



“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”



Die Orange

Liebe aromainteressierte und duftbegeisterte Freunde,

Über eure Rückmeldungen, meinen ersten Aromabrief betreffend, habe ich mich sehr gefreut. Der Kommentar eines Freundes hat mir besonders gefallen. Beim Lesen des Briefes hatte er plötzlich den Duft von Orangen in der Nase.

Das hat mich auf die Idee gebracht etwas über die Orange und ihr ätherisches Öl zu erzählen.

**Die Orange**

Der Duft des süßen Orangenöls ist voller Heiterkeit. Sanft und weich umschmeichelt er die Sinne. ( Werner7Braunschweig, 2014 ) Nicht von ungefähr gehört das Orangenöl zu den beliebtesten ätherischen Ölen. Es wird gerne als Geschmacksstoff in der Nahrungsmittel- und Getränkeindustrie und als Duftstoff in Kosmetikern, Reinigungsmitteln und Parfüms verwendet.

In der Schale der Orange ist das Sonnenlicht gespeichert und diese energetische Information können wir durch ihr ätherisches Öl (aus der Schale gepresst) nutzen. Der Duft vermittelt das Gefühl der Ausdehnung und Entspannung auf allen Ebenen, ein warmer Duft für Lichtmangel in der kalten Jahreszeit. Das Öl regt die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Enkephalin an. Wie fast alle Zitrusöle wirkt auch das Orangenöl konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und strukturierend. Es fördert die seelische Widerstandskraft und das logische Denken.

Auf der körperlichen Ebene zeichnen sich die Zitrusöle durch ihre stark antiseptische, antibakterielle und antivirale Wirkung aus, und sie stimulieren schnell und intensiv unser Immunsystem. Zum Vorbeugen in Zeiten von Erkältungskrankheiten ein paar Tropfen ins Duftlämpchen.

**Vorsicht:** Trotz seines sanften Duftes ist das Orangenöl ein Poweröl und kann die Haut (Kleinkinder und ältere Personen) reizen und greift mit der Zeit Kunststoff an.

Tipp für die Aromaküche



Du kannst jedem Kuchenteig einige Tropfen ätherisches **Orangenöl** beimgen.

Für ein Blech Biskuit reichen 3 Tropfen und der Kuchen erhält den gewissen Kick. Zusätzlich 1 Tropfen in die Schokoglasur und deine Familie und deine Gäste werden begeistert sein.

Ätherische Öle – viel mehr als ein Duft

Ätherische Öle sind nicht nur Duftstoffe oder Aromen. Sie sind vor allem hochwirksame Substanzen. Falsch angewendet oder zu hoch dosiert, können sie u.U. zu Nebenwirkungen führen. Es handelt sich hierbei um keine Monosubstanzen, sondern um höchst komplexe Mischungen mit einem extrem hohen Anteil unterschiedlichster biochemischer Inhaltsstoffe. Dies bedingt die große Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten.

**Bedeutung der ätherischen Öle für die Pflanze**

Ätherische Öle sind duftende Stoffwechselprodukte der Pflanzen, kleinste Öltröpfchen, die in oder auf dem Pflanzengewebe gebildet werden. Man findet diese in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz.

Die ätherischen Öle einer Pflanze dienen ihr als Schutz- und Lockstoffe. Ihr Duft lockt z.B. Insekten an oder hält Krankheiten fern. Weiters schützen die ätherischen Öle die Pflanze vor extremer Kälte und Hitze. Auch kommunizieren die Pflanzen Mittels Duftstoffen miteinander, z.B. werden Artgenossen vor dem Gefressenwerden gewarnt. Die dadurch in Alarmbereitschaft gesetzten Pflanzen verändern dann ihren Geschmack durch Absonderung von Bitterstoffen und sind so nicht mehr genießbar.

**Bedeutung für den Menschen**

Betrachten wir die Natur als Einheit aller Lebewesen im Gleichgewicht, so ergänzen und unterstützen sich diese. „Was der Pflanze gut tut, ist auch gut für den Menschen“, als kleiner Denkanstoß für diesen Aromamonat.

**Wie kommt die Pflanze, ihr ätherisches Öl in die Flasche?**

Das häufigste Herstellungsverfahren zur Gewinnung der ätherischen Öle ist die Wasserdampfdestillation der verschiedenen Pflanzenteile. Durch Hitze werden die Öle herausgelöst. Zitrusöle werden mittels Pressen der Fruchtschalen gewonnen. Wenn du das nächste Mal eine Orange oder Mandarine schälst, achte darauf, wie die Flüssigkeit aus der Schale fein heraussprüht.



Workshop Wohlfühldüfte

Am 22.2.2017 fand der erste Duftworkshop in meiner Praxis statt. Die Teilnehmer wurden in die Welt der Blütendüfte eingeführt und angeleitet ihre eigene, ganz persönliche Duftkomposition zu kreieren. Dabei entstanden zauberhafte Duftmischungen, die Herz und Seele erfreuen.

Der nächste Workshop findet am **8.3.2017** statt. Auf Grund regen Interesses und großer Nachfrage schreibe ich zwei weitere Termine aus: **Dienstag 28.3.2017** und **Donnerstag 6.4. 2017** jeweils **18.00 – 21.00 Uhr**. Gerne biete ich auch Workshops nach individueller Terminabsprache an, wenn sich eine Gruppe von 4-6 Teilnehmern anmelden möchte.

**Anmeldung per Mail unter: info@aromapraxis.eu**  
55,00 € beinhalten das Skript zu den Blütenölen, Material, welches du für deinen persönlichen Aromarollon benötigst, Aromagetränke zur Erfrischung.

