Newsletter

aromaFORUM Österreich

Jahr 2011 | Ausgabe 9.11 | Datum: Dezember 2011

Auf geht's, in die letzten Tage des Jahres!

Schon wieder ein Advents-Newsletter?? Ich war schockiert, wie schnell so ein Jahr vorüber geht, und dann – bei näherer Betrachtung – was so alles passieren kann in einem Jahr. Persönliche Veränderungen, Verluste, neue Wegbegleiter und vor allem ganz viele wichtige Erfahrungen haben sie und ich gemacht im vergangenen Jahr 2011. Welch schlimmer Stillstand wäre es nur, hätte sich nichts verändert!

Ich glaube es war Claudia Arbeithuber, die uns Anfang des Jahres prophezeit hat, dass 2011 das Jahr des Hasen ist, und dieser auch für uns nicht stehen bleiben wird. Wie recht sie doch hatte! Vor allem wenn man die gesamte Erde betrachtet, hat sich wohl selten so viel getan wie heuer – im Positiven und auch im Negativen.

Was 2012 für uns bereit hält, wissen wir noch nicht, aber wie immer werden wir das Beste daraus machen, und uns weiter Unterstützung holen in der Welt der ätherischen Öle.

In diesem Newsletter erwartet sie ein toller Artikel von Hildegard Stadelmann, wir beschäftigen uns mit unserer letzten Pflanze des Jahres – Neroli, sie erfahren mehr über Ghee, und unsere Rezepte sind natürlich ganz weihnachtlich-traditionell.

Ich wünsche ganz viel Spaß beim Lesen im neuesten Newsletter, eine besinnliche Weihnachtszeit und viel Kraft für das neue Jahr!

Ramona Drack
Redaktion
Ramona.Drack@gmx.at

Von Perchten, Räuchern, Traditionen ...

Obwohl wir alle in einer „modernen" Zeit leben, uns mit vielen Dingen gleichzeitig auseinandersetzen müssen, oftmals die Zeit selbst weit vorausplanen, haben gerade um diese besinnliche Zeit Traditionen ihren fest angestammten Platz.

Mit Freude lässt sich beobachten, wie sich jung und alt gleichermaßen an Perchtenläufen erfreuen, wie man sich Türchen für Türchen an die stille Zeit des Jahres herantastet. Und wie man sich wieder mehr dem GENIEßEN widmet.
In einer Zeit wie dieser, wird wieder vermehrt Tee getrunken, geräuchert, Geschichten erzählt und – neben all dem Stress der heutigen Weihnachtsbräuche und Einkäufe – auch Tradition gepflegt.

So lässt sich auch ein eindeutiger Trend zu mehr Heimatgefühl, Heimatbewußtsein und kulturellem Interesse in unserer Jugend nachweisen – die vielen „Lederhosentreffen" des letzten Sommers sind hier sicherlich nur ein kleines Beispiel.

Um diesem allgemeinen Gefühl an Familie und Zusammengehörigkeit etwas Unterstützung zu geben, findet sich in unsrer kleinen Adventpost diesmal auch einigeszu Gewürze und Räuchern. Rezepte und Tipps zur Aromaküche dürfen natürlich auch diesmal nicht zu kurz kommen.

Themen:

| Von Perchten, Räuchern, Traditionen
| Die Rauhnächte
| Neroli – Königin unter den Blütenölen
| Eine alte Bekannte – depressive Verstimmung in der dunklen Jahreszeit
| Michaels Aromatipps
| Geschichte des Räucherns
| Wintertraum
| Gewürze
| Aromatherapie rund um die Geburtshilfe
| Ghee – Goldenes Zaubermittel
| Aus den Tagen gute Tage machen
| Kochrezepte
| Lexikon der Düfte
| News aus dem Verein

Rauhnudlliad

„Heid is d' Rauhnacht, wer hods aufbracht

a oida Mo is iwa Stiagn owa krocha

hod se Bial und Boal o'brocha

Kropfa heraus, Kropfa heraus

oder mia stechan a Loch ins Haus!"

Lied für die Rauhnächte aus dem Gebiet um Waldkirchen / Deutschland

Die Rau(h)nächte:

Als **Raunächte** oder auch Rauchnächte, werden die Nächte zur Thomasnacht, 21.12., die Christnacht, die Nacht vor Silvester und die Nacht auf Dreikönig bezeichnet. Sie sollen den Jahreswechsel markieren und es ranken sich allerlei Erzählungen um sie.
Laut den Erzählungen sprechen z.B. die Tiere in der Heiligen Nacht. Weiters überliefert steht, dass man in diesen Nächten keine Wäsche aufhängen soll, damit man Unglück vom Haus und dessen Bewohner fernhält.
Den Namen verdanken sich die Raunächte auch vom Räuchern, welches in dieser Zeit traditionell durchgeführt wird. Damit soll Unheil von Haus und Hof abgewehrt werden, das Spenden in diesen Tagen (z.B. Sternsinger, …) soll hingegen das Glück bewahren.

Den Ursprung der Perchten findet man auch im Zusammenhang mit den Rauhnächten. Denn im hochdeutschen bedeutet **Rau oder Rauch – „Tierfell"**. In diesen Nächten liefen die mit Tierfell verkleideten Perchten Lärm machend durch den Ort, um das Böse zu vertreiben. Somit wurde die **„Wilde Jagd"** symbolisiert. Dass Geisterreich stand offen und die Verstorbenen hatten „Ausgang". Die Türen und Fenster wurden in diesen Nächten geschlossen gehalten und den Geistern wurden Opfergaben vor die Tür gestellt, um sie milde zu stimmen. Im Inneren des Hauses wurde geräuchert, um das Böse abzuwenden.

Claudia Arbeithuber
Aromatologin,
§64-Absolventin
Neuzeug/OÖ

Mit Informationen aus:
Wikipedia.de
Grazinfo.at
Regiowiki.pnp.de

Neroli – Königin unter den Blütenölen

„Wenn Neroli das Herz berührt, kann es keine Kälte mehr geben"

Als Neroliöl wird das ätherische Öl des Bitterorangenbaumes bezeichnet, das aus Blättern, Zweigen und unreifen Früchten mittels Wasserdampfdestillation gewonnen wird. Der botanische Name lautet Citrus aurantium.
Es gehört zur Familie der Rutaceae – Rautengewächse – wie auch Mandarine, Orange und Co. Sein Duft betört somit sowohl mit fruchtigem Unterton als auch mit herb-sinnlicher Note.

Die Gewinnung des Öls erklärt den hohen Preis, den man für Neroliöl zahlen muss- daher gibt es das kostbare Öl meist in verdünnter Form zu kaufen. Dies muss auf der Flasche vermerkt sein. Der Bitterorangenbaum bringt erst nach jahrelangem Bestehen diejenigen Blüten hervor, die sich dann zur Gewinnung des Öls eignen. Die Blüten an sich müssen dann – wie bei vielen anderen Blütenölen auch – per Hand gewonnen werden. Sie werden vor allem in Ländern wie Ägypten, Frankreich und Marokko geerntet.

Das ätherische Öl der Neroliblüte kennen viele aus dem bekannten Duftwasser „Kölnisch Wasser" – hier bildet es gemeinsam mit dem ätherischen Öl der Bergamotte die Basis dieses Duftes, der die Welt seit Jahrzehnten dominiert.
Ein Blick auf die Inhaltsstoffe des Öls offenbart die Möglichkeiten die es bietet, und erklärt auch seine Vielfältigkeit:
Monoterpene und Monoterpenole herrschen vor im Profil, machen gemeinsam beinahe drei Viertel der Inhaltsstoffe aus. Zusätzlich finden sich noch Ester und Sesquiterpenole, sowie in Spuren Monoterpenaldehyde, aromatische Aldehyde und aromatische Ester und Alkohole.
Übersetzt bedeutet das, dass Neroliöl durch die Monoterpene eine gute Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden haben kann, die Monoterpenole zeigen eine starke körperliche Wirkung, beispielsweise auf unsere Haut. Die restlichen Stoffe tragen zum betörenden Duft des Öls bei und verbreitern noch die Palette der Möglichkeiten die uns dieses Öl bietet.

Neroliöl eignet sich schon für die Allerkleinsten unter uns, und so manche Mutter hat bereits auf Mischungen zurückgegriffen, die dieses Öl enthalten – wenn es darum ging, Fieber bei Kindern zu senken, eine Unterstützung beim Zahnen zu sein, oder einfach um die Haut der lieben Kleinen optimal zu pflegen.
Aus vielen Erfahrungen geht die starke psychische Wirkung von Neroliöl hervor. Man behauptet, sogar Napoleon habe es auf seinen Feldzügen benutzt, um diverse Ängste und Komplexe zu überwinden.
Hier zeigt sich, was Neroli uns alles bieten kann, wenn man einmal das Gefühl hat, dass nichts mehr geht. Bei Prüfungen, unerklärlichen Ängsten und vor allem depressiven Verstimmungen ist Neroli sozusagen das Erste-Hilfe-Öl. Es gibt keine Kontraindikation für seinen Einsatz, die Nase alleine entscheidet ob das Öl in Verwendung kommen darf. Seine zweite Bezeichnung als „Herzöl" kommt nicht von ungefähr. Man sagt ihm nach, dass es Herzen öffnen kann, Herzen zum gleichmäßigen Schlagen bringen kann (im Sinne von Herzflattern und Aufgeregtheit) und Tränen mit seinem Duft verfliegen.

Einem Öl das so sinnlich- fruchtig riecht, traut man vielleicht eine tolle Möglichkeit im Bereich antibakterieller Wirkung nicht zu, aber tatsächlich punktet Neroliöl auch in diesem Bereich. Es ist vor allem hautpflegend, antibakteriell und antiviral. Besonders in der kalten Jahreszeit die nun kommt, können wir uns das zunutze machen, und Neroli in Mischungen beifügen, die der Stärkung unserer Abwehrkräfte dienen.
Dietrich Wabner empfiehlt Neroliöl auch zur Behandlung von Akne, Couperose und Besenreiser (vgl. „Aromatherapie", Verlag Urban und Fischer).

Mischen Sie sich also Ihren persönlichen Weihnachts-Favoriten mit Neroli, und genießen Sie die Wirkung auf allen Ebenen!

Ramona Drack
Aromatologin,
§64-Absolventin
Salzburg

Eine alte Bekannte – depressive Verstimmung in der dunklen Jahreszeit

„Wenn's Christkindlein Tränen weint, 4 Wochen keine Sonne scheint"

Wie viel Wahrheit in dieser Bauernregel steckt, lässt sich natürlich nicht beweisen, sicher ist aber dass sich viele Menschen in den Wintermonaten nicht ganz wohl fühlen in ihrer Haut.
Manche beklagen Schlafstörungen, Heißhunger, Unruhe, eine ungewohnte Nachdenklichkeit, viele Menschen sind übermäßig sensibel, lustlos und reizbar.

Der Grund hierfür kann in einer depressiven Verstimmung liegen. Diese ist keine Depression im eigentlichen Sinn, sondern ein Phänomen, das vor allem in den Monaten mit kurzen Tagen und langen Nächten auftritt. Es ist schon sehr gut erforscht und daher oft auch relativ leicht in den Griff zu bekommen.

Für die Ursachen gibt es vielerlei Vermutungen: der geänderte Tagesrhythmus führt zu einer Änderung der Melatoninproduktion. Hat man zu viel von diesem „Schlafhormon", kann das zu oben genannten Symptomen führen. Hierzu kommt außerdem noch ein Mangel an Serotonin. Das oft so genannte „Glückshormon" wird unter Mithilfe von Sonnenlicht gebildet und das ist eben oft Mangelware in den Wintermonaten. Was die Wissenschaft nicht untersuchen kann, sind soziale Aspekte. Die Weihnachtszeit ist die

Zeit, in der uns manchmal Verluste wieder bewusst werden. Ein geliebter Mensch, der nicht mehr unter uns weilt, eine Beziehung, in der die Adventszeit einen großen Stellenwert hatte.
Im Winter tun sich viele von uns schwerer, Anschluss an andere Menschen zu finden. Man ist mehr alleine zu Hause, es ist stiller als sonst und vielen droht die Decke auf den Kopf zu fallen.

Möglichkeiten zur Hilfe gibt es viele. Ich möchte hier sowohl auf die Möglichkeiten der Aromapflege eingehen, als auch persönliche Tipps und Tricks mit auf den Weg geben.

- Viele unterschätzen die positiven Eigenschaften von moderater Bewegung an der frischen Luft. Schnappen Sie sich Gleichgesinnte und machen Sie den Winterspaziergang zu einem geliebten Ritual!

- Ausreichend Schlaf und ein geregelter Tagesablauf. Ändern Sie ihre Gewohnheiten im Winter nicht allzu sehr. Es macht meist keinen Sinn früher ins Bett zu gehen als im Sommer, nur weil es schon so bald dunkel wird.

- Nutzen Sie die Kräfte bekannter Hausmittel. Johanniskrautmazerat kann als Unterstützung dienen. Verwenden Sie es in verdünnter Form zur Körperpflege – Achtung, es erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut!

- Füllen Sie ihre Zeit aus, aber überfordern Sie sich nicht. 10 Hobbies entspannen unseren Geist ganz sicher nicht mehr, aber eine freudebringende Tätigkeit stimmt glücklich und lässt die Zeit bis zum nächsten Frühling schneller vergehen.

- Und zu guter Letzt: Lassen Sie ätherische Öle zu Ihrem Vorteil arbeiten. Viele von ihnen besitzen die Möglichkeit, regulierend auf unser Hormonsystem einzuwirken. Vor allem jene, die unsere Serotoninproduktion ankurbeln können jetzt zum Einsatz kommen.

Dazu zählen folgende Öle:

Zitrusöle – vor allem die Bergamotte, Petitgrain aber auch Basilikum – um nur einige zu nennen.

Bergamotte, Petitgrain

Tun Sie sich und Ihrem Körper Gutes, verwöhnen Sie sich.

Ätherische Öle lassen sich auch bei depressiven Verstimmungen in allen Varianten anwenden, meist werden Raumdüfte und Mischungen für Vollbäder als besonders gut empfunden.

Für die Badewanne benötigen Sie ca. 5 - 10 Tropfen ätherisches Öl, vermischt in 50 bis 100 ml Obers oder Milch. Auch eine Tasse Meersalz kann als Emulgator dienen.

Ramona Drack
Aromatologin,
§64-Absolventin
Salzburg

„All unseren Mitgliedern und Freunden ein gesegnegtes Weihnachtsfest und für 2012 Gesundheit, Glück und Freude."

„Wenn Dir jemand erzählt,
dass die Seele mit dem Körper zusammen vergeht
und dass das, was einmal tot ist, niemals wiederkommt,
so sage ihm: Die Blume geht zugrunde,
aber der Same bleibt zurück und liegt vor uns, geheimnisvoll,
wie die Ewigkeit des Lebens."

Khalil Gibran

Johanniskrautmazerat

Michaels Aromatipps

Da bei ätherischen Ölen (=ÄÖ) viel getrickst wird, möchte ich Ihnen am Beginn meines Artikels einige Tipps geben wie Sie ÄÖ guter Qualität erkennen:

- Qualität hat ihren Preis!

Auf dem Etikett soll stehen:

- Die eindeutige Angabe, dass es sich um eine 100 % naturreines, hochwertiges ÄÖ handelt (naturidentisch = synthetisch)

- Deutscher und botanischer Name der Herkunftspflanze

- Chargennummer zur Identifikation der Abfüllung

- Hinweise auf kontrolliert biologischen Anbau oder ökologische Wildsammlung

- Gewinnungsverfahren: Wasserdampf-destillation, Kaltpressung, Extraktion

- Genaue Abfüllmenge in ml

- Name und Adresse des Herstellers

- Zähflüssigen Essenzen wie Eichenmoos, Ginster, Mimose usw. sind mit Weingeist verdünnt, um sie anwendungsfreundlicher zu machen. Auf

dem Etikett muss angegeben sein, wie viel Prozent der jeweiligen Sorte beinhaltet ist z.B. Eichenmoos Abs. 50 % in Weingeist.

| Erwähnen möchte ich noch, dass es einige Essenzen nur als synthetische Produkte erhältlich sind. Dies sind: Erdbeere, Grüner Apfel, Pfirsich, Aprikose, Flieder, Maiglöckchen, Kokos, Lilie, Lotus (in Europa praktisch nicht erhältlich), Apfelblüte, Mandelblüte, Geißblatt und Veilchenblüte.

Mit diesem Wissen ausgestattet können Sie nun ÄÖ einkaufen.

Tipps für Herbst und Winter:

Erkältung und Grippe:

Grundmischung in ein 10 ml Fläschchen:
| 20 Tropfen Benzoe Siam
| 50 Tropfen Cajeput
| 80 Tropfen Lavendel
| 20 Tropfen Ravensara
| 10 Tropfen Thymian Thymol
| 20 Tropfen Weißtanne

Davon geben Sie 3 - 5 Topfen über Nacht in die elektrische Duftlampe.

Für ein Erkältungsbad nehmen Sie 5 - 8 Tropfen der Grundmischung in ein Glas Milch und leeren dies in das eingelassene Badewasser.
Nach dem Bad eine ½ Stunde ruhen!

Mit 1 - 2 Tropfen der Grundmischung können Sie Inhalieren.

Entspannendes Bad am Abend:

| 4 Tropfen Bergamotte
| 1 Tropfen Ylang-Ylang
| 2 Tropfen Sandelholz

Die ÄÖ tropfen Sie in einen EL Sesamöl und diesen geben Sie in ca. 100 g Meersalz. Gut durchmischen und dann ins Badewasser leeren

Aromaküche:

Würzöl für Wildgerichte:
| 1 Tropfen Wacholderbeere
| 1 Tropfen Gewürznelke
| 1 Tropfen Pfeffer
| 1 Tropfen Lorbeer
auf 50 ml Sonnenblumenöl

Davon geben Sie vor dem servieren 1 EL in die Sauce.

Aromadrink
- Fit durch den Winter:

Sirup:
| 250 g Akazienhonig
| Saft einer halben Zitrone
| 6 Tropfen Bergamotte
| 6 Tropfen Orange
| 8 Tropfen Vanille
| 2 Tropfen Zimt
| 12 cl Wasser

ÄÖ in den Honig tropfen, Zitronensaft und Wasser gut unterrühren, dann in eine Flasche füllen.

Davon 6 cl auf 1 l Sanddornsaft
Täglich morgens 1 Glas

Anfragen zum Thema beantworte ich gerne.
Meine E-mail-Adresse:
michael.gimplinger@aon.at

Michael Gimplinger
Obmann
aromaFORUM Österreich

Glühwein:

| 1 EL getrocknete Hollerbeeren
| ¼ l Apfelsaft
| ½ l Rotwein
| 2 EL Honig & 4 Tropfen „Orange“ (unbedingt gemeinsam den restlichen Zutaten beimengen!)
| 5 Zimtstangen
| 5 Gewürznelken
| 2 Orangen

Saft, Wein und Beeren im Topf erhitzen, Rest beimengen, aufkochen lassen, bei niedrigster Temperatur 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Abschließend Orangenscheiben und Zimtstangen hinzufügen und GENIEßEN!

Claudia Arbeithuber

Marlis Bader „Räuchern mit einheimischen Kräutern“

| 2 Teile Salbei
| 1 Teil Lavendel
| 1/2 Teil Engelwurz, zerkleinert
| 1 Teil Wacholderspitzen
| 1 Teil Thymian
| 1 Teil Fichtenharz, zermahlen
| 2 Teile Copal, zermahlen

Geschichte des Räucherns:

Das Verräuchern von Kräutern und Harzen ist eine uralte Kunst, so alt wie die Menschheit und die Nutzung des Feuers. Geräuchert wurde seit Jahrtausenden in allen Hochkulturen.
Den Ursprung hat das Räuchern sicherlich darin, dass unsere Vorfahren beim Zusammensitzen aromatische Hölzer, Rindenstücke oder Kräuter eher zufällig ins Feuer warfen. Sie stellten fest, dass sehr aromatische Düfte entstanden, die sehr wohltuend waren und unterschiedliche Stimmung erzeugen konnten. Nach und nach begannen sie gezielt, Pflanzen nach ihren Düften zu sammeln und zu Verräuchern. Das Wissen um das Räuchern vergrößerte sich und fand weitere Verbreitung durch mündliche Überlieferung.
Eine alltägliche Anwendung hatte das Räuchern, um die Luft in den Behausungen zu verbessern oder um Nahrungsmittel zu garen bzw. haltbar zu machen. Räucherung diente zur atmosphärischen Reinigung und Desinfektion von Wohnräumen und Häusern. Seuchen wie die Pest versuchte man, durch Räuchern einzudämmen.
Kostbare Räucherharze, wie Weihrauch wurden als Opfergaben dargeboten.
Räuchereien dienten zur Parfümierung von Kleidern und Körpern. Räucherzeremonien wurden bei Hochzeiten, Taufen, Jahreszeitenwechsel oder zur Begrüßung oder Verabschiedung von Gästen abgehalten. Räucherungen wurden bei Meditationen zur Stärkung der spirituellen Energien eingesetzt. Heilkundige setzten sie in der Räucherheilkunde ein, um Körper und Geist zu beeinflussen.
Das Verräuchern von Räucherwerk diente allgemein sakralen, zeremoniellen, heilenden oder ritualen Zwecken und war früher ein fester Bestandteil des Lebens in unserer Gesellschaft.
In Asien wird das Räuchern wie schon vor Jahrtausenden, noch heute täglich von Millionen von Menschen praktiziert. Bei uns in Europa ist die Kunst des Räucherns etwas in Vergessenheit geraten, wird jedoch zunehmender beliebter.

Einige Beispiele aus der Geschichte für die vielfältige Anwendung der Räucherung:

In der **Steinzeit** wurden auf Altären Räucherungszeremonien und Rituale abgehalten.

Die **Kelten** hatten Hausaltäre, auf denen Opfergaben dargebracht und geräuchert wurde. In der Mitte von keltischen Siedlungen gab es eine große Feuerstelle, in der rituell duftendes Räucherwerk verbrannt wurde.

In **Ägypten** sandte man mit dem duftenden Rauch Botschaften an die Götter, um diese wohlzustimmen. Räuchergefäße und Harze waren Grabbeigaben bei den Pharaonen.

Im antiken Griechenland wurde das Räuchern bereits zu Heilzwecken angewandt.

Die Römer verbrauchten Räucherwerk in riesigem Ausmaß zu Ehren der Götter und bei Opferzeremonien. Allgemein wurde im antiken Rom öffentlich und privat zu allen Feierlichkeiten und Gelegenheiten geräuchert.

Im Orient entwickelte sich vor allem bei den Arabern eine besonders ausgeprägte Duft- und Räucherkultur.

In Amerika räucherten die Indianischen Völker sehr intensiv und suchten dadurch Heilung und Einklang mit der Natur.

Die verschiedene Räucher-Möglichkeiten:

- Räucherstäbchen
- Räuchergefäß mit Holzkohle
- Räucherstövchen
- Räucherbündel (Smudges)
- Räucherkegel
- Räucherkugel
- Räucherspirale

Zum Räuchern benötigen Sie:

- Ein feuerfestes Räuchergefäß
- Etwas Räuchersand (kein Vogelsand, evtl. enzündlich)
- Räucher-Kohle oder Sieb
- Metallzange
- Räucherlöffel
- Evtl. Fächer oder Feder
- Gewünschte Räucherware
- Einen Mörser (um Räucherware zu zerkleinern, besonders schön ist das Freiwerden der ätherischen Öle und seiner Wirkung während der Vorbereitungsphase)
- Bei Verwendung eines Stövchens benötigen Sie ein Teelicht

Der Räuchervorgang:

- Utensilien vorbereiten
- Für Ruhe sorgen: nehmen Sie sich viel Zeit
- Ritualbesprechung: ein Ritual beginnt mit der Absicht
- Nette Raumgestaltung, in der dunklen Jahreszeit haben Sie sehr viele Möglichkeiten:

Farben, Licht, Wärme

- Räucherware im Mörser zerkleinern: ein wunderbarer Duft der sich im Raum verteilt.
- Ein Drittel des Gefäßes mit Sand füllen
- Mit der Zange und einer Flamme (evtl. Kerze) die Kohle anzünden
- Beliebige Räucherware auf Kohle oder Sieb (einen zarten Ring auf das Sieb auflegen, Harze unbedingt mit Alufolie räuchern, sonst verklebt das Sieb sehr schnell und muss oft gereinigt oder neu gekauft werden.
- Einfach genießen und geschehen lassen, was gerade kommen mag
- Evtl. Austausch mit der Gruppe (wenn Sie Spass daran haben, dies miteinander zu erleben, zu teilen)
- Beendigung des Vorganges
- Reinigung der Utensilien

Alltägliches Räuchern um:

- Eine angenehme Atmosphäre in Ihren Räumen herzustellen
- „Dicke Luft" in der Partnerschaft oder mit Freunden zu beseitigen
- Gäste zu erfreuen
- Neue Energie zu bekommen
- Frieden und Ruhe zu finden
- Insekten fernzuhalten oder zu vertreiben

Selbstgemachte Rezepte:

Hausräucherung: zur Reinigung alter Energien oder Rauhnächte.

- 1 Teil Salbei
- 1 Teil Weissen Salbei
- 1 Teil Lavendelblüten

oder

- 1 Teil Salbei
- 1 Teil Zitronenmelisse
- 1 Teil Fichtenharz oder Weihrauch
- 1 Teil Königskerzenblüten
- 1 Teil Wacholderbeeren

Räucherung im Krankenzimmer:

- 1 Teil Pfefferminze
- ¼ Teil Fichtenharz oder Weihrauch
- 2 Teil Salbei
- 1 Teil Johanniskraut

Adventsräucherung:

- 1 Teil Zimtstangen
- 1 Teil Getrocknete Orangenschale
- 3 Nelkenknospen oder 1 Sternanis

Weihnachtsräucherung:

- 1 Teil Weihrauch
- 1 Teil Fichtenharz
- 1 Teil Myrrhe
- 1 Teil Lavendelblüten

Wichtig: Räucherware beim ersten Mal „einzeln" räuchern. Lassen Sie Ihre Nase entscheiden.

Weniger ist mehr! Kinder und Tiere haben eine feine Nase! Auf Rauchmelder achten!

Nie ohne Aufsicht stehen lassen.

Sabine Hierl
Aromatologin,
Absolventin §64
Salzburg

Wacholderbeeren

Pfefferminze

Hier noch einige Literaturempfehlungen:

- Maria Bader „Räuchern mit heimischen Kräutern"
- Thomas Kinkele „Psychologie des Räucherns"
- Thomas Kinkele „Heimische Kräuterpflanzen"
- Anne. L Biwer „Rund ums Räuchern"
- Franz X.J. Huber, Anja Schmidt „Das große Buch vom Räuchern"
- Susanne Fischer-Rizzi „Das Buch vom Räuchern"
- Google „Räuchern" da gibt es viele interessante Seiten

Wintertraum

Die Natur steht still, sie schläft und wartet auf den Frühling um neu zu erwachen. Viele Tiere ziehen sich zurück zum Winterschlaf oder sparen ihre Kraefte auf um in der harten Winterszeit zu überleben.
Auch wir sollten alles ruhiger angehen lassen, entspannen und Kräfte sammeln um im Frühjahr ein neuer Mensch werden zu können, um alte Muster zu verlassen und Neues zu erschaffen.
Dazu hilft uns die Natur, die Pflanzen, ihre Wurzeln und recht-

Nelken

Orangen, Zitronen

zeitig gesammelte Blüten und Kräuter.
Sie erleichtern uns Grippezeiten, Erkältungen und Schnupfen zu überstehen, Abwehrkräfte aufzubauen und unseren Körper zu reinigen.
Aber auch unser Geist und unsere Seele können verwöhnt werden mit Hilfe der wunderbaren himmlischen Düfte! Entspannende wärmende Fragranzen in unseren Wohnräumen und Schlafzimmern bewirken Wunder. Es ist ein wohliges Erlebnis nach Hause zu kommen und empfangen zu werden von einladendem Mandarinen oder Orangenduft, von Zimt- oder Nelkenduft welche uns Geborgenheit und Harmonie vermitteln, ein Entspannungsbad in Lavendel und Bergamotte oder Rosenholz, ein Hauch von Luxus und Sinnlichkeit im Schlafzimmer mit Ylang-Ylang, Rose, Magnolie, Neroli oder Jasmin.

Wer keine Zeit hat in den Wald zu gehen um einen Winterspaziergang zu machen, der kann sich mit ein paar Tropfen Latschenkiefernöl, Weisstanne, Fichte oder Kiefernöl in der Duftlampe sogar ein Stückchen Wald ins Haus holen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt um Düfte zu mischen, um unseren Alltag durch Aromatherapie zu erleichtern und in Etwas Neuem und Besseren zu verwandeln.

Ein Danke an unsere Pflanzen für die schützenden Kräfte in ihren Blättern, Nadeln, Wurzeln, Blüten, Harze, Samen und Früchte die sie uns liebevoll schenken.

Eleonora Sparer Mair
Josef Mair
Absolvent
Ausbildung Brixen/Italien
www.maitreya-natura.com

Hier noch einige Literaturempfehlungen:

| Eberhard Teuscher, „Gewürzdrogen" wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart

| Gernod Katzer, Jonas Fansa; picantissimo, „Das Gewürzbuch" Verlag der Werkstatt

| Sallie Morris, Lesley Mackley, „Das Handbuch der Gewürze" Kaleidoskop Buch

Gewürze

Die Gewürze prägten entscheidend den Lauf der Geschichte. Kriege wurden geführt, Kulturen wurden davon geprägt, Amerika wurde wegen des Gewürzhandels entdeckt und sie gehörten neben Gold, Weihrauch, Edelsteinen und Seide zu den ältesten und wichtigsten Handelsgütern der Welt. Viele Länder und Kulturen erreichten durch den Gewürzhandel einen unermesslichen Reichtum.

Bereits vor 4000 Jahren gab es Handelsbeziehungen zwischen Asien und dem Mittelmeerraum. Über Handelsstraßen wurden die Waren gebracht und die Städte und Länder entlang dieser Straßen erwirtschafteten dadurch großen Reichtum. Zimt, Muskat oder Pfeffer kam so in den Mittelmeerraum und später nach Europa.
Die Araber kontrollierten über 500 Jahre lang den Gewürzhandel. Sie hielten die Lieferanten sowie die Gewürzrouten streng geheim, so dass sich zahlreiche Geschichten und Mythen über die Herkunft der Gewürze entwickelten.
Gewürze wurden immer schon zur Verbesserung der Speisen und zur Behandlung von Krankheiten und Wunden ver-wendet.
Aus der griechischen Antike belegen Aufzeichnungen des Arztes Hippokrates dass dieser bereits eine Reihe verschiedener Gewürze in seinem Heilpflanzensortiment hatte. Die Römer selbst verwendeten Gewürze in großen Mengen, sie benutzten sie in der Küche und entwickelten sie zu einer eigenen Währung. Durch die Kreuzzüge kamen im Mittelalter die Gewürze in die westliche Welt. Die portugiesischen, holländischen, englischen Seefahrer kämpften abwechslungsweise erbittert um den Gewürzhandel und das Gewürzmonopol. Dabei wurden neben exotische Gewürze auch neue Länder und Kontinente entdeckt.

Heute sind Gewürze nicht mehr aus unserer täglichen Nahrung wegzudenken. Alltäglich geläufige Gewürze wie Pfeffer und Chili, Kardamom und Ingwer, Koriander und Kümmel, Zimt und Cassia, Vanille, Nelken, Muskatnuss, all diese exotischen Gewürze haben längst Einzug in unserer Küche gehalten. Aber Gewürzen dienen nicht nur zur Verwendung in der Küche, sondern auch als Heilmittel und als wichtiger Bestandteil in der Kosmetik und Parfümerie.

Magret Demleitner
Aromatologin,
Aromatherapeutin
Deutschland

Fenchel, zerstoßen

Gewürztee:

| 1 EL Ingwerstückchen

| 1 EL Fenchel, zerstoßen

| 1 Zimtstange

| 4 Gewürznelken

In 1 Liter Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und warm trinken.

Claudia Arbeithuber

Gewürze für die Duftlampe:

| 2 Tropfen Fenchel

| 1 Tropfen Rosmarin cineol

| 1 Tropfen Anis

| 1 Tropfen Cassia

Auf 50 ml Melissenhydrolat in die Duftlampe

Claudia Arbeithuber

Gewürze zur Gesichtsreinigung:

| 1 EL Kamillenblüten, getrocknet

| 1 EL Salz

| 3 Körner Harz des Weihrauchs

-> gemeinsam aufkochen

| 1 EL Honig plus 2 Tropfen Thymian plus 2 Tropfen Myrte türkisch

-> einrühren in Absud

In eine kleine Schale füllen und in einer aufrechten, sitzenden Position die Schale für 5 - 10 Minuten unter das Kinn halten – so strömen die Dämpfe des Absuds über das Gesicht, öffnen die Poren und erleichtern später das Reinigen.

Anschließende Reinigung des Gesichtes mittels hydrolatgetränktem (z.B. Kamille, Rose oder Lorbeer) Wattepad.

Claudia Arbeithuber

Aromatherapie rund um die Geburtshilfe

Wohlfühlen, ein wichtiger Indikator, um Schwangerschaft und Geburt leistbar werden zu lassen

Unter der Schwangerschaft und Geburt gilt es als Grundprinzip, möglichst nur Düfte einzusetzen die angenehm für die Frau riechen. Denn wenn die Frau sich wohlfühlt, kann sie sich entspannen. Unter der Geburt ist das Sich-Öffnen nur unter maximaler Entspannung möglich, dadurch steigt bei der Frau der Serotoninspiegel entsprechend und ihr Organismus produziert dann entsprechend Wehenhormone. Unter dem Einfluss von Serotonin und Wehenhormonen wiederum werden schmerzlindernde Endorphine und Encephaline ausgeschüttet, und erst dann wird der Geburtsschmerz für die Frau leistbar. Um diesen Vorgang im ZNS zu unterstützen werden ätherische Öle in verschiedenen Darreichungsformen bewusst eingesetzt.

In der geburtshilflichen Praxis haben sich alle ätherischen Öle mit einer blumigen und samtigen Note bewährt, wie Rose, Jasmin, Rosengeranie, Ylang-Ylang, Muskatellersalbei, Sandelholz. Unter der Geburt ist ein entspannendes Lavendelbad in vielen Kliniken bereits obligatorisch. Nach der Geburt hilft ein Tropfen Lavendelöl in Rezeptur- oder Kosmetikqualität, mehrmals täglich, auf die schmerzende Dammnaht oder Brustwarze geträufelt. Wobei hier sicher der positive Einfluss des angenehmen Duftes, als auch die mehrfache Anwendung die Wirkung beeinflusst. Es wirkt, obwohl pharmakologisch in dieser geringen Dosierung nicht zu erwarten, trotzdem erfolgreich und nicht nur schmerzlindernd, sondern desinfizierend und wundheilend.

Auswahl und Dosierung der Öle

Bei ätherischen Einzelölen wie Lavendel muss aber unbedingt auf die richtigen Chemotypen geachtet werden. So wirkt der Lavandula officinalis aufgrund seines hohen Linalool- und Linalyacteatgehaltes entspannend und schmerzlindernd. Dagegen kann der Lavandin aus Lavandula hybrida aufgrund seines zu hohen Gehaltes an Campher bei einer Schwangeren gar wehenauslösend wirken und unter der Geburt zu Atemdepressionen bei der Mutter wie auch dem Neugeborenen führen.

Bei den eingangs genannten intensiven Blütendüften können nicht die üblichen 0,5 %- bis 2 %-igen Lösungen für ein Körperöl oder gar 10 % für ein Massageöl angewandt werden. Zum Einen, weil der Duft zu intensiv wäre, zum anderen, weil es zu teuer wird und es auch zu unvorhersehbaren oder gar neurotoxischen Wirkungen kommen könnte.

Applikationsformen

Da sich für die Anwendung am Menschen lediglich eine Arzneirezeptur oder ein Kosmetikum möglich ist, rate ich zur Anwendung von Duftparfüms, Körper- und Massageölen oder Ölkompressen.

Duftparfüm

Um seelische Verstimmungen wie auch körperliche Beschwerden mit Duft zu behandeln, hat sich eine 10 %-ige punktuelle Anwendung bewährt. Zur Behandlung von psychischen Stimmungsschwankungen genügt es, jeweils einen Tropfen auf Nacken, Puls oder Herzgegend aufzutragen. Wenn die Duftnote abklingt, das unangenehme Stimmungsbild wiederkehrt, kann dies wiederholt werden. Solche Anwendungen werden manchmal nur einmalig, manchmal über mehrere Tage benötigt.

Native Öle für die Körperpflege

Ätherische Öle werden immer in native fette Pflanzenöle, wie Aprikosenkern-, Sonnenblumen-, Macadamianuss-, Nachtkerzen- oder Weizenkeimöl eingemischt und als Körper- oder Massageöl benutzt. Diese stellen eine optimale Hautpflege in der Schwangerschaft dar aufgrund des Vitamin E-Gehaltes, sowie den hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Grundsätzlich ist für eine Schwangere ein 10 %-iger Nachtkerzen- und Weizenkeimölanteil zur Körperpflege ratsam, so kann die Dehnfähigkeit der Haut erhöht werden. Dabei gilt zu wissen, dass dies nur mit nativen Ölen erreicht werden kann und diese wirklich über die Haut absorbiert werden können. So wird die Elastizität der Haut unterstützt und der Stoffwechsel angeregt. Äußerst empfehlenswert ist, diese hochwertigen Pflanzenöle immer auf die mit einem Hydrolat (Rosen-, Orangenblütenhydrolat) befeuchtete Haut einzumassirren, denn dadurch wird der Barriereschutzmantel der Haut mit wichtigen Nährstoffen versorgt und die Hautfeuchtigkeit reguliert. Aufgrund der leichten Oxidation muss immer auf einen hygienischen Umgang mit den Körperölen geachtet werden.

Ölkompresse

Ob Körper- oder Massageöle, beide eignen sich hervorragend für Ölkompressen. Dazu wird eine Kompresse (Größe entsprechend der Körperregion wählen) mit Öl getränkt und aufgelegt, bei Fieber noch zusätzlich eine feuchte Kompresse, dann folgen Heilwolle oder trockenes Frotteetuch. Das Öl wird in etwa drei bis vier Stunden gänzlich von der Haut aufgenommen. Diese therapeutischen Auflagen werden bei vorzeitigen Wehen, Wehenschwäche, schmerzhaften Wehen oder Nachwehen oder Blähungen eingesetzt.

Die Aromatherapie ist eine wirksame Präventivmaßnahme, um Frühgeburten zu verringern, pathologische Verläufe zu vermeiden und Wundheilungsstörungen verhindern. Hier wird es eine Aufgabe der Zukunft sein entsprechende Studien zu veranlassen. Allerdings darf nicht vergessen werden dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ein individueller Vorgang zwischen Mutter und Kind sind, deren Besonderheiten nicht durch Zahlen reproduzierbar sind.

Qualität in der Aromatherapie

Aus Erfahrung und auch im Wissen um die Zeitnot in einem Kliniksystem bzw. der mangelnden Kapazitäten, alle

Einzelöle, leere Flaschen zum Mischen etc. zur Hausgeburt zu tragen, hat es sich bewährt Rezepturen als fertige Mischungen, die Original IS Aromamischungen, allen Frauen und Kolleginnen zur Verfügung zu stellen.

Die Zusammenarbeit mit einer Apotheke macht es möglich, der Geburtshilfe optimale Rezepturen zur Verfügung zu stellen, deren Mischungsverhältnisse abgestimmt sind auf das entsprechende Einsatzgebiet und von Ernte zu Ernte und von Charge zu Charge entsprechend der Qualität der Öle angepasst werden. Auch der enorme Aufwand an Laborprüfungen mittels MS-Gaschromatograpie etc., und Mitarbeiterschulungen zeigt, dass eine solche Arbeit nur zusammen mit einer Apotheke machbar ist.

Für die Therapie als auch die Pflege stehen so optimale Öle zur Verfügung, die es allen ermöglichen, ohne Wartezeiten zu agieren (die das Mischen vor Ort benötigen würde) und vor allem auch die gesetzlichen Rahmenbedingungen und unter anderen auch Qualitätsprüfungen nach dem Arzneibuch oder zumindest nach ISO-Standard einzuhalten. Eine gesicherte Qualität mittels GC-MS-Headspaceverfahren und Mikrobiologie besitzt höchsten Rang für eine sichere, wirksame und nebenwirkungsarme Anwendung. Toxikologische Gutachten, Mindesthaltbarkeitsdatum, INCI-Deklaration sowie entsprechend der Detergentienverordnung der EU auch Sencestoffangaben, die die Kosmetikrichtlinien fordern, bieten den Anwenderinnen bestmögliche Sicherheit. Was jedoch nicht heißt, dass es grundsätzlich nicht auch zu Unverträglichkeiten kommen kann. Diese sind immer möglich und können bei Hautanwendungen durch einen vorhergehenden Ellbeugentest weitestgehend ausgeschlossen werden. (Hierzu werden einige Tropfen einer Ölmischung in die Ellbeuge geträufelt und über ca. 10 - 5 Minuten beobachtet).

Für Hebammen und Krankenschwestern bieten geprüfte Kosmetikprodukte den Vorteil, dass auch medizinische Indikationen einer Wundheilung „duftend" gesund gepflegt werden können.

Ingeborg Stadelmann
Hebamme, Autorin,
Aromaexpertin,
Referentin, 1. Vorsitzende
FORUM ESSENZIA e.V.

Nesso 8
87487 Wiggensbach

www. hebamme-stadelmann.de
info@stadelmann-verlag.de

Stadelmann, Ingeborg: „Die-Hebammen-Sprechstunde" Stadelmann Verlag, Wiggensbach 2009

Stadelmann, Ingeborg: „Bewährte-Aromamischungen" Stadelmann Verlag, Wiggensbach 2006

Stadelmann, Ingeborg: „Aromatherapie" Stadelmann Verlag, Wiggensbach 2006

Braunschweig, Ruth: „Pflanzenöl" Stadelmann Verlag, Wiggensbach 2007

Ghee im Glas

Ghee – Goldenes Zaubermittel

Zu Butter, Öl, Schmalz und Co. gesellt sich Ghee. Vor allem in den letzten Jahren lässt es immer häufiger von sich hören, ist präsent in Zeitschriften, Internet und Büchern. Wir wollen der Frage nachgehen, woher es kommt, was es wirklich kann, und ob wir tatsächlich ein weiteres Fett im Haus haben sollten.

Ghee wird „Gi" ausgesprochen, und ist nicht wirklich neu. Als Ghrta oder auch Ghi wurde es schon vor Jahrtausenden hergestellt, bewährt sich aber nach wie vor durch seine vielfältige Wirkung. Bei dem auch Butterschmalz genannten Fett handelt es sich um von Wasser, Eiweiß und Milchzucker befreite Butter von Kuh, Ziege, Kamel oder auch Elefant. Durch eine spezielle Klärung zeichnet sich Ghee aus durch einen außergewöhnlich hohen Fettanteil, wesentlich höher als z.B. bei normaler Butter – dies ist auch das Besondere an Ghee.

Die Reinigung von anderen Inhaltsstoffen lässt Ghee sehr lange haltbar werden, es muss nicht unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden, um es lange verwenden zu können. Viele Kenner schwören darauf, dass Ghee immer besser wird, je länger es aufbewahrt wird.

Allgemein gilt zu sagen, dass Ghee beinahe unendliche Möglichkeiten angedacht werden, um seine Gesundheit zu fördern. Für die Haut zeichnet es sich durch seine kühlende, beruhigende Wirkung aus. Hier können Allergiker, Kinder und Menschen mit anderen Hautproblemen profitieren.

Im Vergleich zu Butter soll Ghee das wichtige HDL-Cholesterin fördern, und so gegen Arteriosklerose (Arterienverkalkung) wirken. Es ist resistent gegen freie Radikale und zeigt sich laut Ayurveda zellverjüngend, positiv auf Magen und Darm, kräftigend, entzündungshemmend, fördernd für die Immunabwehr, appetitanregend, konzentrationssteigernd, entgiftend und besonders vielfältig in der Anwendung.

Ghee können sie zu Hause genauso vielfältig verwenden wie auch andere Öle und Fette. Es lässt sich besonders hoch erhitzen – das macht es zum Allrounder in der Küche. Außerdem kann es den Eigengeschmack von vielen Zutaten noch fördern.

Auf der Haut eignet sich Ghee als Massageöl, Körperöl, Balsam und bei speziellen Beschwerden, wie schuppende Hautstellen. Einige berichten von einer positiven Auswirkung bei der Narbenbildung. Es kann auch gut mit ätherischen Ölen vermischt werden.

Innerlich eingenommen hilft Ghee die Säure-Basen-Balance des Körpers im Gleichgewicht zu halten, Darmbeschwerden zu regulieren, und auch von leichter Wirkung auf die Psyche wurde häufig berichtet beispielweise bei Gereiztheit, Schlaflosigkeit und Co.

Für die Herstellung zu Hause können Sie den Fotos im Anschluss an den Artikel folgen, aus der entsprechenden Menge Butter ergibt sich ca. die halbe Menge Ghee.

In einem großen Topf die Butter langsam und vorsichtig schmelzen, die Temperatur nicht zu hoch stellen! Den oben entstehenden Eiweißschaum immer

wieder abschöpfen, bis die Butter klar und golden erscheint.

Dann ein großes Sieb mit einem Tuch auslegen, und die geklärte Butter so noch von den letz-

ten Rückständen befreien. Zum Schluss in saubere (!) Gläser füllen, gut verschließen und genießen.

Ramona Drack

Aus den Tagen gute Tage machen

Wohl jede Frau kämpfte schon mindestens einmal in ihrem Leben mit Menstruationsbeschwerden, der Großteil nicht nur hin und wieder, sondern Monat für Monat aufs Neue. Manche haben wohl das Gefühl dass es jetzt im Winter wieder schlimmer ist, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung und Durchfall, Reizbarkeit und noch viele andere Symptome haben ihre Hochphase. Das täuscht nicht und hängt mit der Ausschüttung von Serotonin zusammen. Fehlt uns vermehrt davon, wie dies im Winter besonders häufig der Fall ist, sind wir wesentlich schmerzempfindlicher, unausgeglichener und stimmungslabiler – was die Sache ja nicht unbedingt einfacher macht. Für viele Mädchen und Frauen ist der einzige Trost, dass es nach einigen Tagen wieder für vier Wochen vorbei ist.

Das muss nicht sein. Heutzutage sind wir in jeglicher Hinsicht auf fast alles vorbereitet und genauso sollten wir auch mit unserer Menstruation umgehen.

Die Tage, an denen wir schon wissen, dass sie für uns etwas anstrengender werden könnten als manche andere, sollten schon von vornherein ruhiger geplant und angegangen werden. Was sich verschieben lässt, kann man auch vier, fünf Tage später erledigen. Sich Zeit für entspannende, ruhige Phasen zu schaffen ist besonders wichtig.

Das ätherische Öl der Orangenblüte „Neroli" eignet sich sehr gut zur Unterstützung während der Menstruation. Es wirkt gleichsam beruhigend, stimmungsausgleichend, entkrampfend und schafft es, aus dem Nichts ein wenig Kraft zu schenken. In Kombination mit Sesamöl bildet es ein perfektes Team bei Schmerzen, Kraftlosigkeit, Unruhe und Reizbarkeit. Beide können außerdem noch krampflösend wirken – eine Möglichkeit, die wir uns nicht entgehen lassen sollten.

Ätherische Öle, die ich in Mischungen bei Menstruationsbeschwerden ebenfalls sehr gerne verwende sind Zimtblatt oder -rinde, Ylang-Ylang extra, Fenchel, Kardamom, römische Kamille, und diverse Agrumenöle. Experimentieren Sie mit verschiedenen ätherischen Ölen, bis Sie Ihre perfekte Mischung gefunden haben – das kann unter Umständen ein wenig dauern, aber wer seine Standardmischung gefunden hat, der wird sie so schnell nicht mehr hergeben!

Ein Beispiel könnte sein:

4 Tropfen Neroli, 1 - 2 Tropfen Zimtblatt, 4 Tropfen Orange und 1 Tropfen Zeder mischen in 50 ml Sesamöl. Diese Mischung eignet sich sowohl für entspannende, kreisförmige Streichungen am Bauch oder an der Lendenwirbelsäule, sie können sie aber auch mehrmals täglich auf die Fußsohlen auftragen oder etwas davon ins Badewasser mischen.

Olivenöl kann meiner Meinung ebenfalls verwendet werden, ich habe schon gute Erfahrungen gemacht mit der erwärmenden, durchblutungsfördernden Wirkung des Öls.

Weitere hilfreiche Möglichkeiten, die Menstruationsbeschwerden lindern können, finden Sie auch hier:

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung! Dies hält die Muskulatur geschmeidig, schüttet Serotonin aus und sorgt auch sonst für ein gutes Gefühl. Besonders Ausdauersportarten wie Laufen oder Nordic Walking zeigen hier besonders ausgeprägte Wirkung.

Dass unsere Ernährung hauptsächlich aus viel frischem Obst und Gemüse bestehen sollte, brauche ich wohl nicht extra zu erwähnen. Besonders während der Periode aber gilt das doppelt! Essen Sie weniger Fleisch und Wurst, und peppen Sie Ihre Mahlzeiten mit diversen Nüssen auf! Äpfel und Birnen sind derzeit aus heimischem Anbau besonders lecker, und sie wirken auf unser Verdauungssystem genauso wie auf unsere Nerven.

Bei besonders starken Krämpfen hilft oft nur noch ein Wärmekissen. Hier verstärkt sich die Wirkung noch zusätzlich mit 1 EL Basisöl und 2 Tropfen Lavendelöl, die zuvor auf den Unterleib gestrichen wurden.

Viele Frauen schwören auf Teemischungen. Diese gibt es schon fertig in der Apotheke zu kaufen, oder aber man lässt sich seine Mischung selbst zusammenstellen. Melisse, Frauenmanteltee, Schafgarbe, Rosenblüten oder Lavendel können unter den beinhalteten Sorten sein.

Bei Regelschmerzen gilt – wie so oft im Leben – probieren geht über studieren! Testen Sie, was Ihnen gut tut aber merken Sie sich auch, was Ihre Beschwerden verschlimmert. Eine gute Portion Gelassenheit hilft manchmal schon über das Schlimmste hinweg, und wenn gar nichts mehr geht – jetzt hat man wenigstens mal einen Grund, den ganzen Tag unter der warmen Decke vergraben einfach nichts zu tun!

Ramona Drack

Kardamom

„Der erste Aufguss ist bitter wie das Leben, der zweite süß wie die Liebe und der dritte sanft wie der Tod"

Orientalische Weisheit bezüglich Tee

Schafgarbe

AromaVitalKüche

Kochrezepte

Wir verwenden für unsere Rezepte vorwiegend Bioprodukte, nach Möglichkeit angepasst an die Jahreszeiten und von regionalen Anbietern.

Obst und Gemüse werden grundsätzlich gewaschen bzw. geputzt verwendet.

Zum Umgang mit ätherischen Ölen in der Küche gelten wichtige Sicherheitsbestimmungen:

- Für Dritte ausschließlich Verwendung von lebensmittelzertifizierten ätherischen Ölen (erhältlich z.B. über Vegarome und Oshadi, Grübl´s Naturgartl)
- Eigenverantwortung des Ausführenden
- Besonders das Zufügen von ätherischen Ölen zu Gerichten die verspeist werden, fordert ihre Achtsamkeit. Die ätherischen Öle im Gericht können immer auch ausgetauscht werden durch Kräuter oder Gewürze (als Beispiel Vanillezucker statt Vanilleextrakt).

Rumkugeln

Honiglebkuchen

Rumkugeln

Die Rumkugeln sind ein Klassiker, aber das Schöne an ihnen ist dass sie so wahnsinnig einfach zuzubereiten sind, und unendlich variierbar!

Zutaten für ca. 20 Kugeln:

- 30 g weiche Butter
- 1 EL Haselnussöl
- 2 EL Rum
- 2 EL Obers
- 100 g hochwertige Zartbitter-Schokolade, fein gerieben
- 2 EL Staubzucker
- Dekorationsmaterial wie Streusel, Kokosflocken etc.

Zubereitung:

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen und gut miteinander verrühren. Die restlichen Zutaten außer dem Dekorationsmaterial unterheben, alles erkalten lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank, dann lassen sich am Besten schöne Kugeln daraus formen.

Nach dem Erkalten jeweils einen TL der Masse abstechen und schnell (!) in den Händen zu einer Kugel formen. Zwischendurch immer wieder die Hände säubern, damit die Kugeln schön werden.

Zum Schluss die Rumkugeln in Dekorationsmaterial nach Wunsch wälzen und in Papierförmchen setzen.

Honiglebkuchen

Es gibt unzählige Rezepte für Lebkuchen, dieses hier ist ein traditionelles das auch Backamateure zu leckeren Ergebnissen führt. Achtung, der Teig sollte über Nacht ruhen, daher mehr Zeit einplanen für die Zubereitung!

Das wie in diesem Newsletter hergestellte Ghee kann dafür verwendet werden.

Zutaten für ca. 3 Bleche voll:

- 350 g Roggenmehl
- 250 g Bienenhonig flüssig
- 100 g brauner Rohrohrzucker, möglichst fein
- 2 Stk. Eier
- 1 - 2 TL Lebkuchengewürz
- 2 TL Ghee oder Butterschmalz
- 1 TL Natron
- Verquirltes Ei zum Bestreichen
- Nüsse, Trockenobst und Ähnliches zum Verzieren

Zubereitung:

Sämtliche Zutaten für die Zubereitung des Teigs gut miteinander verkneten – der Teig wird sehr klebrig, und das passt auch so. Zu einer Kugel formen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 175 °C vorheizen. Den Teig auf einer gut (!) bemehlten Fläche ausrollen, er sollte dann eine Höhe von ca. 5 mm aufweisen. Mit Keksausstechern die Kekse fertig ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech anordnen – nicht zu weit zueinander legen.

Alle Kekse mit dem verquirlten Ei bestreichen und nach Wunsch garnieren. Den Teig im Backrohr ca. 7 Minuten backen.

Wenn alle Bleche fertig gebacken sind, den Lebkuchen in eine Blechdose schichten, evtl. gemeinsam mit einem halbierten Apfel, damit er weich bleibt.

Ramona Drack

Lexikon der Düfte

Neroli / Foto: Taoasis

Steckbrief:

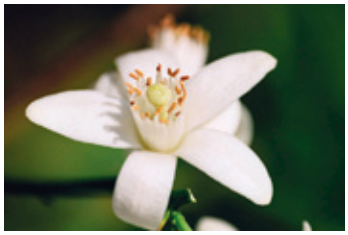
- ***Neroli***
  – Citrus aurantium var. amara
- ***Familie:***
  Rautengewächse – Rutaceae
- ***Standort:***
  China, Mittelmeergebiet
- ***Essenz:***
  Wasserdampfdestillation aus den frischen Blüten
- ***Hauptwirkstoffe:***
  Nerolidol, Linalool, Linalylacetat, Limonen
- ***Ölgehalt:*** unter 0,5 %
- ***Charakteristika:***
  krampflösend, entspannend, herzberuhigend

Ob in Südfrankreich, Sizilien oder auf Kreta, der stimulierende, süße Duft und die anmutige Schönheit eines blühenden Orangenhains ist unvergleichbar und mit Worten kaum zu beschreiben.
Es gibt zwei verschiedene Arten von Orangenbäumen: Die süße Orange Citrus sinensis, aus deren Fruchtschalen das süße Orangenschalen-Öl gewonnen wird, und die Bitterorange Citrus aurantium. Das hochwertige Orangenblüten-Öl wird jedoch nur aus den Blüten der Bitterorangen, auch Pomeranzen genannt, gewonnen. Der Name Neroli stammt vermutlich von der im 16. Jahrhundert lebenden italienischen Prinzessin Anne-Marie von Nerola, die sich angeblich als eine der ersten Frauen mit Orangenblüten parfümierte und auf diese Weise die kostbare Essenz als Parfüm salonfähig machte.

Pflanzenaufbau

Der Bitterorangenbaum wird in seiner Heimat Indien etwa 6 bis

12 m hoch. Er besitzt eine vielästige Krone und Dornen in den Blattachseln. Wie alle anderen Citrus-Arten ist er immergrün und trägt wie diese während des ganzen Jahres gleichzeitig Blüten und Früchte. Seine lederartigen, dunkelgrünen Blätter sind lanzettförmig zugespitzt. Die kleinen fünfblättrigen Blüten sind weiß und sternförmig, die Frucht orangenähnlich, jedoch etwas kleiner.



Neroli / Foto: Taoasis

Wirkungsweise

Neroli hat einen starken Einfluss auf Geist und Seele und gilt in der Aromatherapie als eine der besten Essenzen bei Depressionen, Nervosität und Angstzuständen. Darüber hinaus wirkt es beruhigend und zugleich stärkend auf Herz und Kreislauf. Der eigenartig süße, blumige Duft der Neroli-Essenz verströmt in der Duftlampe eine beruhigende, entspannte Atmosphäre, in der es leicht fällt, sich anzulehnen, alle Sorgen zu vergessen, Angstgefühle fallen zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Wie von Geisterhand vermag dieser Duft selbst in den ausweglosesten Situationen einen Hoffnungsschimmer herbei zu zaubern.
Durch seine zunächst beruhigende Wirkung gibt er uns Kraft, uns zu sammeln, zu besinnen und unsere eigene Mitte wieder zu finden. Gestärkt und motiviert gehen wir aus dieser Ruhe hervor und begegnen denselben Problemen mit einer gänzlich verwandelten Sichtweise.
Neroli harmoniert sehr gut mit Lavendel, Bergamotte und Sandelholz.

Eigenschaften

- bei allgemeinen Angstzuständen: beruhigend
- bei Nervosität, Überreiztheit, Stress: motivierend
- bei Depressionen, Verzweiflung: stabilisierend
- bei Schockzuständen: krampflösend
- bei Kopfschmerzen: beruhigend
- bei Herzklopfen: entspannend

Weitere Anwendung

äußerlich: Verdünnt mit fettem Öl ist Neroli ein hervorragendes Hautpflegemittel, das sich auch besonders für empfindliche und zu Entzündung neigender Haut eignet; für entspannende Kräuterbäder und aphrodisierende Massagen. Mit seinen entspannenden Effekten ist es auch ein hervorragendes Antifalten-Mittel für die Pflege von Gesicht und Dekollete, vor allem wenn es als feuchtigkeitsspendende Creme aufgetragen wird.
Als heiße Gesichtskompresse schenkt uns Neroli Entspannung pur.
Bei Unruhe und Angst kann Neroli-Öl verdünnt in Jojobaöl auf Pulspunkte und Herzgegend sanft einmassiert werden, um etwas Ausgleich zu finden. Aufgrund dieser Anwendung wird dieses Öl auch manchmal als „Rescue“ der Aromatherapie bezeichnet.

innerlich: Bei Depressionen, Angstzuständen, Lampenfieber, Überreiztheit und Herzklopfen 1 - 2 Tropfen auf 1 Teelöffel Honig in ½ Tasse Wasser gelöst, 2 - 3 x täglich.

Steckbrief:

- ***Orange*** – Citrus sinensis
- ***Familie:*** Rutaceae – Rautengewächse
- ***Standort:*** Mittelmeergebiet, Südamerika
- ***Essenz:*** Kaltpressung aus den Fruchtschalen
- ***Hauptwirkstoffe:*** Limonen, Linalool, Citronellal, Carvon
- ***Ölgehalt:*** etwa 2 %
- ***Charakteristika:*** herzstärkend, erwärmend, harmonisierend

Die Orangen-Essenz zählt zweifellos zu den beliebtesten ätherischen Ölen. Ihr fruchtig-süßer Duft wird allgemein als angenehm und stimmungshebend empfunden. Hinzu kommt, dass Orangen-Öl in seiner Wirkungsweise recht unkompliziert ist und keine besonderen Vorkenntnisse für die Anwendung erforderlich sind. Nicht zuletzt deshalb wird es gern als das Öl für Einsteiger empfohlen.

Pflanzenaufbau

Die Orange stammt ursprünglich aus China, wie auch dem Namen Apfelsine (=Apfel aus China) zu entnehmen ist. Heute werden Orangenbäume rings um das Mittelmeer kultiviert. Der Orangenbaum ist ein 3 bis 4 m hoher Baum mit ganzrandigen, lanzettförmigen, immergrünen Blättern. Die gestielten Blüten sind weiß und sitzen einzeln in den Blattachseln oder in Gruppen an den Zweigspitzen.

Foto: Taoasis

Wirkungsweise

Orangenschalen-Öl hat eine beruhigende Wirkung auf Herz und Kreislauf. Es vermag Fieber zu senken und wirkt heilungsfördernd bei Nieren- und Blasenleiden. Der süße fruchtige Duft des Orangen-Öls wirkt beruhigend und zugleich belebend. Er hat die Kraft, Nervosität und Stress die Spannung zu nehmen. Orangen-Öl verbreitet eine erwärmende Atmosphäre, die auch bei Angstgefühlen, Kummer und bedrückender Kopflastigkeit befreiend und erheiternd wirkt. Es wirkt in jeder Lebenssituation ausgleichend und macht mit seinen leicht appetitanregenden Eigenschaften wieder Lust aufs Leben.
Orange harmoniert gut mit Gewürz-Ölen wie Nelke und Zimt, aber auch mit Orangenblüten (Neroli), Melisse, Ylang Ylang und Zypresse.

Eigenschaften

- bei Nervosität, Stress: erwärmend
- bei Angst, Kopflastigkeit: harmonisierend
- bei Traurigkeit, Kummer: erheiternd
- bei Lustlosigkeit, Frustration: beruhigend

Weitere Anwendung

äußerlich: In Verdünnung mit fettem Öl als beruhigendes, erwärmendes und sinnliches Massage-

Foto: Taoasis

Orange / Foto: Taoasis

Öl; ebenso zum Aktivieren bei mangelhafter Durchblutung; wenige Tropfen frisches Orangenöl gelöst in Emulgator als Zusatz für harmonisierende Vollbäder.

innerlich: Als Teeaufguss aus den getrockneten Orangenschalen oder 2 - 3 Tropfen Essenz auf 1 Glas Honigwasser, 2 - 3 x täglich bei Herzklopfen, Herzbeklemmung, Verdauungsstörungen, Nieren- und Blasenleiden.

in der Küche: Orangen-Öl eignet sich hervorragend zum Backen von Kuchen und Keksen aus dem vollen Korn. Auch für diverse Süßspeisen, Milchshakes, mit Honig gesüßten Eiscremes ist es bestens geeignet. Bitte immer daran denken, dass hier wenige Tropfen genügen! Öl aus kontrolliert biologischem Anbau ist für diese Anwendung in jedem Fall vorzuziehen. Hinweis: Zur Anwendung auf der Haut sollte das Öl nicht zu lange gelagert haben und gut in Basisöl verdünnt sein, da sonst Hautreizungen hervorgerufen werden können.

Blutorange

Blutorangenöl wird aus den Schalen der Blutorange gepresst, die Stammpflanze ist ebenso Citrus sinensis, die Pflanzen produzieren durch ausgewählte Wachstumsbedingungen mehr rote Farbpartikel als „normale" Orangen. Das Öl hat ähnliche Eigenschaften wie Orangen-Öl, hat aber ein wunderbar feines Aroma und ist eine gute Abwechslung zum beliebten Orangen-Öl, vor allem in der Winterzeit.

TAOASIS GmbH
Natur Duft Manufaktur
Bismarckstr. 23, 32657 Lemgo
Telefon +49 (0) 5261 9383 37
Fax +49 (0) 5261 9383 22
grafik@taoasis.de
www.taoasis.com

Termine:

| Referententreffen
21.01.2012
ab 9 Uhr im Seminarzentrum Feelings
Anmeldungen erforderlich!

| Ausbildungsstart Linz/OÖ:
17. -18.01.2012
9 bis 17 Uhr
Seniorenzentrum Keferfeld-Oed

| „Einführung in die wohlreichende Welt der Düfte"
17. - 18.01.2012
9 - 17 Uhr
Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz, Michael Gimplinger

| „Riechen"
07. - 08.02.2012
9 - 17 Uhr
Seniorenzentrum Keferfeld-Oed, Linz, Michael Gimplinger

| „Aromafrühling BRIXEN, Südtirol"
09.02.2012
16 - 20 Uhr
Cusanus Akademie Brixen, Italien
Claudia Arbeithuber
Michael Gimplinger

| Klausur Vorstand/ Kleingruppentreffen:
18.02.2012
ab 9 Uhr
Seminarzentrum Feelings, Rohr/OÖ
– eingeladen sind alle Interessierten, Mitglieder und Angehörige wir bitten um Anmeldung bis 30.01.2012

NEWS aus dem Verein:

Das Jahr 2011 ist nun schon bald Geschichte. Daher schickt es sich auch für uns an, einen kurzen Blick in die Vergangenheit zu wagen und diese Revue passieren zu lassen.
Begonnen hat dieses Jahr mit viel Stöhnen und Ächzen – und einer beschwichtigenden Aussage von einer lieben Freundin: „2011 ist das Jahr des Hasen und der Hase läuft nun einmal schnell. Das Jahr kann also auch nicht anders werden. Entweder daran gewöhnen oder etwas ändern! Es ist ja immerhin auch das große Jahr der Entscheidungen und Veränderungen".
Gesagt getan! Und mit mir hat sich auch der ganze Verein in das neue und schnelle Jahr begeben.
Vieles ist seither passiert, viel Veränderung ist auf uns zugekommen. Vieles an Herausforderungen und auch viel Schönes.
Wir hatten die Ehre 2 Bürohilfen an unserer Seite zu wissen. Leider haben sie uns aber nach einiger Zeit aus privaten Gründen verlassen. Im Vorstand hat uns Sabine Koch verlassen und Monika Ecker-Rettenwander ihren Platz eingenommen.
Neue Kursorte in Kärnten (Partnerschaft mit Althera), in Niederösterreich (Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln) und Salzburg (Alten- und Pflegeheim Abtenau) wurden aufgebaut. Das Seminarprogramm 2012 organisiert.
Wir hatten eine Reihe großartiger Veranstaltungen: Aromafrühling in Brixen/Südtirol, Aromafrühling in Tulln/NÖ, Kleingruppentreffen, Messeauftritt bei der Bleib G´sund in Wels und natürlich der Tag des ätherischen Öls mit über 200 Teilnehmern Anfang November 2011.
Aber auch neuen Veranstaltungen wurden ins Leben gerufen: DreiLänderSymposium, welches von Deutschland, Schweiz und Österreich im Wechsel ab Mai 2012 veranstaltet wird. Siehe dazu auch:
www.dreiländersymposium.com

Auch hatten wir das Glück neue Partnerschaften zu knüpfen und so unser Netzwerk zu erweitern. Ganz besonders freuen wir uns über die Zusammenarbeit mit dem Verein FNL-Freunde naturgemäßen Lebens, dem Arbeitskreis Naturaromen (Conny Mögel) und dem Botanischen Garten Linz, OÖ.

Wenn wir das alte Jahr so betrachten, muss man aber auch die Fäden ins Jahr 2012 weiterspinnen. Und so haben auch wir schon eine Wunschliste für die kommende Zeit.
Ganz klar möchten wir das Begonnene weiter verfolgen. Zudem haben wir aber auch 3 Punkte, die wir gleich als erstes im neuen Jahr 2012 angehen möchten:

1. NETZWERK Ö:
wir möchten uns konkret mit allen Vereinen, Einrichtungen zusammenschließen und neue Möglichkeiten der Kooperation ausarbeiten

2. NETZWERK Ö/SEMINARPROGRAMM:
am 21.01.2012 möchten wir im Rahmen des Referententreffs allen aktiven im Bereich Aromapflege, -therapie, -kultur die Möglichkeit bieten, sich vorzustellen, auszutauschen und Vorschläge für das Seminarprogramm 2013 einzubringen. Gerne möchten wir bei dieser Gelegenheit auch alle Kennenlernen, die schon immer als Referent bei uns tätig sein wollten. Wir möchten Sie kennen lernen und ihre Schwerpunkte.

3. KLEINGRUPPEN:
am 18.2.2012 findet wieder unser Kleingruppentreffen statt. Hier möchten wir allen Mitgliedern die Gelegenheit bieten, sich aktiv einzubringen und den Vereins auch persönlich mit zu gestalten.

In diesem Sinne und mit viel Elan fürs kommende Jahr, wünsche ich ihnen alles, alles Liebe

Claudia Arbeithuber
Schriftführerin, Büro

aromaFORUM
Österreich
Wagnerstraße 29
4523 Neuzeug
Telefon +43 (0) 660 5542242
Fax +43 (0) 7259 31779
Email aromaforum.buero@aon.at
mittwochs 16.00 - 19.00 Uhr