktober, manchmal auch November – je nachdem, wann der erste Schnee wieder fällt- an meinen Lieblingsplätzen. Vor gut 15 Jahren habe ich die Latschenölbrennerei von meinem Vater Flor übernommen: er war der Erste, der vor 50 Jahren eine Latschenölbrennerei im Tal errichtet hat, bis dahin arbeitete man mit Wanderbrennereien, direkt vor Ort in den Bergen. Aber der Ausbau des Wegenetzes und Traktoren machten es möglich, die Latschenkiefer zu ernten und dann im Tal weiterzuverarbeiten.

Die Verarbeitung aber ist dieselbe geblieben: wie noch vor 100 Jahren wird das gehäckselte Material der Latschenkiefer, also die Nadeln, Zapfen und kleinen

wir dieses Alte Wissen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse, wertvolle biologische Rohstoffe, unsere 100% naturreinen ätherischen Öle, natürliche fette Öle als Basis in unserer neuen Pflegelinie vereinen. Biologisch zertifiziert und mit Sorgfalt produziert.

Unsere neue Bio-Pflegelinie ist das Ergebnis langer Recherchen, persönlicher Wünsche und viel Liebe zum Detail. Geworden sind es alles einmalige und hochwertige Produkte.

Im Sortiment haben wir nun:

Murmeltiersalbe, ein Klassiker: Murmeltier und Sarner Latschenkieferöl lockern und entspannen, stimulieren die Haut und stärken die Gelenke

Muskeleinreibung mit Ziegenbutter und Weißkieferöl: belebt, aktiviert und stärkt die Muskeln

Erneuer dich! mit entschlackendem Wacholder

Zwei, die man nicht missen möchte:

das Pinus Mugo Badesalz: Alpen- und Latschenkiefer für ein besonderes Baderlebnis: anregend und befreiend für die Atemwege und

das Pinus Cembra Peelingsalz: feinstes Kristallsalz und die Kraft der Zirbelkiefer für ein feines Hautpeeling.

Erhältlich ist die neue Bio-Pflegelinie in unserem Natur-Shop in Reinswald und durch Versand.

Eschgfeller – Atem der Berge

Philipp Eschgfeller

Latschenölbrenner im Sarntal, im Herzen Südtirols





Diffuser GLO
Art.Nr. 7602



wundervolle DUFTWELTEN

Diffuser zur Raumbeduftung
für Wohlfühlmomente



Diffuser FIORI
Art.Nr. 7711

Diffuser MONA
Art.Nr. 7403



AQUAROMA bio
100% naturreine Duftkonzentrate
perfekt geeignet für Diffuser

ätherische Öle & Duftkompositionen
100% naturrein





Aromapflege® Evelyn Deutsch

SET Stärkendes Nasenpflegeöl

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

1

Stärkendes Nasenpflegeöl selber machen

Eine willkommene Eintrittspforte für Keime aller Art, ist der Nasenrachenraum. Schütze, pflege und stärke Deine Nasenschleimhaut in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr und unterstütze ihre natürliche Abwehrfunktion.

Gib das Sesamöl in die Braunglasflasche und träufle alle angegebenen ätherischen Öle hinzu. Verschließe die Braunglasflasche und vermische die Öle miteinander durch sanftes Schwenken.

Wende das Nasenöl an der möglichst sauberen Nase (ggf. schnäuzen) an. Benetze entweder einen Watteträger oder einen frisch gewaschenen Finger mit Deiner selbstgemachten Ölmischung. Trage nun das Öl sanft auf die Nasenschleimhaut auf. Wiederhole die Anwendung 3 bis 4 Mal täglich.

Du benötigst

- 30 ml Sesamöl
- 2 Tr Thymian linalool bio
- 1 Tr Cajeput bio
- 2 Tr Lavendel fein bio
- 30 ml Braunglasflasche mit Tropfeinsatz DIN 2



2

Ölziehen mit Sesamöl in 5 Schritten erklärt

Eine Ölziehkur kann gesundheitliche Störungen verbessern und ist außerdem eine Wohltat für das Immunsystem und für den Stoffwechsel. Nimm Dein restliches Sesamöl und mache über eine Dauer von **4 Wochen** eine Kur:

Schritt 1: Zunge mit einem Schaber oder Esslöffel von etwaigen Belägen reinigen

Schritt 2: 1 EL Sesamöl bio auf nüchternen Magen in den Mund nehmen (nicht schlucken!)

Schritt 3: das Sesamöl in der Mundhöhle hin und her bewegen (saugen, kauen, pausieren) anfänglich 5 Minuten auf ca. 20 Minuten ausdehnen

Schritt 4: anschließend das Sesamöl in ein Papiertaschentuch spucken und im Restmüll entsorgen

Schritt 5: Mund gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen und Zähne putzen

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!

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



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-Nasenpflegeoel.pdf>

DLS - Absage 2020

Geschätzte TeilnehmerInnen des Dreiländersymposium 2020 in Basel.

Auch wir kommen aufgrund der Viruspanemie nicht darum herum, das Symposium im Mai 2020 abzusagen. Wir haben uns aber dazu entschieden, den Anlass im nächsten Jahr nachzuholen. Dies freut uns sehr und wir sind sehr motiviert, den Anlass am 24. April 2021 zu organisieren, bitte reservieren Sie dieses Datum dafür.

Viele von Ihnen haben sich bereits früh für den diesjährigen Anlass angemeldet und die Teilnahmegebühr für das Symposium und gegebenenfalls für das Vorabendprogramm bereits einbezahlt. Wir haben beschlossen, dass wir diese Einzahlung für den Anlass im nächsten Jahr übernehmen.

Wenn Sie eine Rechnung für das neue Datum brauchen, würden wir Ihnen diese auf Verlangen gerne zusenden.

Für Neuanmeldungen zum DLS 2021 gibt es allerdings keinen Frühbucher Rabatt

mehr.

Wenn Sie jedoch Ihre Einzahlung lieber zurückerstattet haben wollen, können Sie uns dies mitteilen, gerne mit Rechnungsnummer und Kontodaten (IBAN), wohin wir das Geld schicken sollen. Wir senden Ihnen den Betrag zurück, der auf unserem Konto eingegangen ist und Ihre Anmeldung ist damit storniert.

Bei SEPA Einzahlungen aus dem Ausland kann es infolge geringer Überweisungsgebühr und Kursschwankungen Abweichungen geben, diese Differenz können wir leider nicht übernehmen, wir bitten um Verständnis.

Um die Übersicht zu behalten sind wir darauf angewiesen, dass Sie Ihren Rückerstattungswunsch bis spätestens 31. Mai 2020 auf obige Email anmelden. Ansonsten gehen wir davon aus, dass Sie im nächsten Jahr dabei sind, wir würden uns sehr freuen. Personen die die Teilnahmegebühr noch nicht einbezahlt haben, mögen sich bitte neu anmelden, sobald dies fürs 2021

aufgeschaltet ist.

Bitte denken Sie auch daran, alle Buchungen für Unterkunft und Anfahrt für dieses Jahr abzusagen.

Wir hoffen sehr, dass Sie nächstes Jahr dabei sein können. Das Dreiländersymposium ist immer ein wunderbarer Anlass sich auszutauschen, inspirierende Vorträge zu hören und die Welt um die Aromatherapie und Aromapflege ganz nahe zu spüren und wahrzunehmen.

Kommen Sie auch gelegentlich auf

www.dreilaendersymposium.com um sich über Neuigkeiten und den aktuellen Stand zu informieren.

In diesem Sinne wünschen wir vom Organisationsteam alles Gute und bleiben Sie gesund.

R. Jenny

DreiLänderSymposium 2020

Deutschland – Österreich – Schweiz

CH-4051 Basel

dls2020@psycharoma.ch

www.dreilaendersymposium.com

Was man mit Knospen alles machen kann ...

Winterknospen in Honig

Knospen in ein kleines Glas füllen, mit einem guten Honig übergießen, gekühlt aufbewahren. Wenn man Knospen so einlegt, bleiben alle Knospeninhaltsstoffe zur Gänze erhalten.

Knospensalz

Würzig-herb schmecken die Knospen der Erle, Pappel, Walnuss oder der Nadelgehölze. Sie eignen sich als Gewürzsatz in Salaten, Suppen oder Gekochtem. Man nehme also 1 EL getrocknete Knospen, 50g Natursalz und vermörsere die beiden Zutaten fein zu Pulver. Abfüllen und fertig.

Haselkätzchen-Tee

Die frisch gesammelten Hasel-

kätzchen werden zu Hause getrocknet oder noch frisch als Tee aufgebrüht. 4 Kätzchen mit 200ml kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und trinken. Dieser Tee wirkt fiebersenkend und löst Schleim in der Brust.

Stimmkräuterwein

Er hilft bei Heiserkeit, Erkältungen, Stimmbandproblemen, bei starker Beanspruchung der Stimme und ist auch ein hervorragendes Mittel für Sänger.

- 1/4 Liter Rotwein (alternativ: naturbelassener Traubensaft) und

- 1 Esslöffel der Stimmkräuter-Mischung (einen Teil Königskerzenblüten und einen Teil Fenchel)

4 Minuten lang kochen, ab sie-

ben und etwas Bienenhonig dazugeben. Einen Schluck pro Stunde warm einnehmen.

Stimmungsaufheller

Königskerzenblüten stärken nach Hildegard von Bingen auch das schwache und traurige Herz und machen den Menschen wieder fröhlich: Die frischen bzw. getrockneten Blüten einfach in Gerichten mitkochen, dem Omeletteteig beimengen, unter den Salat mischen, aufs Dessert streuen, in den Kuchen- teig mengen usw.

Farbgeber in Suppen

Königskerzenblüten verleihen jeder Suppe eine kräftige Farbe: dafür 2 Blüten in der Suppe mitköcheln lassen.

Lernplattformen und Ideen für Schüler:

Eduthek.at - Schulunterlagen und Übungsaufgaben

Digi4school.at - online Schulbücher

Rat-auf-draht.at/chat-beratung

Samariterbund.at—Büchlein für Kinder „Warum wir jetzt viel Zeit zu Hause verbringen“

[Facebook.com/learn4lifeonline](https://www.facebook.com/learn4lifeonline)

Kinderfreunde.cc—Spiele, Beschäftigung, Experimente und mehr

[Facebook.com/KinderfreundeObersterreich/](https://www.facebook.com/KinderfreundeObersterreich/)

App „Die Maus“ von WDR—kostenlos mit der weltbekanntesten Maus von „die Sendung mit der Maus“

App „ANTON“ - kostenlos für Pflichtschulbereich mit Lerninhalten in Deutsch, Mathe, Sachkunde und Musik—geeignet auch für Kinder mit Lese- und/oder Schreibschwäche

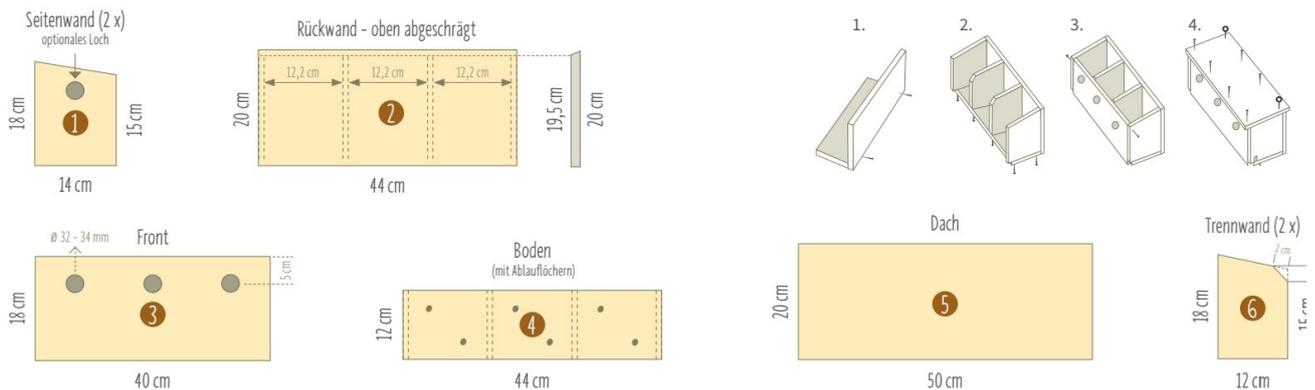
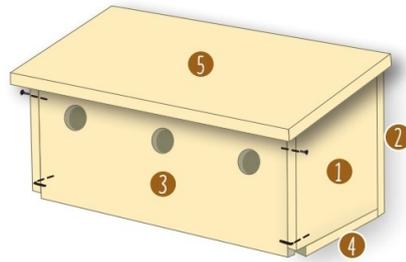
Der Beitrag über die Knospen stammt von Anna Klinglmair, Mitglied unserer Projektgruppe „Kräutergarten 2.0“.

Bauanleitung Spatzenhaus



Unser Tipp:

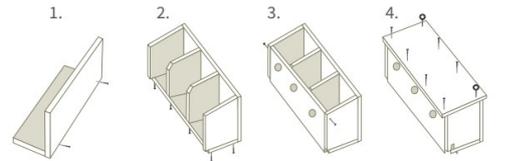
Die Front kann zur Reinigung hochgeklappt werden. Die Einfluglöcher der beiden äußeren Höhlen können entweder in die Front oder in die Seitenwände gebohrt werden.



Spatzen sind Höhlen- und Nischenbrüter. Sie bauen ihre Nester meist in Mauernischen und -spalten oder unter Dachpfannen. Sanierungsmaßnahmen an älteren Gebäuden und versiegelte Fassaden neuer Gebäude verhindern, dass Haussperlinge ihre traditionellen Brutplätze nutzen können. Herkömmliche Nistkästen werden nicht immer angenommen, weshalb hier ein spezielles Spatzen-Mehrfamilienhaus vorgestellt wird.

Das brauchen Sie

- ein Brett mit den Maßen 20 x 250 cm, 1,8 cm dick
- 20 Schrauben 3 x 40 mm
- 3 Ringschrauben



Nisthilfen selbstgemacht

Eine gute Möglichkeit Altholz zu verarbeiten und die Zeit sinnvoll zu nutzen, ist die Erstellung von Nisthilfen. Auch Kinder lieben die gemeinsame Handwerksliche Beschäftigung. Und ehrlich, es ist gar nicht so schwer – wir haben 4 neue Eigenheime in unserem Garten angebracht. Natürlich wären Jänner/Februar die eigentliche Zeit der Anbringung, aber man kann ja schon für 2021 vorarbeiten ;-)
Danke an NABU und die Umweltberatung für die Zurverfügungstellung der Bauanleitungen.

Tipps und Tricks

Material

- Verwenden Sie zum Bau von Nistkästen 18 Millimeter dicke, wenn möglich ungehobelte Massivholz-Bretter, aus Eiche, Robine, Lärche oder Kiefer. Falls Ihnen diese Holzarten nicht zur Verfügung stehen eignen sich auch Fichte und Tanne. Sperrholz oder Pressplatten sind nicht witterungsbeständig und daher für den Außeneinsatz ungeeignet.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit FSC-zertifiziertes Holz aus heimischer Waldwirtschaft oder hauchen Sie unbehandelten und sauberen Holzresten neues Leben ein, in dem Sie dieses als Baumaterial wiederverwerten.
- Verzichten Sie auf Holzschutzmittel, um die Gesundheit der Tiere nicht zu gefährden. Um den Nistkasten vor Feuchtigkeit und Pilzbefall zu schützen, können Sie die Außenwände mit Leinöl oder umweltfreundlichen Farben bzw. Lacken streichen.
- Die Innenseite des Kastens sollte nicht glatt sondern aufgeraut sein, damit die Bewohner festen Halt finden. Schlagen Sie dazu z. B. mit einem Schraubendreher einige Kerben in das Holz, vor allem unterhalb der Einflugöffnung.
- Verwenden Sie zum Zusammenfügen der Teile nur Schrauben, keine Nägel. Das erspart zusätzliches Verleimen.
- Als Regenschutz kann man zusätzlich Dachpappe oder verzinktes Stahlblech auf dem Dach anbringen.

So wohnt es sich richtig

- Bohren Sie vier fünf Millimeter breite Löcher zur Belüftung und Entfeuchtung in den Boden.
- Bringen Sie den Nistkasten nach Möglichkeit im Herbst an, damit ihn Vögel, Kleinsäuger und Insekten zum Schlafen und Überwintern nutzen können.
- Nistkästen für Vögel sollten im Halbschatten und, wenn möglich, nicht nach Westen oder zur Wetterseite hin angebracht werden. Unter einem Dachvorsprung ist die Himmelsrichtung eigentlich egal, nur sollten sehr sonnige Südfassaden gemieden werden.
- Hängen Sie den Nistkasten in etwa zwei bis drei Meter Höhe auf. Zur Befestigung an Bäumen sollten nach Möglichkeit rostfreie Alu-Nägel oder feste Drahtbügel verwendet werden, die den Baum nicht schädigen.
- Spatzen leben gerne gesellig. Es können auch mehrere Spatzenhotels nah beieinander aufgehängt werden.
- Zum Schutz vor Katzen und Mardern empfiehlt sich im Innenraum ein Abstand von mindestens 14 Zentimeter von der Lochunterkante bis zum Kastenboden.
- Die nach unten verlängerte Front gewährleistet einen optimalen Regenwasserablauf und erleichtert das Öffnen zur Reinigung des Nistkastens. Die Front wird beidseitig im oberen Teil mit zwei Nägeln (Drehachse) fixiert und im unteren Teil ein- oder beidseitig mit drehbaren Schraubhaken oder -ösen gesichert.



Nistkästen für Vögel – selbst gebaut

Anleitung für den Bau von Nistkästen

Im naturnahen Garten finden frei brütende Vogelarten wie Amseln meistens einen Nistplatz. Für Höhlenbrüter wie Meisen, Gartenrotschwanz oder Kleiber werden jedoch die Nistplätze knapp, da es vielerorts zu wenige alte Bäume mit entsprechenden Nisthöhlen gibt. Mit einem selbst gebauten Nistkasten können Sie diesen Vogelarten helfen. "die umweltberatung" gibt Ihnen eine Anleitung dazu.

Mit einfachen Gestaltungselementen wie Blumenwiesen, Hecken aus einheimischen Sträuchern und Reishäufen locken Sie Vögel in Ihren Garten. An der Vogeltränke lassen sich die gefiederten Gäste gut beobachten. Nistkästen sind für viele Arten eine sinnvolle Unterstützung. In diesem Infoblatt finden Sie Tipps und Anregungen für den Bau unterschiedlicher Nistkästen.

Ein Nistkasten für Höhlenbrüter

Meise, Kleiber und Star sind Höhlenbrüter. Sie bauen ihre Nester in Hohlräumen alter Bäume. Nistkästen sind dafür ein guter Ersatz. Bei Nistkästen für Höhlenbrüter entscheidet die Größe des Einguloches darüber, welche Vogelart den Nistkasten besiedelt.

Bauanleitung Meisennistkasten

Meisen sind häufige Gäste in unseren Gärten und im Frühling emsig auf der Suche nach Nistplätzen. Beson-

ders Kohlmeisen nehmen Nistkästen gerne an. Sie finden deshalb hier eine Bauanleitung für einen klassischen Vollhöhlen-Nistkasten für Kohlmeisen. Bringen Sie jedoch möglichst mehrere Nistkästen mit unterschiedlich großen Eingulochöffnungen an. So bieten Sie auch kleineren und konkurrenzschwachen Arten geeignete Brutplätze.

Das benötigte Material

Verwenden Sie ca. 2 cm dicke, gut abgelagerte und trockene Holzbretter. Geeignet ist das Holz von Fichte, Tanne, Kiefer, Buche und Eiche. Die Bretter des Kastensinneren sollen rau sein (ungehobelt oder aufgeraut), damit die Jungen leichter herausklettern können. Die Behandlung der glatten Außenseiten mit umweltfreundlichen Lasuren erhöht die Haltbarkeit des Nistkastens. Unbehandeltes Holz hingegen hat den Vorteil, dass es durch Wind und Wetter bald eine unauffällige Farbe bekommt. Das ist ein guter Schutz vor Nesträubern.

Weitere Infos auf www.umweltberatung.at 1

Weiters benötigen Sie:

Ca. 20 Nägel sowie Schrauben
2 Holzschrauben 40 mm lang
1-2 Winkelschrauben 40 mm; Werkzeug: Holzäge/
Stichäge, Lochsäge, Hammer, Beißzange, Bohrer, Holz-
feile, Schleifpapier (100er), Winkel und Schraubenzieher.

UNSER TIPP

zur Pflege

Der Nistkasten muss für die Reinigung leicht zu öffnen sein. Montieren Sie daher die Vorderseite so, dass sie mit einer Flügelschraube zu öffnen ist.

Nistkasten-Maße

Kleinmeisen wie Blaumeise, Tannenmeise, Sumpfmeise

Durchmesser Flugloch 26-27 mm
Kastentiefe ca. 11 cm
Kastenhöhe 15-20 cm

Kohlmeise, Kleiber, Trauerschnäpper, Halsbandschnäpper, Feldsperling

Durchmesser Flugloch 32-35 mm
Kastentiefe 14-19 cm
Kastenhöhe 20-25 cm

Star, Wendehals, Kleiber

Durchmesser Flugloch 45-50 mm
Kastentiefe 19-25 cm
Kastenhöhe 25-30 cm

Gartenrotschwanz

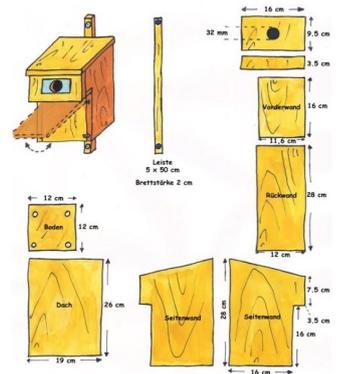
Durchmesser Flugloch 32 mm breit,
75 mm hoch
Kastentiefe 14 cm
Kastenhöhe 20-26 cm



Bunt strukturiertes Vogelparadies

Nistkastenbau

- Einzelteile entsprechend der Abbildung zuschneiden und Kanten glatt schleifen; die Außenflächen des Nistkastens sollten glatt sein, die Innenseiten rau;
- In die Bodenplatte vier Löcher mit je 5 mm Durchmesser bohren (für Wasserabzug).
- Mit Lochsäge die Eingulochöffnung in die Vorderwand schneiden.
- Innenseite der Vorderwände mit grober Raspel aufrauen.
- Boden mit Rückwand und Seitenwänden vernageln.
- Äußere Oberkante der Vorderwand rund schleifen und Vorderwand seitlich mit zwei Nägeln, die ein Scharnier bilden, befestigen (siehe Abbildung); unten mit Flügelschraube fixieren.
- Oberen Teil der Vorderwand (mit Flugloch) sowie Boden des Einflugbereiches fixieren.
- Dach aufsetzen und befestigen.
- Befestigungsleiste an die Rückwand schrauben; die Schrauben dürfen nicht nach innen vorstehen.

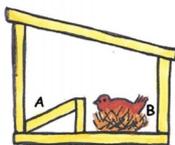
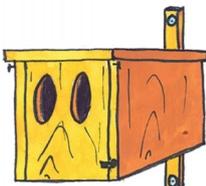


Skizze von Rainer Burger, aus: Eberhard Gabler, 2003: "Nistkästen und Futterhäuschen" BLV Verlagsgesellschaft GmbH, München

2 Weitere Infos auf www.umweltberatung.at

MONTAGE-TIPPS

- Nistkästen sollten idealerweise im Jänner oder Februar angebracht werden.
- An Baumstämmen, Hauswänden, Schuppen, Balkonen in mindestens zwei Metern Höhe windfest anbringen - freier Anflug ist für die Vögel wichtig.
- Im Astwerk der Krone ist es zu schattig und es gibt Anisitzmöglichkeiten für Feinde.
- Ideal ist ein halbschattiger, etwas verdeckter Standort.
- Das Flugloch sollte nach Osten oder Süd-Osten zeigen, jedoch nie in die Hauptwindrichtung!
- Nistkästen leicht nach vorne geneigt montieren, damit kein Wasser eintreten kann.
- Zur Befestigung Draht verwenden, das ist für den Baum am schonendsten.
- Den Baumstamm mit einer Gummimanschette vor dem Aufscheuern der Rinde schützen.



Schema Seite

Skizze von Rainer Burger, aus: Eberhard Gabler, 2003: "Nistkästen und Futterhäuschen" BLV Verlagsgesellschaft GmbH, München

Keine Chance für Nesträuber

Eichelhäher, Elstern und Eichhörnchen sowie Stein- und Baumarder plündern gerne Vogelgelege. Besonders gefährdet sind die Jungvögel durch Katzen. Viele Nistkästen besitzen einen speziellen Vorbau zum Schutz vor Nesträubern. Ein Blechbesatz oder ein 2 cm dickes Eichenzholzbrett an der Vorderwand verhindert das Auf-

strecken des Nistkastens durch Spechte. Im Handel erhältliche Katzenabwehrgürtel aus Draht, Blechmanschetten oder altes, kratziges Fichtenreisig, das um den Baumstamm gewickelt wird, kann zusätzlichen Schutz vor Nesträubern bieten.

Nisthilfe für den Gartenrotschwanz

Ein besonders hübscher aber seltener Gast in unseren Gärten ist der Gartenrotschwanz. Er fühlt sich in reich strukturierten Gärten wohl, besonders wenn alte Baumbestände mit natürlichen Bruthöhlen zur Verfügung stehen. Als Zugvogel kehrt der Gartenrotschwanz spät aus den afrikanischen Überwinterungsgebieten in sein Revier zurück. Geeignete Bruthöhlen sind zu dieser Zeit oft schon besetzt. Nistkästen für den Gartenrotschwanz werden daher erst im April angebracht.

Nistkastenbau für den Gartenrotschwanz

Der Nistkasten für den Gartenrotschwanz wird ähnlich gebaut wie der Meisennistkasten. In der folgenden Tabelle finden Sie die entsprechenden Maße:

Vorderwand	19 x 14 cm
Hochovale Fluglöcher	75 x 32 mm
Rückwand	14 x 14 cm
Dach	32 x 20 cm
Boden	26 x 14 cm
Seitenwände	Länge 30 cm Höhe vorne: 19 cm Höhe hinten: 14 cm
Leiste zum Aufhängen	5 x 30 cm

Marderschutz:

Innenboden A	12 x 14 cm
Stützleiste B	4 x 14 cm

Der Gartenrotschwanz bevorzugt eine hellere Bruthöhle. Für ihn sind deshalb zwei hochovale Eingulocher besser geeignet. Unmittelbar hinter den Fluglöchern können Sie als Marderschutz eine kleine Rampe einbauen. Sie verhindert, dass Marder oder Katzen ins dahinterliegende Nest greifen können.

Nistkästen für Nischenbrüter

Einige Vogelarten wie Hausrotschwanz, Grauschnäpper oder Bachstelze brüten gerne in Nischen und Spalten. Für diese Vogelarten gibt es eigene, an der Vorderseite halb offene Nischenbrüterkästen. Für den Selbstbau gehen Sie einfach nach der Anleitung für den Meisennistkasten vor. Die Vorderwand verschließt den Kasten nur zur Hälfte oder drei Viertel.

Nisthilfen für Freibrüter

In aufgeräumten, strukturarmen Gärten ist es auch für Freibrüter wie Amsel, Zaunkönig oder Grasmücke schwer, einen geeigneten Brutplatz zu finden. Sie brauchen für den Nestbau dichte Hecken und Gebüsch. Am besten eignen sich domige, heimische Gehölze,

die Nahrung und Schutz vor Räubern bieten. Besonders beliebt sind Heckenrosen, Berberitze, Weißdorn, Schlehdorn, Kreuzdorn oder Wacholder.

Je dichter die Hecke wächst, umso sicherer ist sie als Rückzugsort. Gezielter Heckenschchnitt durch Kürzung des Haupttriebes lässt Quirle entstehen, auf denen ein Nest stabiler festsetzt. Schneiden Sie außerdem niemals zur Brutzeit, sondern im Herbst oder Spätwinter. Ein Wildkräutersaum im Anschluss an die Hecke lockt Bodenbrüter wie den Zilpzalp an. Auch Holzstöbe und Reishäufen werden von einigen Arten wie dem Zaunkönig gerne als Brutplatz angenommen.

In kleinen Gärten schaffen Sie mit begrünten Hauswänden einen wertvollen Lebensraum für Vögel. Amseln, Grünfink und Hausperling bauen ihren Jungen im Efeu, Wilden Wein oder Kletterrosen ein katzensicheres Nest.

Vögel bevorzugen bunte, vielfältige Gärten!

WUSSTEN SIE, DASS ...

- der Verzicht auf chemisch-synthetische Spritzmittel ein wichtiger Schritt ist, um den Vögeln das Überleben im Garten zu ermöglichen?
- ein Nistkasten das ganze Jahr über hängen bleiben soll, da er häufig von Vögeln und Säugetieren als Schlafplatz benützt wird?
- die Reinigung des Nistkastens im Herbst das nächste Brutpaar und seine Jungen vor Parasiten schützt?



© Bernhard Haider

ZUM NACHLESEN

www.birdlife.at

WEITERE INFORMATIONEN von "die umweltberatung"

Infoblatt „Ein Garten für Vögel“

Download: www.umweltberatung.at/gav

Poster „Wunderbare Vogelwelt“,

Kostenlos gegen Versandkosten

Download: www.umweltberatung.at/vop

Weitere Infos auf www.umweltberatung.at 3

Mandlberggut Dachstein

Mit Freunden treffen, Einkehren, gemütlich Jausnen, Kaffee trinken, schmökern in unserem Hofladen oder doch eine Führung durch unsere beiden Destillieren... Neugierig geworden?



Fotos: Copyright: Shooting Star und Lorenz Masser

Das Mandlbergkaffee:

Einzigartig ist die Alleinlage unseres gemütlichen Bergkaffees auf 980m Seehöhe, umgeben von „König Dachstein“ und den Schladminger Tauern mit atemberaubenden Ausblicken.

Sommer wie Winter verwöhnen wir Sie mit hausgemachten Mehlspeisen sowie Wurst- und Wildspezialitäten aus eigener Landwirtschaft. Ein Schnapslerl aus der hauseigenen Destillerie sorgt für den krönenden Abschluss.

Schöne Begegnungen mit Ihnen sind uns ein Herzensanliegen, beste Qualität der Zutaten Ehrensache.



Fotos: Lorenz Masser, Eder Andreas, Coen Weesjes

Latschenkiefer schwenden und zur Ölerzeugung—eine alte Tradition und junge Produzenten

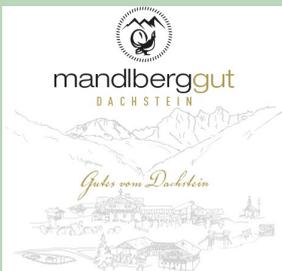
Schwenden der Latschenkiefer in Almgebieten war früher gang und gebe, damit die Pflanze nicht die gesamte Weidefläche einnehmen konnte (=Almweidepflege). Dafür wurde Sie teilweise angezündet (Brandrodung). Etwas später ca. im 19 Jahrhundert wurde die Latschenkiefer dann weitergenutzt indem daraus Latschenkieferöl erzeugt wurde. Es gab auf vielen Almen eine kleine Hütte und die Bauern konnten so im Sommer gleich vor Ort Öl erzeugen. Man wusste dazumal schon um die Kraft der Latschenkiefer. Sie wächst in einer Seehöhe von ca. 1800m daher benötigt sie sehr viel Energie um groß zu werden, dadurch produziert sie kostbare Wirkstoffe, die für uns wiederum sehr gut für die Atemwege und Muskulatur sind.



Fotos: Copyright: Andreas Eder

Heutzutage gibt es österreichweit nur noch einige Latschenkieferbrennereien, darunter auch wir, die Familie Warter. Unser Wissen von der Ölgewinnung durften wir von einem guten Freund unseres Großvaters erlernen. Es macht uns Freude, so nahe mit der Natur zu arbeiten und diese Pflanze zu ernten und später den wundervollen Duft in der Brennerei einzusatmen. Traditionell wird bei uns mit der Hand geerntet. Großgeräte kommen für uns nicht in Frage, denn eine Pflanze gehört mit Respekt und Liebe der Natur entnommen. Die Arbeit ist zwar sehr anstrengend, aber das Ergebnis lohnt sich und wir tragen zusätzlich einen kleinen Teil dazu bei, dass es auch später noch wunderschöne Almgebiete gibt.

„Die Seele einer Pflanze, die höchste Reinheit eingefangen in Form eines ätherischen Öles, das herstellen zu dürfen und diese geballte Kraft zu nutzen, ist eine Kostbarkeit, ein Geschenk von Mutter Natur und dafür bin ich unglaublich dankbar,“ Katharina (Tochter und TEH Praktikerin).



... österreichisches Latschenkieferöl



Foto Copyright: Shooting Star, Kaindl-Hönig

Geheimnisse lüften und beste Produkte genießen

Eine vielseitige Manufaktur und eines der beliebtesten Ausflugsziele der Region. In Führungen wird Gästen gerne ein Einblick in das Geschehen der Dachstein Destillerie sowie der Latschenkiefer- und Zirbenkieferöl Brennerei gegeben. Und ganz Wissbegierigen gelingt es auch, uns das eine oder andere Geheimnis zu entlocken.

Besondere Geschenke für wertvolle Menschen

In unserem Hofladen sowie auch über unseren Online Shop verkaufen wir unsere Produkte. Zur Auswahl stehen: feine Edelbrände, außergewöhnliche GINsorten, viele köstliche Liköre, unser Rock Whisky, traditionelle Naturkosmetika aus Zirbenkieferöl und Latschenkieferöl, Schokolade uvm.



100% Natur vom Mandlberggut

Wir versuchen die Pflanzen für unsere Produkte – so weit möglich – selbst zu pflücken. Wir nehmen uns bewusst die Zeit, dieses Geschenk der Natur zu sammeln, weiterzuverarbeiten und Produkte zu erzeugen, die Ihnen Wohlbefinden schenken. Diese kostbaren Rohstoffe weiterzuverarbeiten z.B. in Form einer Pflege, macht uns glücklich.

Um Ihnen 100% beste Qualität in jeder Form zu garantieren, haben wir natürlich auch Experten an der Seite.



Warter KG Dachstein-Destillerie
 Mandlbergweg
 11 ° 5550 Radstadt ° Tel: +43 6454 7660 ° [in-fo@mandlberggut.com](mailto:fo@mandlberggut.com)
www.mandlberggut.com
om

Lungenkrauttee und Lungenkrautwein

Lungenkrauttee und Lungenkrautwein nach Hildegard von Bingen



Anwendung von Lungenkraut

In ihrem Lehrbuch „Causae et Curae“ beschreibt Hildegard von Bingen zwei Zubereitungen aus Lungenkraut, um Atemwegs- und Lungenprobleme zu behandeln.

Zum einen das Abkochen mit Wasser als Lungenkrauttee und zum anderen die Lösung in Wein als Lungenkrautwein. Allen Atemwegserkrankungen voran wird Lungenkraut zur Behandlung vom Lungenemphysem eingesetzt. Das sind krankhafte Überdehnungen des Lungengewebes, wobei die Lungenbläschen und die Scheidewände zerstört werden.

Symptome Lungenemphysem

Ohne große Anstrengung kann Kurzatmigkeit entstehen. Man hat das Gefühl, nicht mehr genügend Luft zu bekommen. Dies geht meistens einher mit schmerzvollem Atmen, trockenem Husten und Erstickungsanfällen. Lungenkrauttee wird zumeist bei Lungenemphysem mit Schmerzen angewendet, Lungenkrautwein bei Lungenemphysem ohne Schmerzen.

Daneben wird das Lungenkraut auch eingesetzt bei Erkrankungen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes, der Niere und der ableitenden Harnwege.

Herstellung Lungenkrauttee

1 EL Lungenkraut (getrocknet)

1/4 L Wasser

Man kocht das Lungenkraut über drei Minuten in Wasser auf und trinkt diese Menge Tee eine Woche lang über den Tag verteilt jeweils vor und nach dem Essen.

Der Rest der Kräuter bleibt im Tee liegen. Das Teewasser arbeitet noch nach und laugt die Kräuter nach dem Erkalten wei-

ter aus. Das wird Mazeration genannt.

Herstellung Lungenkrautwein

1 L Weißwein

2-3 EL Lungenkraut (getrocknet)

3 EL Honig

Den Weißwein zusammen mit dem Lungenkraut mehrere Minuten kochen lassen und abseihen. Flüssigkeit bis auf 40 Grad Celsius abkühlen lassen und Honig hinzugeben, ansonsten werden die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs zerstört. Den Wein noch warm in eine sterile Flasche füllen. Vor jeder Mahlzeit ein bis zwei Likörgläser davon leicht angewärmt trinken.

Literatur: <https://www.kraeuterallerlei.de/lungenkrauttee-und-lungenkrautwein-nach-hildegard-von-bingen>

Anna Klinglmair

Kräuterexpertin

Text und Foto

Dürfens noch ein paar Brotrezepte sein?

Brennessel Weckerl

0,3l Wasser, 40g Germ, 2TL Honig, 3TL Meersalz, 300g Mehl, 300g Dinkelmehl, 20g Butter, 1 Zwiebel, 100g Brennessel (+ Löwenzahn und Giersch)

Wasser, Germ, Honig und Salz vermischen, Mehl in Flüssigkeit rühren und 10min. Kneten, Zwiebel in Öl und dann mit Brennessel andünsten— anschließend pürieren, unter den Teig kneten, mehrmals gehen lassen, Laibchen formen

Bei 220°C und mit etwas Wasser 15min. Backen

Erdäpfel-Sauerteig-Brot

450g Mehl, 150g Dinkelmehl, 20g Salz, 1 TL Brotgewürz, 200g mehliges Kartoffel, 24g Hefe, 200ml Wasser, 140ml Milch, 200g Sauerteig

Erdäpfel kochen, schälen, pressen, auskühlen lassen; Hefe in lauwarmer Milch auflösen, alle Zutaten mischen und gut kneten; rasten lassen, Laibe formen und nochmals gehen lassen

Bei 210°C 30min. Backen, danach nochmals 20min. Bei 170°C

OÖnachrichten, 4.4.2020

Kräuterbrötchen

500g Mehl, 1 Backpulver, 1/2 TL Salz, 100g Butter, 1/4l Buttermilch, 2 Handvoll Vogelmilch/Giersch/Brennessel/Beinwell/Bärenklau

Kräuter waschen, schneiden, mit Milch pürieren; Mehl, Salz, Backpulver, Kräutermilch zu Teig verarbeiten; ca. 20 Brötchen formen, rasten lassen, einschneiden, auf Backpapier geben

Bei 220°C etwa 20-25min. Backen.

Kräuterausbildung aFÖ



Aromapflege®

Evelyn Deutsch

Bleib entspannt SET Körperwarme Ölkompresse

Natürliche Helfer begleiten uns das ganze Jahr. In schwierigen Zeiten können sie Dich gezielt dabei unterstützen, Deine Gesundheit zu erhalten und Anspannung abzulegen. Die **körperwarme Ölkompresse** ist eine sanfte Möglichkeit um eine **entspannende**, wohltuende oder schlaffördernde Wirkung zu erzielen.

1

Körperwarme Ölkompresse machen

Die körperwarme Ölkompresse ist eine dankbare Begleiterin, weil Du sie für mehrere Stunden tragen kannst, auch während dem Schlafen. Wir empfehlen Dir wärmstens: Nutze diese Anwendung für eine bewusste Auszeit. Leg Dich hin, spüre die angenehme Wärme und das wohlige Gefühl und schalte bewusst ab. Fühl Dich wohl und sei entspannt in wenigen Schritten:

1. Lege die 2 Mullkompressen übereinander und gib diese auf das Baumwollvlies.
2. Träufle einen halben bis ganzen Esslöffel vom Anti-Stress Öl auf die Mullkompressen.
3. Lege nun das Vlies mit den Kompressen, mit der ölgetränkten Seite, direkt auf die gewünschte Körperregion. Im Fall von Wohlbefinden fördern und Anspannung lösen eignet sich der Solar Plexus als Auflagefläche (Du findest ihn eine Handbreit oberhalb des Bauchnabels).
4. Fixiere das Ganze: am einfachsten mit einem praktischen Wickel-Außentuch wie der Woll-Fühl® Wickel (mit Klettverschluss). Alternativ kannst Du das Vlies mit einem entsprechenden Kleidungsstück fixieren (z.B. ein Schal). Die Ölkompresse kann über mehrere Stunden angelegt bleiben oder auch während der Nacht, solange Du dies als angenehm empfindest.

Du benötigst

- 2 Mullkompressen (ES-Kompresse)
- 1 Baumwollvlies (Kompresse für Pflanzenöle)
- Anti-Stress Öl
- 1 Fixiertuch (Wickel-Außentuch oder Schal)
- 1 Esslöffel
- evtl. 1 Wärmeflasche



2

Zusatztipp

Wenn Du es noch wärmer magst, gib ruhig eine Wärmeflasche auf das äußertes Wickeltuch. Die zusätzliche Wärme verstärkt die Aufnahme der Öle und so wirkt es noch intensiver.

Wenn das Auflegen der Ölkompresse als zu kalt empfunden wird, kann diese vorher angewärmt werden: dazu wird die Mullkompresse mit dem Ölgemisch in ein Butterbrotpapier eingewickelt und für ein paar Minuten zwischen 2 Wärmeflaschen angewärmt. Vor dem Auflegen die Temperatur kontrollieren, damit es nicht zu heiß ist.

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-Koerperwarme-Oelkompresse.pdf>

Stadelmann Verlag

<https://www.stadelmann-verlag.de/buch-pflanzenoele.html>
<https://www.stadelmann-verlag.de/faszien.html>

Thomas Stadelmann

Inh. Stadelmann Verlag
 Nesso 8
 87487 Wiggensbach
 +49 (0)8370 - 1777
 mobil_ 0163 - 341 00 00
 email_ redaktion@stadelmann-verlag.de
<http://www.stadelmann-verlag.de>

Informiert bleiben: <https://stadelmann-verlag.de/newsletter.html>

Versandkostenfrei bis Ostern
Wohlfühlkleidung für den Frühling
Buchpreis "Der Duft der Rose"
Mundschutz aus Bio-Baumwolle
E-Book gratis



Zuhause fit und gesund bleiben



Fitness-Drink:
Gut geölt lebt es sich besser!

Rezept: Schneller Fitness-Drink
Da wir seit Jahren den Drink jeden Morgen zu uns nehmen, hat sich meine schnelle Variante bewährt.

- ½ Glas Direktsaft aus Obst oder Gemüse, je nach Geschmack. (Am besten ist frisch gepresster Saft! Aber natürlich können Sie auch einen Direktsaft kaufen)
- 2 TL Leinöl (erste Woche: mit nur einem Teelöffel beginnen)
- ¼ bis ½ Teelöffel Kurkuma (erste Woche: ohne Kurkuma; 2.–4. Woche: ¼ TL, danach auf 1 TL steigern)

Alles verrühren und zügig trinken, am besten morgens zum Frühstück.



Fit bleiben im Home-Office
Mehr Wohlbefinden und Gesundheit durch Faszienbehandlung und Bewegung

Rückenprobleme, Nackenschmerzen oder der „Tennisarm“ – wer kennt diese Probleme nicht. Erfahren Sie in diesem Buch mehr über unser Faszien-system und seine Bedeutung. Gerd Grad-wohls Übungen helfen – und sind mit einfachen Hilfsmitteln jederzeit und überall durchführbar!



Der Tipp aus Ruth von Braunschweig
Pflanzöle
 Über 50 starke Helfer für Genuss und Hautpflege!



Prävention, Regeneration & Heilung durch Faszienbehandlung.
 »Kompetenter und praktischer Rat, wie Sie Ihre Faszien wieder in Schwung bringen und halten!
 Dr. rer. nat. et med. habil. S. Walenta

Liebe Kundin aromaFORUM Österreich

ein ungewöhnliches Ostern steht uns allen bevor, da im Moment vieles nicht mehr so ist, wie es einmal war. Ein Ostern im kleinen Familienkreis zu Hause. Ein Ostern, an dem wir uns besinnen und dankbar sein sollten, wenn es uns und unseren Lieben gut geht.

Im Moment dreht sich alles ums gesund bleiben, doch wie geht es unserer Seele in diesen Zeiten? Wie geht es unserer mentalen Gesundheit? Wir finden, es sind Zeiten, in denen wir uns auch besonders gut um unser geistiges und seelisches Wohlbefinden kümmern sollten um positiv zu bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen zu können.

Dazu können oft schon Kleinigkeiten beitragen: ein entspanntes Aroma-Bad, ein Dufts Naturparfüm, ein märchenhaftes Buch, ein guter Song oder auch

ein anschmiegsames Shirt in fröhlichen Frühjahrsfarben.

All das können Sie bei Stadelmann Natur entdecken. Ein sorgfältig und mit Liebe ausgesuchtes Sortiment mit unterschiedlichsten Wohlfühlartikeln und Helfern aus der Natur. Auch viele wunderbare Naturmode-Neuheiten für Babys, Kinder und Erwachsene sind in den letzten Wochen bei uns eingetroffen. Schauen Sie doch mal vorbei, bestimmt finden Sie etwas für sich und Ihre Liebsten, das Freude in ihr Herz bringt.

Bis 13. April 2020 liefern wir deutschlandweit versandkostenfrei. Einfach den Code: Osterfrei vor dem Abschicken der Bestellung eingeben, Versandkosten sparen und freuen. Schauen Sie doch gleich mal rein: www.stadelmann-natur.de

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben schon jetzt ein frohes Osterfest daheim. Bleiben Sie gesund!

Ihr Team von Stadelmann Natur - Naturmode für die ganze Familie und dem Stadelmann Verlag - Bücher für's ganze Leben



Verschenken Sie ein Buch zu Ostern und bekommen Sie ein E-Book gratis dazu!

Diese Aktion gilt für alle gekauften Bücher des Styria Buchverlags im Zeitraum von 6. April 2020 bis 12. April 2020. Kaufen Sie einfach im Webshop auf www.stadelmann-natur.de ein Buch von Natalie Stadelmann, welches im Styria Verlag erschienen ist, und schicken Sie uns anschließend eine E-Mail mit Ihrem E-Book-Wunsch von verfügbaren E-Book-Titeln der www.styriabooks.at an: bestellung@stadelmann-natur.de

Viel Freude beim Lesen!

Frühjahr!
 TRANQUILLO Mode steht für einzigartige Kleidung für selbstbewusste Frauen. Das Label kombiniert fröhliche und farbenfrohe Prints mit hochwertigen Materialien und raffinierten Schnitten. Für die Fashionkollektion verwendet TRANQUILLO Biobaumwolle und achtet bei der Materialzusammensetzung der Produkte auf die beste Mischung aus ressourcenschonender Herstellung und einer möglichst langen Haltbarkeit der TRANQUILLO Lieblingsstücke.

<https://www.stadelmann-natur.de/tranquillo>

Lebenswert Leben

Diese 10 Lebensmittel solltest Du auf alle Fälle, speziell in Zeiten wie diesen, Zuhause haben:

Zwiebeln - nicht nur gegen Erkältung, sondern sorgt auch für gute Laune

Knoblauch - schützt die Atemwege vor Infekten und sorgt für Distanz

Ingwer - ein Tausendsassa
Walnüsse - nicht nur gut fürs Hirn!! ;)

Petersilie - Geschmack und Vitamin C!!

Haferflocken - gut für die Nerven und wärmen

Hühnerfleisch mit Knochen - für die Suppe für die Seele

BioZitronen - frisch, Vit C, basisch!!

Äpfel - an apple a day...

Suppengemüse - für Alles



Willst Du weiterhin regelmäßig solche wertvolle Tipps bekommen? Dann freue ich mich, wenn Du Dich hier Deinen Namen und Deine Emailadresse hinterlässt. Danke und bleib gesund!
<https://www.lebenswert-leben.com/> ganz unten bei Kontakt.



Brunnenkresse, Marija Matovic

Kennst Du das "natürliche Antibiolum des kleinen Bauern" - die Brunnenkresse?

Sie gehört zu den Kreuzblütengewächsen und ist mit der allseits bekannten Gartenkresse verwandt.

Mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin A und C stärkt sie das Immunsystem, Kalzium, Kalium und Magnesium sorgen für die Gesundheit der Knochen, Vitamin K beugt Zellschäden im

Gehirn vor, uvm.

Sie wird auch Bachkresse genannt, weil sie meist am Bachrändern gefunden wird. Jetzt ist gerade Erntezeit bis Mai! Ob aufs Butterbrot, mit in den Salat oder auch als würziges Kraut in den Erdäpfelsalat, sollte sie so oft wie möglich auf den Teller!
Bildquelle: Internet, vitamine.com

Und dann kann ich noch einen Onlinevortrag zum Thema Aloe Vera und die Schönheit von Innen empfehlen. Ist zwar produktbezogen, aber gut und informativ wie ich finde ;-)

https://www.youtube.com/watch?v=cC7C_wL8u1M&t=1034s

Marija Matovic
Lebenswert Leben

DIY—Wasserkefir

Kefir ist den meisten ja vom Joghurt bekannt, aber auch für die Wassergärung gibt es eigene Kefirstämme. Den sogenannten Wasserkefir. Er ist auch besser verträglich.

Ursprünglich stammt er aus der Kaukasusregion und wird täglich pur oder mit Wasser verdünnt getrunken.

Positive Wirkung wird im auf Verdauung allgemein sowie Atmungs- und Verdauungsorganen zugeschrieben.

Erfrischend und durststillend ist er allemal.

Zubereitung für 2 Liter

Glas mit großer Öffnung und Schraubverschluss

6 gehäufte EL Kefirpilz

100-150g Zucker

2 getrocknete Feigen oder Aprikosen

1 halbe Zitrone

Alle Zutaten ins Glas füllen, mit Wasser auffüllen, gut umrühren, nach 24h nochmals durchschütteln.

Vergärungszeit 2 bis max. 3 Tage, da der Kohlensäuregehalt zunehmend steigt.

Abseihen, Zitrone auspressen, Saft dazugeben und abfüllen.

Kefirpilz unter fließendem Wasser abwaschen und neu ansetzen.

Kefirpilz vermehrt sich rasch, kann aber mit etwas Zucker im Wasser einige Tage aufbewahrt werden.

Lisa Pasterer & Daniel Langthaler
Landwirt aus Leidenschaft

Marija Matovic
Lebenswert leben
T 0664 5443048
E office@lebenswert-leben.com
W www.lebenswert-leben.com

Frischzumir.at
[Oesterreich.gv.at/
onlinemarktplatz](http://Oesterreich.gv.at/onlinemarktplatz)
[Wko.at/
regionaleinkaufen](http://Wko.at/regionaleinkaufen)
Einkaufsstrassen.at
Kaufdaheim.at
[Krone.at/
shopfinder](http://Krone.at/shopfinder)



Aromapflege® Evelyn Deutsch

Starke Dufthelfer: Vier wertvolle Begleiter in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr

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

1

Raumluft reinigen mit ätherischen Ölen

Mit einer natürlichen Raumbeduftung kannst Du die Luft im Raum ideal reinigen und erfrischen.

Dosierungsempfehlung für Räume mit ca. 25m²

- 30 ml Wasser (für ca. eine Stunde Laufzeit im Aromavernebler, Wassermenge kann bei Duftlampe abweichen)
- 2 Tropfen Zitrone bio
- 1 Tropfen Thymian bio
- 1 Tropfen Cajeput bio
- 1 Tropfen Teebaum bio

Fülle den Wasserbehälter vom Aromavernebler mit Wasser, tröpfele die ätherischen Öle dazu und schalte das Gerät ein. Verlasse den Raum und mache nach ca. 10 Minuten eine Duftprobe. Der Duft sollte dezent und angenehm sein (keine Duftwolke). Achte darauf den Aromavernebler regelmäßig zu reinigen (z.B. mit Duftlampenreiniger). Im Falle von Grippezeit kannst Du die Raumbeduftung gerne 3 bis 5 Mal täglich machen.

Du benötigst

Aromavernebler
(oder Duftlampe)
Wasser
Ätherische Öle



2

Rasche Raumluftreinigung mit DIY Raumspray „Quick Fresh“

Die angegebenen ätherischen Öle zur Raumspraybasis (alternativ geht auch ein höher prozentiger Alkohol, wie z.B. 96% Weingeist) hinzufügen, durch sanftes Schwenken vermischen und fertig. Zur raschen Reinigung der Raumluft das Raumspray einfach nach Bedarf in die Umgebungsluft sprühen.

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/Starke-Dufthelfer.pdf>

Viola odorata

Veilchen – Viola odorata

An schattigen Plätzen findet man es noch, in den sonnigen Gefilden ist es meist schon verblüht.

Aber auch hier ist Achtung geboten, nicht jedes Veilchen ist das richtige. Denn nur wenn es duftet, ist es das echte Veilchen und hat die wirkungsvollen Inhaltsstoffe, die wir erwarten. Daher auch der Name Viola odorata, das wohlriechende.

Veilchenhonig:

2 EL getrocknete Veilchenblüten, 1 EL Zucker

Im Mörser verreiben, damit die Zellwände aufbrechen und Duft wie Wirkstoffe auf den Zucker übergehen

In ein Schraubverschlußglas geben und ca. 150-200g Honig darüber geben. Mehrere Tage immer wieder wenden, bis der Honig, die Zucker-Veilchenmasse aufgenommen hat.

Zur Anwendung bei Husten 1 TL



pur einnehmen oder in den Hustentee geben.

Veilchen – Lungenkraut – Tee:

Veilchenblüten, Lungenkraut und Thymian werden zu gleichen Teilen gemischt

2 EL dieser Mischung reichen für einen Tee aus 1 Liter Wasser

Anwendung: schweißtreibend, entgiftend

Bei Erkältungskrankheiten, langanhaltendem Husten und als Frühjahrskur zur Kräftigung der Lunge

Allium ursinum—Bärlauch

Er sprießt nun allerorts, jedoch Achtung beim Sammeln. Selten aber doch kommt es vor, dass seine giftigen Doppelgänger an derselben Stelle wachsen. Auch sollte man Freilaufzonen von Hunden beim Sammeln möglichst meiden ;-)

Bärlauch ist gesund, kräftigt und stärkt unser Immunsystem und somit die Abwehr. Gehört zur jährlichen Frühjahrskur. Es gibt unzählige Rezepte von Pesto und co. Heute möchte ich euch aber ein Rezept zu Bärlauchteig-

taschen weitergeben:

Teig: 350g Mehl, 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, 125ml Wasser

Fülle: 500g mehliges Kartoffel, 250g Topfen, 3 Frühlingzwiebel, Handvoll Bärlauch, Salz, Pfeffer, Hartkäse

Zutaten zu Teig verkneten und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen

Erdäpfel ungeschält kochen, schälen und pressen

Frühlingzwiebel klein schnei-

den, Bärlauch hacken

Alles vermischen und abschmecken

Teig ausrollen und Kreise ausstechen, mittig die Fülle drapieren, zu Taschen falten und Rand krendeln (alternativ: Rand mit Gabel runterdrücken)

In siedendes Salzwasser geben bis sie aufsteigen, herausnehmen und abtropfen lassen

In Pfanne mit heißer Butter braten und mit frisch geriebenem Käse bestreut servieren.

Stellaria media—Vogelmiere

Auch dieses Pflänzchen findet sich bereits zeitig im Frühjahr und begleitet uns das ganze Jahr. Meist auch als unliebsamer Beikauf so mancher Topfpflanze.

Vogelmiere regt den Stoffwechsel an und schützt und pflegt in der kutanen Anwendung unsere Haut. Also besonders ideal als Salbe nach der langen Heizperiode des Winters oder bei übermäßigem Saunabesuch. Auch bei Juckreiz und Schuppen.

Vogelmiere Salbe

1 Tasse blühende Vogelmiere, 1 EL Sanddornbeeren oder Wacholderbeeren, 250ml Pflanzenöl, 10g Bienenwachs

Vogelmiere klein schneiden, Beeren mörsern (falls nicht zur Hand, ohne Beeren)

Wasser in einem Topf erhitzen, kleineren Topf darauf setzen (= Wasserbad) – in diesen nun Öl mit Pflanzenmaterial ca. 20min. lang erwärmen und immer

wieder mal schwenken oder umrühren – nicht zu viel, denn wir wollen ja die Wirkstoffe im Öl haben und nicht an die Umgebungsluft abgeben

Über Nacht kalt, zugedeckt nachziehen lassen.

Abseihen, nochmals im Wasserbad mit Bienenwachs erwärmen; langsam kalt rühren, handwarm abfüllen.

Anwendung: Juckreiz, gereizte, trockene, schuppige Haut

Kräuter sammeln – wertvolle Hinweise

Das Sammeln von Kräutern und Heilpflanzen gehört zu den ureigensten Aufgaben des sesshaften Menschen. Es dient uns der Bevorratung und ermöglicht es uns, auch im Winter die Wirkung der gesammelten Pflanzen zu nutzen. Für jede Pflanze bzw. jedes Pflanzenteil gibt es eine optimale Zeit, um gesammelt zu werden. Unabhängig von der Heilpflanze gibt es ein paar Faustregeln, die jedoch bei einzelnen Heilpflanzen abweichen können.

Sammelzeit beachten!
Generell gilt: nur bei trockenem Wetter sammeln! (keine Taunässe!)

Statt am frühen Morgen eignet sich also eher der Vormittag zum Kräutersammeln, da sind die Pflanzen bereits trocken, aber noch frisch von der Ruhe der Nacht. Dies gilt NICHT für das Sammeln von Wurzeln, die vor allem abends am gehaltvollsten sind.

Nur Pflanzen, die sie zu 100% kennen

Nur gesunde Pflanzen in der freien Natur sollten gesammelt werden, auch keine Pflanzen mit Schäden, Pilzbefall oder Ungeziefer.

Lassen Sie genügend unversehrte Pflanzen stehen, damit Sie sich wieder ausreichend vermehren können und Sie beim nächsten Mal Freude daran haben können.

Sammeln Sie nur so viel, wie Sie wirklich brauchen, maximal jedoch einen Jahresvorrat des Krautes, da auch Kräuter mit der Zeit ihre Wirkungen verlieren.

Respektieren Sie den Naturschutz! Viele der wirksamsten Kräuter in der Natur sind bereits selten geworden – manche stehen ohnehin unter Naturschutz. Eine Ansiedlung in einem geeigneten Teil Ihres Gartens ist daher sehr wünschenswert. Für viele der Pflanzen gibt es auch Samen zu kaufen.

Finger weg von Pflanzen, die neben vielbefahrenen Straßen wachsen! Oft werden agrarisch genutzte Felder stark gedüngt oder mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt. Dort nicht sammeln!

Maitreya - Belforte

Hand-Gel „Safe“



100ml € 6,90

10 % Rabatt
für Mitglieder bei aromaForum

Hand-Gel mit ätherischen Ölen mit antibakterieller und antiviraler Wirkung.
Das Gel ca. eine halbe Minute auf den Händen (innen u. außen) verreiben und einziehen lassen.

Aloe Vera Gel **Aloe Bardadensis**
feuchtigkeitsspenden für trockene Haut
Teebaumöl **Melaleuca alternifolia**
antibakteriell, antiviral, desinfizierend, abwehrsteigernd
Niaouli **Melaleuca viridiflora**
antibakteriell, antiviral,
Alkohol

100 ml Art.Nr. [5091](#) bitte im [Bestellformular](#) eingeben

Waschseife



10 % Rabatt
für Mitglieder bei aromaForum

200ml € 17,80

Milde Seife für Gesicht, Babyhaut und Intimpflege.
Die säurehaltige Waschseife wurde für die empfindliche und gereizte Haut entwickelt, auch bei Ekzemen und Hautpilz geeignet.

Kokos-Glykosid-Tenside und Pflanzenextrakte wie **Aloe Vera**: hautfreundlichen Eigenschaften, Feuchtigkeitsverlust und Trockenheit der Haut zu vermeiden. **Pflegesubstanzen** aus **Weizengluten** und **Glykolstearat** entgiftende und überfettend Wirkung.

äth. Teebaumöl: antimykotisch, antibakteriell
äth. Pfefferminzöl erfrischt und desinfiziert die Haut und verleiht einen angenehmen Duft von Reinheit.

Die Seife ist ein sehr mildes, gut schäumendes Tensid, das von der Kokosnuss abstammt und hervorragende hautfreundliche Eigenschaften aufweist.

Anwendung: Für häufiges Waschen oder zur Intimpflege, wenn ein mildes und nicht aggressives Produkt erwünscht ist.

200 ml Art.Nr. [5082](#) bitte im [Bestellformular](#) eingeben

www.belforte.at



Belforte

natürlich aesund - natürlich schön
versandkostenfrei bis 8.5.2020
Kontakt
judith.berthold@belforte.at
0664-73109701
Zahlungskondition: Überweisung

www.belforte.at



Belforte

natürlich aesund - natürlich schön
versandkostenfrei bis 8.5.2020
Kontakt
judith.berthold@belforte.at
0664-73109701
Zahlungskondition: Überweisung

Maitreya ist ein italienischer Anbieter von äth. Ölen. Die Homepage ist in deutsch und italienisch gehalten. Josef Mair hat seine Ausbildung an der Cusanus Akademie Brixen absolviert—Lehrgang Aromatherapie in Kooperation mit dem aromaFORUM Österreich.

Belforte ist nun jene österreichische Firma, die seit einigen Jahren Maitreya Produkte in Österreich vertreibt. Mitglieder unseres Vereins erhalten selbstverständlich bei beiden Firmen Ermäßigungen!

NATURSEIFEN

10 % Rabatt
für Mitglieder bei aromaForum

100 gr € 5,80

In verschiedenen Duftrichtungen erfreuen sie unsere Sinne und bedüften Hände und Körper.
Von Hand zubereitet und mit biologischen Inhaltsstoffen auf Kokosöl- und Olivenölbasis:



Naturseife CIPRONE frisch und zitronig.
mit Zypresse, Mohn und Zitrone geeignet als Peeling wegen der Mohnsamen
Naturseife GEROSINA für die reife, trockene und gestresste Haut
mit Geranie und Wildrose mit sinnlichem Rosenduft für trockene und gestresste Haut
Naturseife GRANCARA für eine langanhaltende Sommerbräune
mit Weizenkeim, Zimt und Orange riecht traumhaft für eine längere Sonnenbräune
Naturseife LAMIELIVA für sensible Mischhaut mit Honig
mit Lavendel, Olive und Honig für die sensible Haut

Naturseife Kokos-Olive für optimale Reinigung und Zartheit
mit Kokos und Olivenöl **70 gr. Art.Nr. [5044](#) 4,90**

www.belforte.at



Belforte

natürlich aesund - natürlich schön
versandkostenfrei bis 8.5.2020
Kontakt
judith.berthold@belforte.at
0664-73109701
Zahlungskondition: Überweisung

Handspray Viru Bloc

50ml € 15,70

10 % Rabatt
für Mitglieder bei aromaForum



In diesen Zeiten ein optimaler Handspray zum Mitnehmen, einfach auf Hände sprühen, einatmen, auf die Kleider oder um sich versprühen.

Dieser Handspray wurde mit nachgewiesenen antiviral und antibakteriell wirkenden äth. Ölen wie Melisse, Manuka, Ravintsara, Zitronenmyrthe, Zedernholz, Cistrose, Zitrone, Thymian linalool, Thymianhydrolat, Solubol und Alkohol entwickelt.

Der Handspray duftet angenehm frisch, zitronig und ist ideal für jeden Tag um sich zu schützen für unterwegs, fürs Auto, in öffentlichen Fahrzeugen, als Raumspray oder in der Gegenwart von vielen oder kranken Mitmenschen.

Links zu Studien antibakteriell wirkenden Öle auf Anfrage erhältlich.

50 ml Art.Nr. [5090](#) bitte im [Bestellformular](#) eingeben

www.belforte.at



Belforte

natürlich aesund - natürlich schön
versandkostenfrei bis 8.5.2020
Kontakt
judith.berthold@belforte.at
0664-73109701
Zahlungskondition: Überweisung

belforte e.U.
Mag. Wolfgang Ziegler
2542 Kottlingbrunn
Wienerneustädterstr. 112
wolf-
gang.ziegler@belforte.at

Maitreya Natura GmbH
Vilpianerstrasse 30
I-39010 Nals (BZ)
Tel: +39 0471 677733
info@maitreya-natura.com

Räuchertipps unserer Druidin

Eine wunderbare Räucherung in dieser Zeit wäre eine Mischung aus gleichen Teilen Wacholder, Beifuß und Fichtenharz.

Am Besten auf Kohle verräuchert, dann hat es den besten Effekt. Fichtenharz beruhigt uns, tröstet und umarmt uns, es ist ein richtiger Lichtbringer. Wacholder wurde schon im Mittelalter benutzt um Krankenzimmer von der Krankheit zu reinigen. Damals hat man noch nicht gewusst dass Wacholder wirklich die Raumluft desinfiziert.

Beifuß ist das älteste bekannte Ritual- bzw. Räucherkraut und

wirkt auch sehr reinigend auf Raumluft und den energetischen Raum - sprich er befreit von negativen Elementalen (Elementale sind zB manifestierte Gedanken die im Raum hängen).

Eine reine Räucherung nur mit Fichtenharz ist eine Wohltat und Balsam für die Atemwege. Auf Kohle verräuchert spricht man hier auch von Verdampfung. Es verdampft fast vollständig ohne viel Rückstände. Ich habe schon zwei Räucherreisen mit Dr. Christian Rätsch erlebt, bei denen man die Hand vor Augen nicht mehr gesehen hat, und niemand musste husten.

Bei meinen Workshops hab ich es dann mit gleichem Ergebnis genauso gemacht.

Zur Immunstärkung in der jetzigen Jahreszeit empfehle ich, auch alle die mich danach fragen, esst die frischen Kräuter. Genau die, die gerade da sind. Brunnenkresse, Vogelmiere, Giersch, Brennnessel, Scharbockskraut, Bärlauch, Löwenzahn, Gänseblümchen - einfach naschen wenn man draußen ist, und für das Essen etwas mit nach Hause nehmen - darin ist alles enthalten was wir jetzt gerade brauchen

Pamela Sterner

Druidin, Referentin der aFÖ

DIY—Klarspüler

Einige Putzmittel zum selber machen haben wir ja schon vorgestellt.

Heute möchten wir noch ein Rezept zur Herstellung eines Klarspülers für den Geschirrspüler ergänzen.

Danke an Gabriele Kirchmayr für diesen tollen Tipp.

Zutaten:

300g Spiritus

Ca. 60Tr. Zitrone

200g Wasser

80g Zitronensäure

Herstellung:

Ätherische Öle in Alkohol/

Spiritus auflösen – dieser dient als Emulgator, danach restlichen Zutaten beifügen.

Alles vermischen.

Kann wie jeder konventielle Klarspüler ins Spülfach gegeben werden.

Gabriele Kirchmayr

Aromatologin aFÖ

Waldküche

Waldküche:



Ebereschblätter
überzogen mit Schokolade
vom Osterhasen... 😊

Viele junge Blätter lassen sich aktuell zu schmackhaften Naschereien verarbeiten.

Die jungen Blätter der Eberesche schmecken etwa nach Marzipan und sind mit Schokolade überzogen ein wahrer Genuss.

Die Freunde der Aromaküche unter uns, können auf ca. 200g Schokolade einen Tropfen Pfefferminze begeben ;-)

Ein Gedicht!

Nadja Hatzmann

Referentin, Kräuterfachfrau

Das Corona Spezial „Pfle gewissenschaft“ enthält diesmal auch einen Aromapflege-Beitrag:

Gratisdownload unter

<https://www.pfle gewissenschaft.info/nachrichten/artikel/nachrichten/78-pflegejournal/nachrichten/12298-corona-special-der-pfle gewissenschaft-erschienen>



Linzerstr. 32, 4532 Rohr im Kremstal



SONNENTOR®

Kräuterschätze für Osterhasen

Das richtige Geschenk für jedes Nest!



SONNENTOR Linz Herrenstraße
 Herrenstraße 3 | 4020 Linz | 0732 77 06 14
 linz-herrenstrasse@sonnentor-shop.at

Projekt Kräutergarten 2.0

Auch wenn gerade alle Gemeinschaftsarbeiten im Kräutergarten in Rohr bei Linz still stehen, so ist er dennoch als Naherholungsort und zum Entspannen weiterhin für alle frei zugänglich. Es darf weiterhin jeder vorbeikommen und die Schönheit der heimischen Pflanzenwelt genießen. Auch wenn es heuer eher eine wildere Schönheit ist, was ihn—zumindest für mich, aktuell einfach umso schöner wirken lässt.

Bei der überdachten Sitzcke wurde nun auch ein Spendenkasten angebracht, wir freuen uns über jeden Beitrag, der unsere Arbeit vor Ort unterstützt.

Die Gärtnerei selbst hat auch weiterhin offen—wenn auch in anderer Form—und Pflanzen können abgeholt werden. So steht einem Gartenvergnügen nichts im Wege.

Buchempfehlungen

Ausgezeichnet mit dem Deutschen Gartenbuchpreis 2020 in der Kategorie "Bestes Gartenbuch für Kinder"

Die Rosenelfen gehen auf eine Reise ...

Ein Kräutermärchen zum Vor- und Selberlesen für Kinder und alle die Märchen lieben.

Die Rosenelfen gehen auf eine Reise um herauszufinden, was den Duft der Rose so besonders macht. Andere Duftpflanzen scheinen heute viel wichtiger zu sein. Sie besitzen Wirkstoffe, die sie als Heilkräuter oder Gewürze für Menschen und Tiere nützlich machen.

Und die Rose? Kann sie ihren Rang als „Königin der Blumen“ behaupten? Ein Märchen aus dem Reich der Düfte, zum Vorlesen und Selberlesen, das Kindern wie Erwachsenen die Welt der ätherischen Pflanzenöle auf zaubernde Weise nahebringt. ...

»Wir wollen mehr über die Wirkungen der Rose herausfinden«, meint die Elfenkönigin schließlich. Die Rosenelfen blicken sich fragend an. »Liebe Freundinnen und Freunde!

Wer von euch ist bereit, eine Reise zu unternehmen, um herauszufinden, wie die Rosen

wirken und gleichzeitig mehr darüber zu erfahren, welche Wirkungen andere Pflanzen haben?«

<https://www.stadelmann-verlag.de/duftderrose.html>



Aromatherapie für Frauen

Zyklus, Körperpflege, Sexualität, Psyche, Wechseljahre ganzheitlich begleiten

Mit ätherischen Ölen alle Zyklen des weiblichen Lebens unterstützen

Unsere Hormon-Balance kann durch künstliche Alltagsprodukte empfindlich gestört werden. Insbesondere Frauen im Klimakterium, Schwangere sowie junge Mädchen wünschen sich Hilfe aus der Naturheilkunde. Mit ätherischen Ölen kann auf duftende, leichte und dennoch effektive Art bei Hautproblemen, PMS-Beschwerden, Stimmungs-Achterbahnen, Hitzewallungen, trockenen Schleimhäuten, Übelkeit und vielem mehr geholfen werden.

Ganz nebenbei pflegen und verwöhnen wir uns mit ätherischen Ölen.

Eliane Zimmermann und Sabrina Herber blicken auf gut 30 Jahre aromatherapeutische Erfahrungen zurück. In diesem Standardwerk teilen sie viele ihrer bewährten Rezepturen und Anwendungsbeispiele.

Ein umfassendes Praxisbuch, das Frauen täglich begleitet



Waldmedizin

Die Heilkraft ätherischer Baumöle

Anusati Thumm, Maria M. Kettnering

Der Wald ruft!

Seit den Veröffentlichungen wissenschaftlicher Studien über die nachhaltigen Erfolge von Waldtherapien, erlebt der Wald ein wahres Comeback.

In der Aromatherapie sind die vielfältigen Heilwirkungen ätherischer Nadelbaumöle schon lange bekannt. Die Hauptgruppe der Inhaltsstoffe dieser Öle sind Monoterpene, die nachweislich das Immunsystem aktivieren und sich wohltuend auf unser körperliches und psychisches Befinden auswirken.

Die fachkundigen Autorinnen stellen in diesem Buch viele einfache Rezepturen zum Selbermischen vor, die bei Erkältungskrankheiten, Gelenksbeschwerden, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Stress effektiv und auf sanfte Weise helfen.



COVID 19 und 1,8cineol

<https://www.preprints.org/manuscript/202003.0455/v1?fbclid=IwAR0tq4ibwOu7e7KRvPUMY-9OZ1o3Qus-gt0Uc5Wdv6ETVal2nSid2KCEtia4>



Danke an Tina Krupalija-von Feeling, für die zur Verfügung Stellung all der tollen Ideen.

Lustige Kinderknete selber machen

Händewaschen gehört aktuell zu unserer täglichen Routine – gut so! Damit es insbesondere den Kindern auch Spaß macht, haben wir ein einfaches Rezept für euch!

1 EL milde Hand- und Körperseife

1 EL Jojoba oder Mandelöl

1 gehäufter EL Speisestärke

2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl

oder Duftmischung

Nach Belieben etwas Lebensmittelfarbe

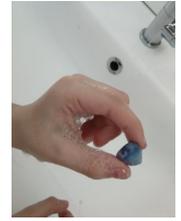
Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut verrühren. Wenn sich die Zutaten gut miteinander verbunden haben, mit den Händen kneten und kleine Kugeln formen. Über Nacht an der Luft trocknen lassen.

Handseife mit milden Wasch-

rohstoffen gibt's hier > <https://www.feeling.at/shop/hand-und-koerperseife.html>

Jojoba bio gibt's hier > <https://www.feeling.at/.../jojoba-nativ-bio-simmondsia-chinen...>

Ätherische Duftmischungen für Kinder gibt's hier > <https://www.feeling.at/.../duftkomposit.../mild-fuer-kinder.html>



Insektenvertreibender Raum- & Körperspray

In Form eines Spray lassen sich die ätherischen Öle sehr gut verteilen.

Abends vor dem Schlafen gehen kann man das Bett sowie die Vorhänge mit dem Spray besprühen. Wer allerdings abends beim Grillen draußen sitzt, der braucht den Insektenschutz direkt auf der Haut. Mit unseren natürlichen Ölen lässt sich ein erfrischender Anti-Mücken-

Spray kreieren.

Anti-Mücken-Spray (50 ml Blauglasflasche mit Sprüher)
45 ml Lavendelhydrolat bio oder destilliertes Wasser
4 ml feeling Absorber
8 Tr. ätherisches Zitronellaöl
5 Tr. ätherisches Lavendelöl
2 Tr. ätherisches Pfefferminzenöl
3 Tr. ätherisches Patchouliöl

Zubereitung: Alle Zutaten in die Blauglasflasche füllen und gut schütteln.

Vor Gebrauch kurz schütteln und anschließend auf die Haut aufsprühen oder als Raumspray verwenden. Innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Der Anti-Mücken-Spray eignet sich für Kinder ab 4 Jahren.

"FEELING" Handelsgesellschaft mbH
Walgaustraße 22
6824 Schlins
feeling(at)feeling.at
www.feeling.at

Sheabalsam kinderleicht gerührt

Im Winter hat meine Tochter oft trockene Hände bzw. Handrücken. Also haben wir den gemütlichen Sonntagnachmittag genutzt, um uns einen feinen hautpflegenden Shea-Balsam zu rühren.

Hautpflegender Sheabalsam bei trockener Haut

40 g Sheabutter nativ bio
10 g Mandelöl nativ bio
ca. 10 Tropfen natives Sanddornfruchtfruchtöl
2 Tr. ätherisches Lavendelöl bio
2 Tr. ätherisches Kamillenöl blau
3 Tr. ätherisches Palmarosaöl

3 Tr. ätherisches Rosenöl bulgarisch in Jojoba
2 Tr. ätherisches Patchouliöl

Zubereitung:

Im Wasserbad Sheabutter sanft schmelzen lassen. Währenddessen die ätherischen Öle mit dem Mandelöl und dem Sanddornfruchtfruchtöl mischen.

Wenn die Sheabutter flüssig ist, die übrigen Öle dazu, liebevoll unterrühren und in die vorbereiteten Tiegel (mit Weingeist desinfiziert) abfüllen.

Wenn die Kinder dann auch noch ihr persönliches Etikett gestalten dürfen, ist der Balsam noch mehr wert! „smile“-Emoticon

Wir hatten heute jedenfalls viel Spaß beim Rühren und auch Freude beim Ausprobieren!

Wir wünschen euch ebenfalls viel Freude damit,

Zoe, Tina & das feeling Team

Feeling—Zauber der Düfte



AROMAKÜCHE

Mousse de chocola mit Rose bulgarisch:

Zutaten: 5 Dotter, 60g Staubzucker, 100g Schokolade, ¼ l Schlagobers, 1gtt Rose bulgarisch

Dotter mit Zucker warm schaumig aufschlagen – kalt stellen – kalt schaumig aufschlagen – Schokolade zart

temperiert mit Dottermasse glatt verrühren – geschlagenes Obers unterheben – einige Stunden gut

durchkühlen lassen

Linzer Torte

Teig: 300g Butter, 300g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Msp. Zitronenschalen, 1P Vanillezucker, 3 Eier, 1/2TL Zimtpulver, 1Msp. Nelkenpulver, 1 EL Rum, 400g Mehl, 250g Mandeln ger., 1P Backpulver

Füllung: 250g Preiselbeermarmelade; Butter, Mehl, 1Ei und Staubzucker für weitere Verarbeitung

Zubereitung:

Butter, Zucker, Salz, Zitrone verrühren, Eier nach und nach dazu; Mehl, Mandeln, Backpulver vermischen, in Masse unterheben – 30min. ziehen lassen, Tortenform mit Butter bestreichen und bemehlen,

2/3 der Masse in Form geben, dick mit Marmelade bestreichen (am Rand 1cm frei lassen), restl. Teig mittels Spritzsack gitterartig verteilen und als Rand auftragen, mit Ei bestreichen

ca. 40min. bei 180°C

Zederparfait:

Zutaten: 150ml Obers, 2 Eier, 40g Staubzucker, 30ml Amaretto, 40g Zedernüsse, 1gtt Atlaszeder

Eiweiß steif schlagen – Obers schlagen und Rosenöl zufügen – kalt stellen – Eigelb und Zucker cremig

schlagen – Amaretto, Nüsse zufügen – Obers und Schnee unterheben – Creme in Kastenform oder

Förmchen füllen – min. 4 Stunden tiefkühlen

Müsliriegel

125g Haselnüsse, 125g Mandeln, 75g Rosinen, 75g Mandel ger., 75g Zwetschgen getr., 75g Feigen, 1/2TL Zimt/Nelkenpulver, 100g Vollkornhaferflocken, 75g Weizenvollkornmehl, 50g Zucker, 125g Honig, 2 Eier

Mandelmuffins

250 g Weizenmehl, 3 TL Backpulver, 1 Ei, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 8 EL Sonnenblumenöl, 150 g Buttermilch, 100 g gemahlene Mandeln, 25 Tropfen ätherisches Orangenöl (Citrus sinensis) oder Tonka (Dipteryx odorata)

Das Ei schaumig rühren, Zucker, Vanillezucker, Öl und Buttermilch unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, sieben und unterrühren. Die Mandeln und ätherischen Öle unterrühren (wenn der Teig zu fest ist, noch 1-2 EL Buttermilch dazugeben) und den Teig in Muffinförmchen füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 20-25 Minuten backen.

Sandelholz – Vanilleeis:

Zutaten: 1 l Vanilleeis, 1gtt Sandelholz

Vanilleeis antauen lassen – aufschlagen mittels Mixer – Sandelholzöl zufügen und erneut für einige Stunden tiefkühlen

Erdbeerspiegel mit Rosenhydrolat:

Zutaten: 300g Erdbeeren, Rosenhydrolat

Erdbeeren unter ständigem Rühren erwärmen, ev. Pürieren, mit Rosenhydrolat abschmecken, abkühlenlassen, über Teller verteilen

Schokoladepudding mit Vanille-Zimt Geschmack

100 gr Zucker, 70 gr Kakaopulver, 60 gr Maisstärke, 750 ml Milch, 60 gr Butter, 2 Tropfen ätherisches Öl Zimt, 4 Tropfen ätherisches Öl Vanille, 2 Tropfen ätherisches Öl Orange

Zucker, Kakao, Maisstärke, Milch und Butter zusammen unter ständigem Rühren erhitzen und so lange rühren, bis eine cremartige Masse entsteht (dauert schon 5 Minuten ab dem Siedepunkt), ganz zum Schluss die ätherischen Öle beimengen, umrühren und in die gewünschten Gläser füllen (diese vorher mit Wasser anfeuchten).

Mindestens 6 Stunden kalt stellen, eventuell mit geschlagener Sahne servieren!

Schokopraline

60 gr Kokosöl, 60gr Akazienhonig, 60gr Kakaopulver, 3Essl geriebene Mandeln, 2gtt ätherisches Öl Tonka, 5gtt ätherisches Öl Orange

Feine AromKüche:

Klein anfangen und groß durchstarten.

Nach diesem Motto können sie bewährte Rezepte für Keks und Pralinen oder Liköre, Marmeladen und Fruchtsäfte mit äÖ verfeinern. Richten sie sich zu Beginn nach folgenden Faustregeln:

- Weniger ist mehr, noch weniger ist noch mehr!
- Emulgatoren verwenden: Salz, Sahne, Zucker, Honig, Essig, Mineral, Sirup, Butter, ...
- äÖ bei warmen Speisen erst zu Letzt beimengen
- auf 1,5 l Flüssigkeit etwa 5 Tropfen, bei intensiv schmeckenden äÖ reichen 2-3 Tropfen
- auf 1kg Backmasse 8-10 Tropfen, da sich vieles beim Backen verflüchtigt
- bei kalten Desserts auf 1l Masse ca. 4 Tropfen, bei intensiv schmeckenden äÖ reichen 1-2 Tr.

Gutes Gelingen!

© Rezepte von den Veranstaltungen des aFÖ

aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

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

TERMINE:

Alle unsere Termine und Aktivitäten entfallen ohne Ersatztermin bis September 2020.

Der nächste Aromaf Frühling findet im April 2021 in GUTENSTEIN, NÖ statt.



Aromaf Frühling 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!

Danke an unsere Partner

