



“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”



### Der Wald

Der Wald mit seinem Blätterdach stellt einen idealen Rückzugsort an heißen Sommertagen dar. Ein Bach bietet idealer Weise zusätzlich Abkühlung. Der Aufenthalt in der Natur und speziell im Wald unterstützt unsere körperliche und seelische Gesundheit.

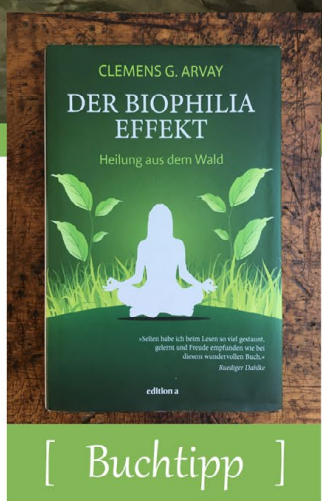
„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün“, schrieb Hildegard von Bingen im zwölften Jahrhundert. Was sie vermutlich schon ahnte, ist heute wissenschaftlich erwiesen. Pflanzen kommunizieren mit unserem Immunsystem, ohne dass wir sie auch nur berühren müssen, geschweige denn schlucken. Die Kommunikation erfolgt über bioaktive Botenstoffe. Diese sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, sogenannte Terpene. Genau diese Terpene sind die Inhaltsstoffe ätherischer Öle. Pflanzen können also über Düfte unerhört komplexe Informationen versenden und untereinander austauschen, wie ich schon im Aromabrief von März berichtet habe.

Terpene können auch sichtbar werden. Bei heißem Wetter kann man über Wäldern manchmal einen blauen Dunst wahrnehmen. Die Bäume schützen sich damit vor der Sonneneinstrahlung.

### „Der Biophilia Effekt“ von Clemens G. Arvay

Wie schon hinreichend bekannt, ist das Immunsystem der Schlüssel zur Gesundheit. **Clemens G. Arvay** beschreibt in seinem Buch „Der Biophilia Effekt“, wie unser Immunsystem durch den Aufenthalt im Wald beeinflusst und gestärkt wird. Bereits ein einziger Tag in einem Waldgebiet steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut durchschnittlich um fast vierzig Prozent, zwei Tage hintereinander um mehr als fünfzig Prozent. Verbringen wir nur einen Tag im Wald, haben wir immerhin sieben Tage lang mehr natürliche Killerzellen im Blut als üblicherweise. Nach einem kleinen Urlaub von zwei bis drei Tagen in einem Waldgebiet bleibt die Anzahl der natürlichen Killerzellen sogar noch dreißig Tage erhöht.

Die Waldluft und viele 100% naturreine ätherische Öle unterstützen unser Immunsystem und somit unsere Gesundheit.



[ Buchtipp ]

### Kühle Frische aus dem Duftlämpchen

Mit einer ätherischen Ölmischung aus Citrusdüften, wie Zitrone, Orange, Mandarine und Nadelbaumdüften, wie Tanne, Kiefer, Zeder können wir uns eine kühle frische Atmosphäre schaffen, die gleichzeitig unser Immunsystem stärkt.



### Workshops

Der Workshop am 4. Juli ist ausgebucht. Neue Termine und neue Themen gebe ich nach den Sommerferien bekannt.