



“Düfte sind Liebeserklärungen der Natur”

Bild: ©www.grandecopli

## Weihnachtlicher Duft

Manchmal freue ich mich schon im Sommer auf die Zimtsterne meiner Großmutter. Der aromatische Duft kombiniert mit der Süße der Zuckerglasur vermittelt Wärme und Geborgenheit. Kindheitserinnerungen an weiße Weihnachten, gemütliches Beisammensein mit der Familie bei Kerzenschein am Klavier werden durch diesen typischen Winterduft wachgerufen. Auch Lebkuchen, Bratäpfel, Glühwein und Punsch leben vom Zimtaroma, sowie Apfelstrudel und natürlich Zimtschnecken.

Zimt war bereits im Altertum ein beliebtes Gewürz und war schon immer Bestandteil indischer Currymischungen und findet in der fernöstlichen Küche auch Anwendung bei Gemüsegerichten und Fleischspeisen.

Auch die Parfumindustrie nutzt den Zimtduft für ihre Kreationen. Sehr gering dosiert verleiht er Duftmischungen eine geheimnisvolle würzige Tiefe mit orientalischer Süße. In keiner Liebesrezeptur der

Antike durfte Zimt fehlen. Heute weiß man, dass sein Duft die Pheromonproduktion anregt und so luststeigernd wirkt.

### Die Pflanze

Der qualitativ beste Zimt (*Cinnamomum ceylanicum*) stammt aus Sri Lanka. Die immergrünen Zimtbäume erreichen eine Höhe von bis zu 12 Metern, werden in Kulturen allerdings strauchartig gehalten. Die ledrigen grünen, bis zu 20 cm langen Blätter riechen beim Zerreiben nach Gewürznelke. Wird doch der Duft der Zimtblätter, als auch jener der Gewürznelke von Eugenol, einem Phenol dominiert.

Der Zimt wird von der getrockneten Stamm- und Astrinde sechsjähriger Bäume gewonnen. Je dünner sie ist, umso feiner kommt ihr Aroma zur Geltung.

### Medizinische Daten

Aktuelle Untersuchungen belegen die Wirksamkeit von Zimt bei Diabetes, Asthma, Alzheimer und hohen Cholesterinwerten.

Der Bratapfel  
Kinder, kommt und ratet,  
was im Ofen bratet!  
Hört, wie's knallt und zischt.  
Bald wird er aufgetischt,  
der Zipfel, der Zapfel,  
der Kipfel, der Kapfel,  
der gelbrote Apfel.

Kinder, lauft schneller,  
holt einen Teller,  
holt eine Gabel!  
Sperrt auf den Schnabel  
für den Zipfel, den Zapfel,  
den Kipfel, den Kapfel,  
den goldbraunen Apfel!

Sie pusten und prusten,  
sie gucken und schlucken,  
sie schnalzen und schmecken,  
sie lecken und schlecken  
den Zipfel, den Zapfel,  
den Kipfel, den Kapfel,  
den knusprigen Apfel.  
(Bayrisches Volkslied)

### Alokoholfreier Aromapunsch

0,75 Liter Orangensaft,  
0,5 Liter Johannisbeersaft,  
0,75 Liter Apfelsaft  
und 1 Liter Wasser erhitzen.

10 Tropfen äth. Orangenöl,  
10 Tropfen äth. Vanilleextrakt  
und 3 Tropfen äth. Zimtöl  
in 3 Esslöffel Agaversirup  
eintropfen und vermengen.

Dies in die warme Flüssigkeit  
eintrühren.

(Die Fruchtsäfte können  
beliebig zusammengestellt  
werden, je nach Vorlieben)  
Verfeinert wird der Punsch,  
wenn man jedem Glas ein  
Stück Orange und einige  
Mandelblättchen zufügt.

### Duftmischung

4 Tropfen äth. Orangenöl  
2 Tropfen äth. Kardamomöl  
1 Tropfen äth. Zimtöl  
in ein Duftlämpchen  
oder in den Aromavernebler

### Zimtöl

Das ätherische Zimtöl wird mittels Wasserdestillation aus der Rinde gewonnen. Von 150 kg Zimtrinde erhält man 1 kg ätherisches Öl. Auch aus den Blättern wird ätherisches Öl gewonnen. Hierfür benötigt man nur 60 kg für 1 kg Öl. In der Aromatherapie bevorzugt man das ätherische Öl der Blätter, da dieses einen geringeren Gehalt an hautreizendem Zimtaldehyd und einen höheren an antiseptisch wirkenden Eugenol aufweist.

Das Zimtöl hat ein ausgesprochen großes antiinfektiöses Spektrum gegen Bakterien, Viren und Pilze. Durch Raumluftdesinfektion kann man damit Erkältungskrankheiten sehr gut vorbeugen. Die insgesamt stärkende und erwärmende Wirkung können wir für Körper und Seele nutzen.

Wegen seiner haut- und schleimhautreizenden Wirkung, darf Zimtöl nur sehr gering dosiert werden. Sind Kinder im Raum nicht mehr als 1 Tropfen äth. Zimtöl in die Duftlampe geben. Die Verträglichkeit von Zimtöl wird durch Zitrusdüfte erhöht. Aufgrund der wehenauslösenden Wirkung sollen Schwangere Zimtöl meiden. Adererseits kann es zur Geburtseinleitung verwendet werden.

### Aromaworkshop

Am Freitag, den 18. Jänner 2019 wird der **Räucherworkshop** für "Fortgeschrittene und Interessierte am spirituellen Aspekt des Räucherns" wiederholt.

Er findet von 18.00 – 21.00 Uhr in Eugendorf statt.

Anmeldung unter [info@aromapraxis.eu](mailto:info@aromapraxis.eu) oder telefonisch unter 0664/2816869.

