



Quelle: <https://pratiquesantuar.wpress.com/2015/04/08/echymose/>

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die unverhältnismäßig kalten Tage im vergangenen Monat haben zum Zusammenrücken und Einkuscheln verleitet. Ein dazu passender klassischer Duft ist der, **der Vanille**. Durch die ihm nachgesagte aphrodisische Wirkung kann er sein Können natürlich auch im Wonnemonat Mai ausspielen.

Eine Frage des Geschmacks

Wohlgeschmack kann erst dann entstehen, wenn Nahrungsmittel nicht einfach verspeist, verschlungen oder in sich hineingekippt werden, sondern in seiner ganzen Fülle **essthetisch** bewusst geschmeckt und gekostet werden.

Der Gemütszustand ändert die Wahrnehmung für Geschmäcker. Wir können nur richtig schmecken, wenn wir glücklich sind. Ein erhöhter Serotoninspiegel führt u.a. zur besseren Wahrnehmung des süßen Geschmacks.

Wenn wir von Schmecken sprechen, meinen wir das umfassende Geschehen, das sich in unserem Mundraum und vor allem in der Nase abspielt. 60% unserer geschmacklichen Wahrnehmung passiert über den Geruchssinn. Wenn die Duftmoleküle der Speisen nicht gleichzeitig die Reizrezeptoren der Nase erreichen, werden wir feststellen, wie wenig Geschmack wir empfinden. Haltet euch die Nase zu und schließt die Augen. Dann versucht herauszufinden, was ihr gerade esst oder trinkt und ihr werdet erahnen, wie unvollständig sich unsere Zunge fühlen muss. Ist unsere Rienschleimhaut durch einen Schnupfen beeinträchtigt, schmeckt alles gleich oder nach Garnichts.

Kuschelduftmischung

- 3 Tropfen Mandarinenöl (Citrus reticulata)
 - 1 Tropfen Vanilleöl (Vanilla planifolia)
 - 1 Tropfen Sandelholzöl (Santalum album)
- ins Duftlämpchen

Vanillezucker selbstgemacht

Zum Aromatisieren von Zucker genügt es diesen zusammen mit einer ausgekratzten Vanilleschote für einige Wochen in einem luftdicht verschlossenen Glas aufzubewahren. Das Glas soll zur Durchmischung von Zeit zu Zeit geschüttelt werden.

Die Vanille

Die Vanillepflanze ist eine immergrüne Kletterorchidee, die sich mit ihren Haftwurzeln an den Urwaldbäumen festhält und 20 Meter hoch empor rankt. Frisch ist die Frucht geruchlos. Ihr Aroma entsteht während eines sorgfältigen Fermentationsprozesses der Schote.

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Mexiko. Die Bourbon Vanille, die wegen ihres intensiven Aromas in Europa besonders gefragt ist, stammt von der Insel La Reunion, die früher den Namen Ile Bourbon trug.

Neben dem Safran zählt die Vanille zu den teuersten Gewürzpflanzen. Der Kilopreis lag im Jahr 2016 bei 400€. Der jährliche Ertrag von 1000t steht einem weltweiten Bedarf von 12.000t gegenüber.

1874 wurde Vanillin als erstes Aroma synthetisch hergestellt und endlich waren Hersteller von Süßem und Backware unabhängig von den teuren Vanilleschoten aus Übersee.

Vanille ist der Renner unter allen Aromen und ist neben Zucker das Gewürz in allen süßen Sachen. Das ist der Grund, warum wir Vanille mit süßen Gefühlen und Wohlbefinden assoziieren. Unsere Sinne sind derart darauf konditioniert, dass man sogar das Verlangen nach Süßem mit Vanilleduft zu besänftigen vermag. Weltweit geliebt verfeinert Vanille nicht nur Eiscreme, Pudding und Co. Sie kann auch Bitteres maskieren und Schärfe reduzieren. Schon die Azteken verwendeten sie zum Verfeinern des bitteren Kakaos.



Workshops

Aromaworkshop Kosmetik

10. Mai 2017 und 20. Juni 2017

Hier vermittele ich das Grundlagenwissen zu „fetten Ölen“ und Hydrolaten als Basis zur Herstellung individueller Pflegemischungen. Körperöle, Körperpeelings, Duschöle, Badesalze, Gesichtsreinigung, um nur einige Möglichkeiten zu nennen, mischen die Teilnehmer selber. Jedes Produkt wird individuell mit ätherischen Ölen und Blüten verfeinert.

Aromaworkshop Blütendüfte

31. Mai 2017 und 4. Juli 2017

Unter dem Motto „Komponiere deinen ganz persönlichen Wohlfühlduft“ bietet ich einen Workshop in meiner Praxis an. In einer Gruppe von 6-8 Teilnehmern führe ich euch in die Welt der Blütendüfte ein und leite euch an euren individuellen Duft zu kreieren und in Form eines Aromarollens mit nach Hause zu nehmen.

Die Workshops finden **von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr** in meinen Praxisräumlichkeiten in der Pfeifergasse 3 statt.

Anmeldung unter info@aromapraxis.eu oder unter **0664/2816869**.

Der Duft

Das ätherische Öl der Vanille wird durch Extraktion der getrockneten Schote gewonnen. Der Duft versetzt uns zurück in unsere Kindheit. Wir verbinden damit Wärme, Entspannung und Süße. Säuglinge riechen im Nacken und an der Fontanelle leicht nach Vanille. Hier ist der Duft ein Signalstoff (Nestgeruch), der uns mitteilt: „Beschütze mich, nimm mich in den Arm, sodass ich mich sicher und geborgen fühle.“ Der charakteristische vanillige Duft ist von schwerer, süßer, balsamischer Note und zählt zu den ätherischen Kuscheldüften. Er vermittelt das Gefühl von Geborgenheit und gehört damit zu den klassischen Kinder und Wohlfühlüften. Der Seelentröster Vanille wirkt sowohl körperlich, als auch seelisch stark entspannend, löst Ängste und gibt Kraft bei Trauer und Mutlosigkeit. Unser Selbstvertrauen wird gestärkt und übermäßiger Stress abgebaut. Der Duft der Vanille vermag somit Kinder in der Schule zu unterstützen, indem er eine Atmosphäre von Geborgenheit und Harmonie schafft. Körperlich wirkt das ätherische Öl der Vanille außerdem verdauungsfördernd, antimykotisch, entzündungshemmend und schmerzstillend.

