aromaFORUM

Newsletter 6.11

Jahr 2011, Ausgabe 6 **Datum: März 2011**

aromaFORUM Österreich

Themen in dieser Ausgabe:

- Frühling
- Ayurveda
- Olive—Olivenöl
- Rezepte
- Büchertipps

News aus dem Vereinsbüro!

In dieser Ausgabe:

Ayurveda—Aromapflege	2
aroma ...	3-4
Olive -Olivenbaum - Olivenöl	5ff
Aromaküche	8
Von Mitgliedern - für Mitglieder	10
Tagebuch einer Ausbildung	10
Kräutergarten Rohr	11

Der Frühling klopft schon vorsichtig an….

Es ist endlich soweit!
Nach den langen dunklen Monaten darf sich langsam die Vorfreude auf den Jahreszeitenwechsel einstellen. Noch ist es zwar nicht so weit, aber hoffen darf man ja schließlich schon mal.

Frühling- welche Assoziationen verbinden Sie damit? Wärme, Natur, Neubeginn, Kraft tanken- das sind nur einige wenige Begriffe, die wohl in ganz engem Zusammenhang mit der ersten Jahreszeit stehen.

Bäume dürfen sich wieder „strecken“, Blumen ihre Köpfe hervorschauen lassen, und bei dem Einen oder Anderen von uns darf hoffentlich auch die Liebe anklopfen.

In unserem ersten Newsletter des Jahres 2011 widmen wir uns unter anderem diesem Thema. Der Entschlackung ist ein Teil gewidmet, wir sind gespannt, welche Einrichtung uns heute ihre Ideen präsentieren möchte im Sinne der Aromapflege.

Ganz wichtig ist aber natürlich unsere erste Pflanze des Jahres- die Olive, und mit ihr das Zaubermittel Olivenöl.
Da es als Basisöl dienen kann, kann der Zeitpunkt für ein Porträt vermutlich nicht besser sein- schließlich dient uns ja auch der Frühling als Basis für das kommende Jahr.
Das Öl der Olive beleuchten wir von allen Seiten, und es bleibt uns hoffentlich keine Facette verborgen.

© Claudia Arbeithuber
„Frühlingsboten“

Es finden sich viele interessante Artikel in unserem neuen Newsletter- Monika Werner gibt uns einen Einblick in die Welt des Olivenöls, und passend zum Thema finden Sie dieses Mal einen Beitrag zum Thema Ayurveda.

Eine neue Rubrik gibt es in diesem Newsletter: Buchtipps und Rezensionen. Wir hoffen, hier breites Interesse wecken zu können, und sind gespannt auf Ihr eigenes Feedback zu einigen Werken.

Gekocht wird natürlich auch im heutigen Newsletter wieder- dieses Mal freuen wir uns auf eine pikante Variante und einen letzten süßen Gruß vom Winter.

Ich hoffe, dass wir hiermit auf Zustimmung stoßen, denn es ist uns ein großes Anliegen, vielen Wünschen unserer Mitglieder gerecht werden zu können.

Schicken Sie uns Ihre Meinung, aber natürlich auch weiterhin viele Ideen und Anregungen zu unseren diesjährigen Pflanzen des Jahres:

Olive-Pfefferminze-Neroli.

Viel Spaß beim Schmökern!

Ramona Drack

Redaktion

Einsendungen, Anregungen und auch Wünsche nehmen wir gerne jederzeit entgegen:

aromaforum.buero@aon.at

Ayurveda - die Wissenschaft vom langen Leben

Die Basis des Ayurveda

Ayurveda ist das Wissen vom guten und langen Leben (Skt.: ayus = langes Leben, veda = Wissenschaft).
Die alte indische Medizin baut auf der Beobachtung der fünf Elemente Raum (akasha), Luft (vayu), Feuer (agni), Wasser (jala) und Erde (prthivi) auf und hat sich so zu einem dynamischen Lebenskonzept entwickelt. Denn betrachtet man diese Elemente genau, stellt man fest, dass Luft nie gleich Luft ist und Erde nie gleich Erde. Die Luft kann der Atem eines Menschen sein, eine angenehme Sommerbrise oder ein vernichtender Orkan. Genauso verhält es sich mit der Erde und den anderen Elementen und es wird deutlich, dass wenn dieses Wissen auf die Menschen übertragen wird, nie das Gleiche für alle

Menschen gültig sein kann. Die fünf Elemente werden im Ayurveda zu drei energetischen Prinzipien, den Dosha-s Vata, Pitta und Kapha, zusammen gefügt und ergeben die Basis der ayurvedischen Lehre.
Jedes Dosha setzt sich aus zwei Elementen zusammen die seine Eigenschaften und Funktionen in und außerhalb des menschlichen Körpers bestimmen. Vata setzt sich zusammen aus Raum und Luft, ist insofern beweglich, leicht, kalt, trocken, rau und hart. Seine Funktion ist die Bewegung, d.h. der Wind der die Blätter bewegt ist Vata, die Muskeln des Körpers werden von Vata bewegt, genauso wie die Gedanken.
Auch das Essen beginnt mit dem Vata, die Hand die die Nahrung zum Mund führt, sie wird zerkaut und durch den Körper transportiert. Pitta ist das Prinzip der Transformation, es setzt sich zusammen aus Feuer und Wasser, ist daher heiß, leicht ölig, riechend, fließend und leicht. Alles was verdaut, transformiert oder verbrannt wird, wird von Pitta verändert und ist in der Mitte der Nahrungsaufnahme aktiv.
Das dritte Dosha, Kapha, wird gebildet aus Wasser und Erde, seine Eigenschaften sind kalt, schwer, weich, glatt, schleimig, langsam, ölig und stabil. Seine Aufgabe ist es Struktur, Stabilität und Feuchtigkeit zu geben. Kapha ist das Zellmaterial, also das Endprodukt der Nahrungsaufnahme.

Vata, Pitta und Kapha sind das Grundgerüst unseres Daseins und jeder Prozess der im Körper statt findet wird von den drei Dosha-s bestimmt.

Ayurveda und Aromatherapie

Ayur-veda, die Wissenschaft, die Wissen schafft vom guten, langen Leben ist eines der umfassendsten bekannten Gesundheitssysteme. Es reicht von der ayurvedischen Medizin, zur Philosophie, Psychologie, Lebenshaltung, Meditation, Yoga, Ernährungslehre, Pflanzenheilkunde, Musik- und Aromatherapie bis hin zur ayurvedischen Astrologie.
Düfte werden im Ayurveda mehr dem geistigen als dem körperlichen Bereich zugeordnet.
Sie werden daher als zusätzliche Therapiemöglichkeit herangezogen, um die psychologischen Inbalancen, die ebenso als Ursachen für Krankheit und frühzeitige Alterung angesehen werden, auszugleichen.

Wir können die ätherischen Öle den Dosha-s zuordnen. So sind würzige, scharfe Öle meistens wärmend und daher gut für Vata und Kapha. Kühlende Öle werden bei Pitta-Ungleichgewicht eingesetzt.

Da Ayurveda eine Naturheilkunde mit einem der umfassendsten Wissen der Phytotherapie ist, ist es verständlich, dass die Klassifizierung der Kräuter auch für deren ätherische Öle gilt, sofern sie welche beinhalten. Die folgende Übersicht zeigt welche Düfte welches Dosha ins Gleichgewicht bringen können bzw. unterstützend wirken.

Im Ayurveda wird mit allen Gaben der Natur zum Wohle der Menschen gearbeitet, die Düfte sind im alten Indien besonders wichtig gewesen. Es ist Teil der täglichen Routine ein ätherisches Öl auf Stirn und Halskulle zu geben. Bei jedem religiösen Ritual ist die Opfergabe von Düften in Form von Räucherwerk unerlässlich. Um Düfte zu Heilzwecken einzusetzen, ist allerdings ein genaues Wissen der ayurvedischen Energielehre unerlässlich.

Der Nexenhof
www.ayurveda-Verein.at

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Duft	Ajwain, Mandel, Angelika, Anis, Basilikum, Lorbeer, Birke, Pfeffer, Kampfer, Kümmel, Kardamom, Zimt, Nelken, Zeder, Kreuzkümmel, Eukalyptus, Fenchel, Frangipani, Weihrauch, Gardenia, Geranium, Jasmin, Lavendel, Zitrone, Lotus, Musk, Myrrhe, Muskat, Orange, Rose, Salbei, Valerian, Vanille	Kampfer, Kardamom, Kamille, Champaka, Chrysantheme, Nelken, Koriander, Fenchel, Gardenia, Geranie, Honeysuckle, Iris, Jasmin, Zitronengras, Lilie, Limone, Lotus, Minze, Myrrhe, Rose, Sandelholz, Vanille,	Ajwain, Anis, Artemesia, Angelika, Basilikum, Lorbeer, Birke, Calmus, Kampfer, Kümmel, Zeder, Fichte, Nelke, Zimt, Eukalyptus, Frangipani, Weihrauch, Ysop, Wacholder, Zitrone, Majoran, Myrrhe, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Teebaum, Thymian,

„Badesalz“

1kg Meersalz

100ml Mandelöl

50ml Aprikosenkernöl

3ml Sanddornöl

Christine Tisch

Der Nexenhof - Vereinshaus
Quelle: Homepage des Vereins

aroma...eine Einrichtung stellt sich vor: Sabine Forster

Es freut mich sehr, Ihnen einen Einblick in meine Welt und in die Welt der Naturkosmetik zu geben:

Gerne darf ich mich Ihnen vorstellen:

Mein Name ist Sabine Forster, geb. 1967. Ich bin Mutter von vier Kindern im Alter von 10 bis 17 Jahren und wohne im schönen Lichtenberg bei Linz.
Beruflich bin ich seit 1998 ganzheitliche Naturkosmetikerin mit Ausbildung in der Thalamus Heilpraktikerschule in München und anschließender österreichischer Meisterprüfung.
Parallel dazu besuchte ich auch zahlreiche Aromakurse in München und später beim aromaFORUM Österreich, und habe die Welt der ätherischen Öle kennen und lieben gelernt.

Vor 10 Jahren habe ich die Naturkosmetikfirma ambient living cosmetics mitbegründet und ein eigenes ganzheitliches Behandlungskonzept aufgebaut. Die absolut reine lebendige Kosmetik von *ambient* hat eine besondere Philosophie: 100 % Natur, 100 % lebendige Pflanzen, 100 % Wirkstoff, 100 % Transparenz. "Essbare Naturkosmetik – Ich lasse nur Zutaten auf die Haut, die auch gesund zu essen wären!" Anstatt Wasser werden Heilpflanzenhydrolate verwendet, als Emulgator dient Heilerde, zur Konservierung dienen Baumharze und Fruchtsäfte, die in einem weltweit einzigartigen Fermentationsverfahren verarbeitet werden. Mit reinsten Ampullen-Elixieren wird
die Haut gereinigt, gleichzeitig genährt und in ihren Funktionen gestärkt. Ein Cocktail an Natur, welcher der Haut hilft, in ihr Gleichgewicht zu kommen oder in diesem zu bleiben.
Die bei der eigenen Produktion von Essenzen liebevoll verwendeten Heilpflanzen stammen ausschließlich von Bio-Bauern oder aus Wildsammlung. Die *Ambient* Naturkosmetik Linie ist
auch biozertifiziert - alle Produkte tragen das BIO Siegel.

Seit 5 Jahren bin ich alleinerziehende Mutter und gründete meine eigenes Naturkosmetik-Studio
mit Praxis in Lichtenberg und in Linz. Meine Arbeit mit den Menschen macht mir viel Freude.
Es ist immer schön zu erleben, wie sich meine Kunden bei ganzheitlichen Gesichts- oder Körperbehandlungen wohlfühlen, auftanken und eine schöne Beziehung zu ihrer eigenen Haut bekommen.

Heuer im Jänner habe ich nach einer Ausbildung in Wien ein "Dr. Hauschka Naturkosmetikerin Diplom" erhalten. Diese ganzheitliche Ausbildung für die Behandlung mit Menschen hat mich neu inspiriert und meine Welt als Naturkosmetikerin sehr bereichert. Die Dr. Hauschka Naturkosmetik enthält ausgewählte natürliche Zutaten aus Heilpflanzen und Naturstoffen. Diese Linie trägt auch das NaTrue Siegel. Bei der Art und Weise wie die Produkte aufbereitet werden, spielt der Rhythmus eine wesentliche Rolle. Dieser basiert auf der Grundlage der anthroposophischen Idee von
Rudolf Steiner: "Rhythmus trägt Leben".
Auch im ganzheitlichen Behandlungskonzept von Dr. Hauschka ist der Rhythmus ein Kerngedanke, der die Kosmetik und das Pflegekonzept prägt: Den harmonischen Fluss im gesamten Körper anzuregen sowie einen rhythmischen regenerierenden Impuls an Haut und Organismus von der Zehenspitze bis zum Scheitel zu geben. Dieser führt zu angenehmer Entspannung und zu einem Gefühl harmonischer Lebendigkeit

Sehr gute Erfahrungen habe ich auch mit den Noreia Blüten Essenzen von Erika Pichler.
Die Noreia Alpenblüten-Essenzen werden von Erika an lebenden Pflanzen im Gebiet des Großglockners gewonnen. Die Energie des Berges und die achtsame Verarbeitung machen diese Essenzen zu etwas ganz Besonderem.

Aromapflege: In jeder meiner Behandlung verwende ich diese in Form von ätherischen Ölen, Hydrolaten und herrlichen Ölmischungen. Auch im Alltag mit den Kindern mische ich gerne je nach Bedarf herrliche Öle. Gerne gebe ich Ihnen im Anhang einige Rezepte weiter.

Tipps für natürliche Haut- und Schönheitspflege für Sie zuhause und ein paar Rezepte:

Reinigung:

Die richtige Reinigung ist der Schlüssel zu gesunder, schöner und vitaler Haut.
Dadurch wird die Aufgabe der Ausscheidung erleichtert und die Wirkung der Creme unterstützt.
Achten Sie auf Inhaltsstoffe, welche die Haut mit der Zeit austrocknen (Tenside, Konservierungsstoffe, Alkohole,..). Wichtig ist eine milde natürliche Reinigung der Haut, die sie gleichzeitig nährt und in ihrer Funktion unterstützt.

Rezepte und Tipps:

Tipp: Für die Reinigung und Erfrischung zwischendurch: Rosenhydrolat oder gemischt je ein Teil Rosen- und Lavendelblütenhydrolat auf Wattepads geben und das Gesicht mit sanft kreisenden Bewegungen von der Mitte nach außen pflegen.

Als Spezialbehandlung für trockene Haut: Hydrolat auf die Händen sprühen, mit ein paar Tropfen Nachtkerzen-- oder Sanddornöl verreiben und diese Mischung auf Gesicht und Hals liebevoll einmassieren. So entsteht eine Emulsion und das Öl zieht leichter in die Haut ein.

Gesichtsmassageöle:

für die reife Haut: 50 ml Avocado- und Wildrosensamenöl im Verhältnis 2:1, 2 Tropfen Ylang Ylang extra, 1 Tropfen Vetiver, 1 Tropfen Weihrauch, 1 Tropfen Orange

für empfindliche Haut: 35 ml Ölmischung aus Mandel-

NEWS:
Aromafrühling 2011
Samstag 2.April 2011
„Aromaküche—die hohe Kunst des Kochens mit ätherischen Ölen“
Gesundheits– und Krankenpflegeschule Tulln, NÖ
9.00 bis 13.00 Uhr
10€ für Mitglieder,/VaGA/ÖGwA bzw. 15€ für alle anderen

Mit: Christine Tisch, Brigitte Rest, Michael Gimplinger, Claudia Arbeithuber uvm.

Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

Wir gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein und verarbeiten Text wie Graphikeinschaltungen .

Näheres erfragen

© Claudia Arbeithuber

… Sabine Forster: Naturkosmetik

Sabine Forster

öl, Macadamiaöl und 5 ml Sanddornöl, 10 g geschmolzene Sheabutter

Quelle: Sabine Forster

Gesichtsmassagen stellen in der Naturkosmetik eine wichtige Pflege für alle Hauttypen und
für die alternde Haut als natürliche "Anti-Aging-Methode" dar. Es gibt verschiedene Methoden der Gesichtsmassage. Zum einen geht es um die Berücksichtigung des Lymphflusses, das Einwirken auf die einzelnen Akupunkturpunkte und die "Organfelder", zum anderen einfach um das Berühren der Haut und deren Sinnesrezeptoren und die Wirkung von pflanzlichen und ätherischen Ölen auf das Hautbild. Wichtig ist die Erfahrung, dass eine Entspannung des Gesichtes, kombiniert mit ruhiger, tiefer Atmung die Gesichtsmuskulatur weich werden lässt und eine Entspannung im ganzen Körper fühlbar wird.

Für den Körper: Achten Sie auch hier auf natürliche Inhaltsstoffe. Herkömmliche Duschgels,
Bäder und Bodylotions enthalten oft sehr viel Tenside und Substanzen, die die Haut längerfristig austrocknen. Besonders wichtig für allergiegeplagte, sensible und juckende Haut.

Bürsten – die tägliche Wohltat mit großer Wirkung

Bürsten und Kämmen als ganzheitliche Methoden zur Beeinflussung der Meridiansysteme.

Während einer Bürstung erreichen Sie alle Meridiane, Organe und Drüsensystem werden beeinflusst. Regelmäßige Trocken- und Nassbürstungen regen die Ausscheidungen des Organismus über die Haut an und reinigen sie gleichzeitig. Blut - und Lymphkreislauf werden dadurch aktiviert.

Die verbesserte Durchblutung regeneriert das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Haut und Bindegewebe werden straff und rein. Müdigkeit am Morgen wird damit schnell überwunden.

Sabine Forster

Umstellung auf Naturkosmetik

Vor allem die Haut, die über lange Zeit mit herkömmlicher Kosmetik behandelt wurde, braucht bei der Umstellung ein bisschen Ausrastzeit. Hier sind Rosenhydrolat, Reispulver und Sheabutter ein idealer Start, um der Haut zu helfen, sich selbst wieder zu regenerieren. In dieser Zeit sollten keine anderen Produkte verwendet werden.

Reispulver: Bindet Toxine und überschüssige Fette auf der Haut, löst sanft die oberflächlichen Hornhautzellen. Die samtige Berührung lässt die Hautmuskeln entspannen, die Tastkörperchen und Hautnerven beruhigen.
PS: Reispulver bester Qualität ist bei mir gratis bei jeder Behandlung und jedem Produkteinkauf erhältlich

Hydrolate als Feuchtigkeitsspender:
Die Haut kann besser ausscheiden und die wertvolle Feuchtigkeit und die Inhaltsstoffe aufnehmen.

Sheabutter: Zum Aufbau der Lipide und Tastkörperchen

Viel Freude beim Ausprobieren!

Wenn Sie vielfältige Erfahrung, individuelle Beratung und eine ganzheitliche Behandlung schätzen, freue ich mich, Sie in meinem Studio begrüßen zu können.
Genaue Behandlungsinformationen sowie einen Online-Shop finden auf meiner Homepage:
www.naturkosmetik-studio.at.

Für Fragen stehe ich Ihnen auch gerne am Telefon zur Verfügung:
Tel.Nr. 0676 / 590 55 34 sowie per email s.forster@naturkosmetik-studio.at

Mit lieben Grüßen

Sabine Forster
dipl. Naturkosmetikerin
s.forster@naturkosmetik.at

„TIPPS und TRICKS“

Von Mitgliedern für Mitglieder!

Leinöl-Quelle
Habermair in
Reitbach
Oberreitbach
4712 Michaelnbach
office@habermair.at

Ariana Dupal

Ambient
Quelle: Sabine Forster

Olivenbaum – Olea europaea – Oleaceae:

Eine Urlaubsreise führte mich 1995 nach Israel. Das Land beeindruckte mich sehr, vor allem die unterschiedlichsten Vegetationszonen und die Menschen mit ihrer multikulturellen Lebensweise. Natürlich besuchte ich auch Jerusalem, die heilige Stadt. In nachhaltig guter Erinnerung ist mir mein Besuch im Garten Gethsemane (von hebr. „Gat-Shmanim“ – Ölpresse). Die sehr alten Ölbäume mit ihren knorrigen Stämmen und der silbrig glänzenden Blattkrone zogen mich in ihren Bann. Der Garten war voller Energie und Ruhe, die mich zum Verweilen bewegten. Wenn ich heute daran zurückdenke ist dies immer noch für mich spürbar.

Seit damals ist der Olivenbaum mit seinen Früchten wichtiger Teil meines Lebens.

Derzeit absolviere ich die Ausbildung zur Kräuterpädagogin am LFI Niederösterreich. Georg Schramayer ist ein toller Vortragender und Kräuterkundiger. Seine Sicht der Pflanzenwelt weckte bei mir das Interesse an den Signaturen, den Zeichen der Pflanzen und ihrer Bedeutung. Das Betrachten der Einzelteile einer Pflanze, ihres Umfeldes und Standortes, ihrer Entwicklung im Jahreskreis sowie die Mythologie sind hier genauso spannend wie die Inhaltsstoffe und die Gewinnungsmethoden. Einige meiner Gedanken und Studien möchte ich hier wiedergeben.

Olea – ist eine Gattung von etwa 20 immergrünen Baumarten aus dem Mittelmeerraum. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, eher ledrig und an der Unterseite silbrig glänzend und behaart. Die Blüten erscheinen weiß, klein und sind in Rispen angeordnet.

Olivenbäumchen
Quelle: Brigitte Rest

Der echte Ölbaum - Olea europaea - stammt vermutlich aus Kleinasien. Er kann eine Größe zwischen 8 und 16 m sowie biblisches Alter erreichen. Die Blätter zeigen eine elliptische bis lanzettliche Form und können rund 8cm lang werden. Die immergrünen Blättern erneuern sich alle 3 Jahre und erinnern entfernt an Weidenblätter.

Die Blütenzeit liegt zwischen April und Juni. Aus den zart duftenden Blüten entwickeln sich bis zu 4cm lange Früchte, die Oliven. Ihre Farbe ist schwarz und sie glänzen wenn sie reif sind. Die Olive gehört zu den Steinfrüchten. Unter der dünnen Fruchthaut liegt das ölreiche Fruchtfleisch. Es enthält bis zu 50% Öl. Der Steinkern beherbergt einen ölreichen Samen.

Wenn ich die Blätter und Blüten des Olivenbaumes näher betrachte so tragen die weißen Blüten und die silbrig glänzende Blattunterseite mit ihren Härchen die Mondsignatur. Die Mondkraft wirkt kühlend und reizlindern, kann uns einhüllen und schützen. So kann der Olivenbaum die Hitze seines Standortes besser vertragen, sich gut schützen vor übermäßigem Wasserverlust.

Das Sonnenprinzip gehört ebenso zum Olivenbaum. Er stellt ein wichtiges Lebenselexier zur Verfügung – das Olivenöl. Es vermittelt Licht, Wärme und Freude, Lebenskraft und Aktivität. Die Sonnenkraft ist sehr eng mit dem Herzen verknüpft. Unser Herzschlag ist Impulsgeber, hält uns im Rhythmus. Im Herzen tragen wir Liebe, Mitgefühl und Güte.

Das mächtige Wurzelwerk steht für Widerstandskraft und Zähigkeit. Dadurch trotzt der Baum großer Hitze und Trockenheit. Für prächtiges Gedeihen braucht der Olivenbaum Sonne – Steine – Trockenheit – Ruhe und Einsamkeit.

Der Stamm verändert sich im Olivenbaumleben. Beim jugendlichen Olivenbaum ist der Stamm glatt und grau, mit zunehmendem Alter

NEWS:
Tag des ätherischen Öls
Samstag, 12.11.2011
Landwirtschaftskammer, Auf der Gugl 3, Linz/OÖ
8.00 bis 17.00
Vorverkauf: 50/70€
Tageskasse: 70/85€

Mit: Sabine POHL, Conny MÖGEL, Ruth von BRAUNSCHWEIG, Jürgen REICHLING, Gabriele SIEVERS, Dorle HAMM, Claudia ARBEITHUBER, Leopold JIROVETZ

Von Mitglieder - für Mitglieder:

Bücher zum Thema „Haut und Hautpflege“

Hautkrankheiten natürlich heilen: Dr. Lüder Jachens

Alles klar mit Haut und Haar: Susanne Kehrbusch

Vom richtigen Umgang mit Haut und Haar: Anita Kraut

Claudia Arbeithuber

… Olivenbaum: aus der Botanik

Olivenzweig
Quelle: Doris Steiner

wird er knorrig und zeigt Furchen.

Der Ölbaum im **Jahresverlauf**
Die Zeit des Erwachens beginnt im April. An den vorjährig gewachsenen Zweigen bilden sich Knospen. Die ersten Blüten beginnen sich zu entwickeln. Die Blütezeit reicht bis in den Juni hinein. Die Blütenrispen hüllen den Olivenbaum in ein elfenbeinfarbenes Gewand. Der Wind sorgt für die Bestäubung der Blüten. Aus etwa 20 Blüten bildet sich eine Olive.
Die Fruchtbildung. Ab Juni entwickeln sich die Fruchtansätze. Über den Sommer setzt sich um den Olivenkern nach und nach Fruchtfleisch an. Der Olivenbaum verlangsamt sein Wachstum zugunsten der Fruchtbildung.
Im Herbst färben sich die gelblichen Früchte grün. Es beginnt die Fruchtreifung. Fruchtzucker und Fruchtsäure wird in Öl umgewandelt, Lipogenese genannt. Die Ölbildung macht die Olive resistent gegen Hitze und sichert die Vermehrung.
Der Vorgang der Ölbildung wird durch den Farbwechsel der Olive von grün über violett bis schwarz angezeigt. Die unreife Olive ist über einen Stil fest mit dem Zweig verwachsen. Die reife Olive lässt sich leicht vom Zweig lösen.

Die Ernte beginnt im Oktober (ist abhängig vom Anbaugebiet) und muss vor dem ersten Frost beendet sein. Sie erfolgt traditionell von Hand („brucatura“). Dies ist die schonendste Erntemethode und liefert die beste Qualität.
In der Winterruhe sammelt der Olivenbaum Kraft für das nächste Frühjahr.

Die **Lebensphasen** eines Olivenbaumes
Die ersten sieben Jahre dienen dem Wachstum und der Entwicklung (ohne Früchte).
Das 7. bis 20. Lebensjahr sind geprägt durch Wachstum. Die ersten Ernten werden eingefahren. Mit dem 20. Lebensjahr erreicht der Olivenbaum die volle Fruchtbarkeit. Der durchschnittliche Ernteertrag liegt bei rund 40 kg/Baum.
Mit dem 35. Lebensjahr ist der Baum vollständig entwickelt und trägt die nächsten 100 Jahre regelmäßig Früchte, wobei die Ernte nicht jedes Jahr gleich üppig ist (= Wechseljährigkeit der Produktion).
Ab dem 150. Lebensjahr beginnt die langsame Alterung, der Ernteertrag nimmt ab. Äste sterben ab und der Stamm spaltet sich.

Mein kleines Olivenbäumchen setzt im Winterquartier die ersten Knospen an. Ich freue mich schon sehr darauf den Jahresverlauf miterleben zu dürfen, wenngleich es mein Fernweh weckt.

Brigitte Rest
DGKS, Aromapflegefachfrau,
Kräuterpädagogin

„Literaturtipps“

Frohn B.: Natürlich heilen mit Olivenöl

Tegetthoff F.: Liebesmärchen

Zuther S.: Die Sprache der Pflanzenwelt

Olivenöl - gesund und wertvoll

Monika Werner

Die **Vorzüge des Olivenöls für unsere Gesundheit** haben sich mittlerweile sogar bis in die USA herumgesprochen. Dort werden zirka 1,5 Milliarden Dollar Umsatz mit diesem wertvollen Pflanzenöl erzielt; der US-Markt ist nach Europa der größte und hat jährliche Wachstumsraten von zehn Prozent. Die Vorzüge des Olivenöls für unsere Gesundheit sind allgemein bekannt. Neben seiner verdauungsfördernden Eigenschaft wirkt es auch sehr positiv auf das Gefäßsystem. Nicht von ungefähr ist die Rate an Herz-Kreislaufleiden in den mediterranen Ländern viel geringer. Dort wo vorwiegend mit Olivenöl gekocht wird, ist das Infarktrisiko im Vergleich zu den mittel- und nordeuropäischen Ländern bis zu sechs Mal geringer. Aber nicht nur innerlich entwickelt Olivenöl seine gesundheitsfördernden Eigenschaften, auch äußerlich angewendet – als Hautpflegemittel – sind seine Vorzüge unbestritten.

… Olivenöl

Aber Vorsicht! Dort wo die Nachfrage groß ist, dort lauert auch Gefahr: Olivenöl gilt als das am häufigsten manipulierte landwirtschaftliche Produkt in Europa. Es lässt sich überraschend leicht panschen und strecken. Es ist nicht allzu schwierig, Olivenöl minderwertiges pflanzliches Öl beizumischen, dies mit industriellem Chlorophyll einzufärben, mit Betakarotin zu aromatisieren, dann in Kanister oder Flaschen abzufüllen und als extranatives Olivenöl in den Handel zu bringen. Ausgeklügelter ist die Manipulation in Hightech -Raffinerien, in denen das Öl mit desodorierten Billigstölen (Lampenölen) gestreckt wird, die sich in einer chemischen Analyse nur schwer nachweisen lassen.

Schon 1991 erließ die EU angesichts der Tatsache der häufigen **Manipulationsversuche** strenge Vorschriften für jede Olivenöl-Güteklasse und richtete Verkostungskommissionen ein, die wiederum von einer von den Vereinten Nationen eingerichteten Instanz amtlich beglaubigt werden. Der Verbraucher ist angehalten, das Etikett aufmerksam zu lesen und das Öl auf Geruch und Geschmack zu beurteilen. Vom Kauf raffinierter Öle ist abzuraten. Diese werden unter Einsatz von Lösungsmitteln, großer Hitze und immensem Druck gewonnen und weiteren chemischen Prozessen unterzogen.

Die **besten Olivenöle** entstehen in einem hydraulischen Pressvorgang – sie sind frisch gepressten Früchten vergleichbar. Zur Herstellung von Olivenöl höchster Qualität werden die Früchte, wenn sie ihre Farbe von Grün auf Schwarz wechseln, von Hand gepflückt und in kürzester Zeit gemahlen, um enzymatische Reaktionen und Oxidation zu vermeiden. EU-Recht zufolge darf extranatives Öl ausschließlich auf mechanischem Wege (mittels einer Presse oder Zentrifuge) gewonnen werden und muss 32 chemischen Kriterien entsprechen. Zum Beispiel wird ein freier Säuregehalt (Anzeichen für Zersetzung) nicht über 0,8 Prozent verlangt. Bei nativem Öl, das ist die nächste Qualitätsstufe, darf der freie Säuregehalt nicht über zwei Prozent liegen. Öl mit einem höheren Prozentsatz an freier Säure wird als „Lampante“, Lampenöl, eingestuft und darf nicht als Lebensmittel verkauft werden. Es stammt meist von verdorbenen Früchten.

Wer seiner Gesundheit und seiner Haut Gutes tun will, der erwirbt Olivenöl im vertrauenswürdigen Fachgeschäft und lässt das Billigangebot im Supermarktregal stehen. **Qualität hat nun mal ihren Preis**, und die Gesundheit ist es wert. Was ich auf die Haut gebe, das muss ich auch guten Gewissens essen können – und umgekehrt.

Monika Werner
Autorin, Aromatologin
Frankreich

Olivenbaum im Garten Gethsemane und Olivenhain
Quelle: Brigitte Rest

NEWS:
Themenabend „Gewürze“
25.5.2011
ab 18.00 Uhr in Linz/OÖ
Magret Demleitner

Lavendel Küchlein:

Grundrezept Fruchtkuchen: 3 Eier, 250g Zucker, 250g Mehl, 1/8 l Öl, 1/8 l Wasser

Ideal auch als Blechkuchen, belegt mit Früchten der Saison – 30min. bei 150 Grad

Zutaten:
Grundrezept und zusätzlich 2g Lavendelblüten getrocknet, 1gtt Lavendelöl, Lavendelblüten oder Zweigspitzchen zum Verzieren, als Öl: Olivenöl und Haselnußöl

Schnee schlagen, Dotter und Zucker schaumig schlagen, Lavendel und Öl sowie Wasser zufügen, Mehl gemeinsam mit Schnee unterheben – in Form füllen, mit Lavendelblüten verzieren

Claudia Arbeithuber

Aromaküche: Leinöl-Pfeffer-Aufstrich

250 g Topfen
50 ml Leinöl
1 Tropfen ätherisches Pfeffer schwarz Öl
2 kleine Karotten
½ kleinen roten Paprika
2 EL Gemüsemais
4 Radieschen
½ Knoblauchzehe
2 Essiggurken
1 eingelegte Pfefferoni, scharf
100 g würzigen Schinken
2 EL Mayonnaise 80%
Kräutersalz
Frische Kresse

Ramona Drack

Geben Sie in das Leinöl 1 Tropfen des ätherischen Öls. Sie brauchen für den Aufstrich nur 3 EL davon.
Den Topfen mit der Mayonnaise glatt rühren, bei Bedarf noch etwas Obers oder Milch hinzufügen um eine gewünschte Cremigkeit zu erhalten.
100 ml Salzwasser aufkochen.
Die Karotte in feine Würfel schneiden, im Salzwasser ca. 1-2 Minuten bissfest blanchieren.
Paprika, Radieschen, Schinken, Knoblauch, Essiggemüse ebenfalls fein würfeln, mit dem Mais zur Topfenmasse geben, gut verrühren. Die Karotten nach Abkühlen unterheben.
Mit Kräutersalz würzen.
Nun vorsichtig das Pfeffer-Leinöl untermischen. Beginnen Sie mit 1 EL, und bestimmen Sie selbst die Intensität. Wenn Ihnen 1 EL schon genug ist, fügen Sie einfach noch Leinöl ohne ätherischem Öl hinzu.
Abschließen mit der Kresse garnieren und servieren.
Es bietet sich frisches Bauernbrot oder Karottenbrot an zum Aufstrich.
Der Rest vom Pfeffer- Leinöl kann für viele andere Speisen noch verwendet werden: selbstgemachte Tomatensuppe schmeckt damit ausgezeichnet, im Sommer kann Essigwurst und Wurstsalat damit aufgepeppt werden.
Anstelle von Leinöl eignet sich selbstverständlich auch anderes Pflanzenöl, zB. von unserer Pflanze des Jahres- der Olive.

Ramona Drack

Zum Umgang mit ätherischen Ölen in der Küche gelten wichtige Sicherheitsbestimmungen:
** Für Dritte ausschließlich Verwendung von lebensmittelzertifizierten ätherischen Ölen*
** 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 durch Kräuter oder Gewürze ersetzt werden (als Beispiel Vanillezucker statt Vanilleextrakt).*

Pfeffer rosa
Quelle: Doris Steiner

„Schinken-Röllchen“

400g Beinschinken
100g Vogerlsalat
200g Gervais
3EL Kresse
2El Kren
1El Essig
2EL Olivenöl
2EL Balsamico
1/2 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Quelle: Fandler.at

Vanille –Cardamom-Pudding

Die Stärke mit einem Teil der Milch ausgiebig glatt rühren, darauf achten, dass es keine Klumpen mehr gibt.
Das Ei trennen, Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen, Obers getrennt davon ebenfalls steif schlagen.
Die restliche Milch mit dem Zucker, Vanillepulver und -extrakt sowie dem Kardamom in einem Topf erwärmen bis sie kocht. Dann die Hitze sofort reduzieren und die Milch-Stärke-Mischung einrühren.
Jetzt heißt es kräftig rühren, damit sich auch hier keine Klumpen bilden. Dann das Eigelb einrühren und die Mischung weiter kräftig umrühren.
Nun darf das Ganze etwas abkühlen, dabei ab und zu wiederum umrühren. Es sollte sich keine Haut auf der Oberseite bilden, diese macht sonst später wieder Klümpchen.
Wenn die Masse handwarm abgekühlt ist, zuerst das geschlagene Obers unterheben und danach vorsichtig das Eiweiß.
Die Mischung in Förmchen füllen und für einige Stunden kalt stellen.

Für den Himbeerspiegel:
Die Himbeeren fein pürieren, gemeinsam mit dem Zucker leicht erwärmen bis sich alles gut vermischt. Das Obers leicht schlagen und mit dem Kardamom unter die Himbeermasse heben. Gut durchrühren und abkühlen lassen.

Ramona Drack

100 g Stärke
0,75 l Milch
1 Msp. Vanillepulver
2 Tropfen Vanilleextrakt
1/4 TL gem. Kardamon
50 g Zucker
Etwas Salz
1 Ei
100 g Obers

Für den Himbeerspiegel:

200 g Himbeeren (auch TK möglich)
50 g Staubzucker
70 ml Obers
1 Msp. Gem. Kardamom

Elettaria cardamomum

Quelle: Doris Steiner

Ramona Drack

Olive - Perle des Südens

Der Olivenbaum prägt wohl stark das Erscheinungsbild südlicher Länder. Es gibt dort weit über 100 verschiedene Sorten, und genauso variantenreich ist auch ihr Geschmack.
So bietet sich für uns die Möglichkeit, unterschiedliche Nuancen am Gaumen erspüren zu können, und auch unsere Nase kann die Unterschiede oft deutlich erkennen.

Olivenbäume sind Sonnenkinder, Kälte und Temperaturunterschiede setzen ihnen schnell zu. Das ist auch mit ein Grund, warum sie sich meist rund ums Mittelmeer ausstrecken, Griechenland und Italien sind große Exporteure der begehrten Früchte. Ihre Wurzeln ranken mehrere Meter weit unter dem Boden, und so können sie daher auch mit wasserärmeren Perioden gut umgehen.
Der Baum kann über 200 Jahre alt werden, und er wird oft von unterschiedlichen Generationen umsorgt.
An Früchten kann der Landwirt pro Jahr und Baum etwa 20 Kilogramm Ernte einrechnen, hieraus lassen sich wiederum in etwa 3 Liter Öl pressen. Des Weiteren gehört der Ölbaum zur Familie der Ölbaumgewächse, Oleaceae.

Das Olivenöl (botanisch Olea europaea) wird idealerweise aus Fruchtfleisch und Kernen gepresst, je schonender der Pressvorgang, umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe und Geschmacksrichtungen beinhaltet das gewonnene Öl.
Olivenöl bewirkt sowohl innerlich als auch äußerlich positive Vorgänge im Körper. Es dient der Hautpflege ebenso wie der Entzündungshemmung und Schmerzlinderung, in der Küche bietet es einen Genuss der Sonderklasse und innerlich bewirkt es aufgrund seiner vielen einfach ungesättigten Fette eine deutliche Verbesserung des Gefäßzustandes. Es kann Blutdruck senken und die Durchblutung fördern.

Weiters bewirkt es ein Absinken des Cholesterinspiegels und die leichtere Durchgängigkeit der Blutgefäße. Olivenöl hat abführende Wirkung und fördert den Gallenfluss, ist wirksam bei Sodbrennen und Haut- und Schleimhautreizungen (vgl. „Pflanzenöle“, Ruth von Braunschweig, Verlag Stadelmann)

Hauptwirkstoffe hierfür sind ein großer Anteil an Ölsäure (über 70%), Linolsäure (ca. 8%), Palmitinsäure und Stearinsäure. Das Olivenöl ist reich an Fettbegleitstoffen, welche ebenfalls vielfältige Wirkmechanismen im Körper haben.

Olivenöl wird außerdem verwendet für Balsame die bei traditionellen Salbungen im katholischen Glauben zum Einsatz kommen (zB. Chrisam).

Beim Kauf von Olivenöl sollte der Blick besonders auf die Güteklassen gelenkt werden. Durch sie kann man hochwertige von verschnittenen Olivenölen unterscheiden, außerdem gibt es für die Güteklassen eine eigene EU-Verordnung.
Die beste Güteklasse ist Natives Olivenöl extra. Es ist besonders schonend aus erster Pressung hergestellt. Natives Olivenöl ist ebenfalls kaltgepresst. Lampantöl eignet sich nicht für den menschlichen Verzehr, bei Olivenöl ohne nähere Bezeichnung handelt es sich um Mischungen aus raffiniertem und nativem Olivenöl, Oliventresteröle wird mithilfe von Lösungsmitteln hergestellt und ist daher nicht zum Verzehr geeignet.

Die Färbung des Olivenöls sagt nicht unbedingt etwas über die Güteklasse aus, sie kann von grün bis gold reichen und entsteht durch die verschiedenen Inhaltsstoffe.

Ramona Drack

Redaktion

… was Olivenöl sonst noch kann:

Wer noch nicht genug hat von den „Perlen des Südens“ und ihrem Öl sollte hier nicht zögern:
→ Olivenöl eignet sich ausgezeichnet zur Haar- und Kopfhautpflege. Vor allem bei trockener, gereizter und schuppiger Kopfhaut und bei stumpfem, glanzlosem Haar ist Olivenöl ein wahrer Alleskönner.
Je nach Haarlänge 3-5 EL handwarmes Olivenöl gut einmassieren in Kopfhaut und Haare. Mit einem warmen Baumwolltuch abdecken und ein zusätzliches Handtuch darüberschlagen. Diese Wohltat kann bis zu einer Stunde einwirken, eignet sich aber auch als Blitzkur mit nur kurzer Einwirkzeit. Danach Haare wie gewohnt waschen und auf der Kaltstufe des Föns trocknen.
Die Schuppenschicht der Haare schließt sich, sie glänzen und werden wieder weich. Die Kopfhaut- im Winter ist sie oft beleidigt durch die trockene Heizungsluft- kann sich erholen.
→ Olivenöl ist natürlich ein tolles Ansatzöl für diverse Mazerate. Mit einer Vanilleschote eignet es sich sowohl zum Kochen als auch zur verwöhnenden Körperpflege, aber auch eine geriebene Tonkabohne hinterlässt ein tolles Aroma im Olivenöl.
So braucht es in der Körperpflege oft gar keine ätherischen Öle mehr.

→ Probiertipps für die Küche sind folgende: Versuchen Sie die Kombinationen Olivenöl- Chili, Olivenöl- Rosmarin aber auch Olivenöl-Schoko in der Küche.

NEWS: NEUE Seminarreihe!!!

„Mit allen Sinnen Erleben: …“

Ab dem heurigen Sommer startet diese neue Seminarreihe, beginnend mit dem Thema „Zitrusdüfte“.

Ziel ist es hier einen Zugang aus den verschiedensten Bereichen du Wahrnehmungsebenen zu bieten.
GENUSS und Erleben stehen im Vordergrund.

VORANKÜNDIGUNG:

Mai. 2013

Dreiländersymposium: aroma

in Linz

EBENFALLS NEU:

aromaERLEBNIStag

Jeweils im Juni werden wir ihnen nunmehr jedes Jahr einen Tag voller Praxis und Workshops bieten, mit den wichtigsten Themen aus Aromapflege, -kultur und –medizin.

Geboten werden gemeinsames Erleben, Begreifen, begleitende Aromaküche und mehr als 12 unterschiedliche Workshops.

… Olivenöl:

Vor allem für Schokokuchen kann ein kleiner Teil der angegebenen Fettmenge durch Olivenöl ersetzt werden. Dies gibt eine interessante Note, die sich vor allem in saftigen Varianten schon oft bewährt hat.

→ Olivenöl ist ein wunderbares Schmerz- und Entzündungsöl. Auch pur aufgetragen ohne Zusatz von ätherischen Ölen kann es akute Schmerzen lindern und Schwellungen zum Abklingen bringen. Die entzündungshemmende Wirkung kann sogar mit der einiger Schmerzmittel verglichen werden (vgl. hierzu www.wikipedia.com

→ Olivenöl eignet sich bestens für Mischungen mit ätherischen Ölen um Muskelkater zu beseitigen. In Kombination mit Johanniskrautöl und bspw. Cajeput, Lemongrass und Rosmarin zählt es zu meinen Favoriten bei Muskelschmerzen.

Versuchen Sie dieses Rezept für eine Muskelkatermischung:
80 ml Olivenöl und 20 ml Johanniskrautöl als Basisöl.
Dazu kommen:
5 Tropfen Cajeput
2 Tropfen Muskatellersalbei
2 Tropfen Lavendel
8 Tropfen Lemongrass
3 Tropfen Rosmarin cineol

→ Entgegen früherer Ansichten eignet sich Olivenöl sehr gut zum Braten in Küche. Wie aber alle anderen kaltgepressten Öle darf auch das Olivenöl nicht allzu heiß erhitzt werden. Kein Öl kann mehr mit seinem Geschmack und seinen gesunden Inhaltsstoffen glänzen, wenn es als stinkender Rauch zu Decke steigt! Also hier besser vorsichtiges Braten als scharfes Rösten.

→ Olivenöl kann auch zum traditionellen Öl ziehen verwendet werden. Neben Sesamöl hilft es über den Mund Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper zu filtern.
Weitere Infos zum Ölziehen gibt's unter anderem hier: www.fandler.at

Ramona Drack

© Dier Gärten von Schloss Trautmannsdorf

„Ein Tag ohne Dufterlebnisse ist ein verlorener Tag…"

(Altägyptisches Sprichwort)

Die Gärten von Schloss Trautmannsdorf:

EMPFEHLENSWERT: Von Mitgliedern—für Mitglieder

Am Stadtrand der Passerstadt Meran in Südtirol gelegen, empfängt sie der schönste botanische Garten Italiens.
Über 80 Gartenlandschaften mit Pflanzen aus aller Welt. Kunst und Natur in einer einzigartigen Verbindung. Sie entdecken Blüten, Düfte, Farben und Formen umrahmt von einer unvergleichlichen Bergkulisse.

Tagebuch eines Ausbildungsteilnehmers 2011:

Für alle, die sich bisher noch nicht fix entschlossen haben, den Kurs zum Aromatologen zu absolvieren, bietet sich hier die Möglichkeit, den aktuellen Kurs mitzuverfolgen, die Inhalte ein wenig kennen zu lernen und sich die Entscheidung zu erleichtern.
DGKS Silke Reischl besucht die Fortbildung seit Jänner 2011 und wird für Sie hier ihre Erlebnisse festhalten.

Einführungskurs:
Am 1. Tag wird begonnen, sich gegenseitig kennen zu lernen, die unterschiedlichen Berufsgruppen nach ihren Erfahrungen bisher mit ätherischen Ölen zu befragen und natürlich, um einen Überblick über die kommenden Kurstage und Themen der Ausbildung zu erhalten.
Danach wird es schon spannender: Erstmals werden Duftproben erraten- die Pflanzen besprochen und auch ihre Wirkung wird dargelegt und diskutiert. Um das Ganze anschaulicher zu gestalten, werden viele Anwendungen gleich praktisch durchgeführt, so zum Beispiel ein Leberwickel am eigenen Körper.
Schon am 2. Kurstag darf die Gruppe gemeinsam ein Wohlfühlöl mischen, es soll später bei Massagen eingesetzt werden können. Hier wird als erstes eine Hand- und Bauchmassage durchgeführt.

Schon im nächsten Kursblock geht es weiter mit viel Wissen und Probieren.
Duftproben sollen erraten und beschrieben werden, und auch die Anatomie und Physiologie darf nicht zu kurz kommen- wie funktioniert das Riechen und was passiert dabei in unserem Körper?
Um das Gelernte gleich in die Tat umsetzen zu können, wird auch gleich ein Raumspray erstellt- hier gibt es viele Überraschungen, und so manch einer kann kaum glauben, wie sich Düfte auch im Nachhinein noch verändern.
Nachdem hierbei die Theorie sitzt, darf es dann schon ein wenig intensiver sein- zum Schluss des zweiten Ausbildungsblocks erstellt die Gruppe noch ein eigenes Parfüm.

Reischl Silke

Ausbildungsteilnehmerin
Linz 2011

Reischl Silke

„Der kürzeste Weg zur Gesundheit,…“

… führt über den Kräutergarten“

Unsere Gärtnerei ist ein kleiner Familienbetrieb in Rohr im Kremstal.
Wir, Johann und Bernadette Schützenhofer, haben 5 Kinder zwischen 13 und 25 Jahren und führen den Betrieb seit 27 Jahren. Die Schwerpunkte unserer Gärtnerei liegen auf Floristik, Sommerblumen, Gemüse, wie auf der Produktion von Kräutern, Heil - und Nutzpflanzen, sowie Zierstauden.

Das Interesse im Bereich Wild - und Heilpflanzen stieg in den letzten Jahren stetig an und führte dazu, dass Bernadette die Ausbildung zur diplomierten Kräuterexpertin absolvierte.

Seit dem Frühjahr 2008 besteht der Wunsch eines eigenen Kräutergartens.
Nachdem anfänglich ein kleiner Hauskräutergarten entstand, wurden dann im Winter 2009/2010 die Pläne für einen großen FNL Kräutergarten (Freunde Naturgemäßer Lebensweise) geschmiedet.

In der letzten Gartensaison haben wir dann dieses Projekt im Rahmen der Leaderaktion* Hofgärten Linz Land unter der Mithilfe von 18 freiwilligen KräuterexpertInnen verwirklicht.

In unserem Themenkräutergarten finden Sie über 500 verschiedene Wildpflanzen, die nach Wirkungsbereichen strukturiert sind. 0-,2-,4-,6- und 8-beinige Wesen arbeiten und leben hier in Symbiose, zwischen Minze und Karotte, zwischen Ästhetik und Nutzen. Sie warten darauf von alt und jung erforscht oder gestreichelt zu werden. Höhepunkt Ihrer Reise durch das heilende Grün ist ein in Form des menschlichen Körpers angelegtes Beet. Jeweils an Ort und Stelle des entsprechenden Organes befinden sich die zugehörigen Pflanzen.

Umliegend erwarten Sie zu den einzelnen Themenbereichen gestaltete Beete die anregen, selbst aktiv zu werden und altes volksheilkundliches Wissen zu nutzen. Jeder darf an Erfahrung mitnehmen, was, wann und soviel er will. Erleben Sie, wie mit kleinem Einsatz großer Erfolg entsteht, wie die Pflanze für den Gärtner arbeitet, und nicht umgekehrt.

Wir möchten Sie nun recht herzlich Einladen zur großen Eröffnung am 19. Juni 2011 mit Festgottesdienst und bäuerlichem Frühschoppen in Kooperation mit der Ortsbauernschaft Rohr. Es erwartet Sie ein interessantes Rahmenprogramm.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Familie Schützenhofer & Kräutergartenteam

*Förderaktion der EU zur Entwicklung des Ländlichen Raumes.

David Schützenhofer
Gärtnerei Schützenhofer

NEWS:
Das aromaFORUM Österreich ist mit einem Stand und einer Schaudestille am Eröffnungstag des

SCHAU-KRÄUTERGARTENS

aktiv vertreten.

Kommen Sie vorbei und genießen Sie den Tag mit uns.

ERÖFFNUNG:

Kräutergarten
FNL - Schützenhofer

19.Juni 2011

Rohr bei Bad Hall

Von Wickel und Kompressen: Ölwickel

NIEmals die Wickelauflage vollständig in Öl tränken!

Grundsätzlich unterscheidet man hier Kompressen/Auflagen, die lediglich auf einer bestimmten Körperfläche aufliegen und Wickel, welche sich jeweils vollständig um einen Körperabschnitt „wickeln“. Die Art der Anwendung wird durch persönliche Vorlieben und gewünschte Wirkung bestimmt.
Ölwickel oder Ölkompressen werden entweder mit reinen fetten Ölen zubereitet oder aber auch durch den Einsatz ätherischer Öle (gemischt mit fetten Ölen) ergänzt.
Kompresse: 1EL fettes Öle wird auf einem Tusch verteilt, darauf ein Tropfen (!) eines ätherischen Öls oder einer Mischung, benetzte Fläche im Tuch einschlagen, anwärmen, auf Körperfläche auflegen—Dauer: 1/2 bis mehrere Stunden
Wickel: 1-3 EL fettes ÖL werden auf dem Tuch verteilt, ev. wiederum mit 1 Tropfen äÖ ergänzt, benetzte Fläche im tuch eingeschlagen, erwärmt, auf Körperfläche aufgelegt, der Körperteil (Bein, Rumpf, Arm,…) mit einem saugfähigem Tuch (Baumwolle oder Leinen) umschlingen und danach eine wärmende Lage anbringen (Wolle, Decke, …)

aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

Telefon: 0043—
Fax: 0043-7259/31779
E-Mail: aromaforum.buero@aon.at

www.aromaforum-oesterreich.at
Www.aromaforum-österreich.at

TERMINE:

W6 28.-29.3., 9.00, Tulln „Frühlingserwachen - der Wurzel zur Blüte“, **Christine Tisch**

Aromafrühling 2.4., 9.00, Tulln/NÖ „Aromaküche—die hohe Kunst d es Kochens mit ätherischen Ölen“

W7 7.5., 9.00, Tulln „Aromapflege im Kontext“, **Brigitte Rest**

W1 14.5., 9.00, Linz „Ätherisch-Ölpflanzen in der Natur erkennen“, **Georg Effner**

TA 25.5, 18.00, Linz „Ein Streifzug durch die Gewürze“, **Magret Demleitner**

W2 14.-15.6., 9.00, Linz „Mit allen Sinnen erleben: Zitrusöle“, **Claudia Arbeithuber**

Aktuelles aus dem aromaFORUM Österreich

Wie sie sicherlich schon bemerkt haben, hatten wir so einige Schwierigkeiten im letzten Herbst und diesem Frühjahr, unsere Homepage auf Schuss zu halten…

… für die nächsten Monate versprechen wir aber „Besserung“. Zumal wir auch einiges mehr nun für alle Interessierten über diese Medium zugänglich machen möchten.

Bitte bleiben Sie dran!

Seit Herbst 2010 haben wir nun auch eine fixe Hilfe für 6 Wochenstunden im Büro. Sabrina Zichacek unterstützt uns hier vor allem in der Kursabwicklung und Datenverwaltung.

Auch erste „Das war…“ hat sie verfasst.

Heißen wir sie willkommen und gönnen ihr noch etwas Einarbeitungszeit!

Über den Jahreswechsel wurde auch das Büro umgebaut—für alle, die es nicht wissen: die Räumlichkeiten werden im Haus von Claudia Arbeithuber zur Verfügung gestellt.

Für mehr Platz und eine entsprechende Büroatmosphäre wurde das Privatbad von C. Arbeithuber um einige Zentimeter verringert, Bad und Büro komplett saniert und ein Innenarchitektenbüro mit der Planung befasst.

Die Möbel entsprechen nun den Arbeitsabläufen und sind ergonomisch angepasst. Die Kosten hierfür werden von Claudia Arbeithuber privat übernommen—der Architekt stellt seine Dienste großteils gratis dem Verein zur Verfügung.

Wir danken für den Einsatz.

NEU sind auch einige Seminare, wie etwa die Reihe „Mit allen Sinnen erleben“, welche sich nun jedes Jahr einem anderen Thema widmen wird.

Oder der Standort Tulln/NÖ bzw. Kärnten.

Mit viel Elan und Freude möchten wir nun unsere kreativen Schöpfungen weitertragen und freuen uns über alle Rückmeldungen und weiteren Ideen.

Claudia Arbeithuber

© Hatschenberger Markus
Design Büro aFÖ