



“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

Ätherische Öle vermögen auf eine einfache und natürliche Art und Weise unsere Gesundheit zu unterstützen und unser Wohlbefinden zu fördern, indem sie unser Immunsystem stärken und unsere Stimmung heben.

Zitrusdüfte und Nadelöle sind in der Lage durch ihre stark keimabtötende Wirkung die Raumluft zu reinigen und helfen uns so die kalte Jahreszeit gesund zu überstehen. Im Duftlämpchen oder Aromavernebler angewendet, wirken sie kleine Wunder. Ihr Duft gelangt in unser Gehirn und wirkt dort aktivierend, stimmungsaufhellend und ganzheitlich stärkend.

In der Volksheilkunde sind Tannen, Fichten und Kiefern sehr beliebt. Unsere Großmütter stellten aus den jungen Trieben heilsame Hustensirups her. Die klassische Medizin zählt die ätherischen Öle von Nadelhölzern zu den wirksamsten Mitteln bei Atemwegserkrankungen.

Da sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt, möchte ich in diesem Aromabrief näher auf unseren **Tannenbaum** eingehen.

O Tannenbaum, o Tannenbaum,  
wie treu [Anm. 1] sind deine Blätter.  
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,  
nein auch im Winter, wenn es schneit:  
O Tannenbaum, o Tannenbaum,  
wie treu sind deine Blätter!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,  
du kannst mir sehr gefallen!  
Wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit  
ein Baum von dir mich hoch erfreut!  
O Tannenbaum, o Tannenbaum,  
du kannst mir sehr gefallen!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,  
dein Kleid will mich was lehren!  
Die Hoffnung und Beständigkeit  
gibt Trost und Kraft zu jeder Zeit!  
O Tannenbaum, o Tannenbaum,  
dein Kleid will mich was lehren! [5]

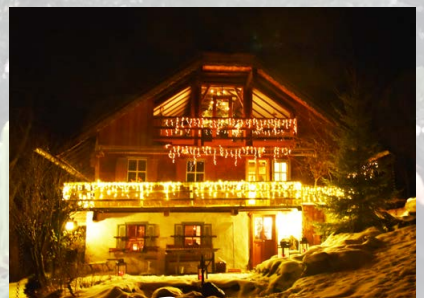
www.de.wikipedia.org

## Tannenbaum

Die **Weißtanne** (*Abies alba*) wird auch Edeltanne oder Silbertanne genannt. Diesen Namen hat sie ihrer auffallend weißgrauen Rinde zu verdanken. Für Kelten und Germanen war die Tanne ein Baum von großer magischer Kraft. Sie schützte vor negativen Einflüssen und galt als Sinnbild für Hoffnung und Stärke. Auch im Weihnachtslied „O Tannenbaum, o Tannenbaum“ wird Hoffnung und Beständigkeit besungen, die Trost und Kraft zu jeder Zeit spenden.

Die Wirkung des ätherischen Öls der Weißtanne lässt sich kurz und bündig beschreiben: **Stark gegen Viren und Bakterien**

Daher ist es ein besonders wirkungsvolles Öl zur Raumdeseinfektion und zur Behandlung von Erkältungskrankheiten und Bronchitis. Wegen seiner durchblutungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften wird das Weißtannenöl auch bei Beschwerden des Bewegungsapparates angewendet. Hierzu reicht ein Tropfen in 50 ml fettem Trägeröl, z.B. Mandelöl, Olivenöl, Sesamöl. 1-2 Tropfen ätherisches Weißtannenöl beim Saunaaufguss unterstützt die abwehrsteigernde Wirkung dieser Wellnessanwendung.



## Räucherworkshop

Um dem Ambiente des Themas Räuchern besser gerecht zu werden, habe ich den Workshop in die freie Natur verlegt. Die Theorie wird in einer warmen, gemütlichen Bauernstube, nahe Salzburg auf 900 Höhenmetern vermittelt und anschließend wird im Freien praktiziert.

Termine:

- **Dienstag, 21. November 2017,**  
ab 17.30 Uhr
- **Samstag, 27. Jänner 2018,**  
ab 17.00 Uhr

Einzelne Plätze  
sind noch frei!

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

### Tipp für den Weihnachtsbaum

Wenn der Baum nicht nach Wald duftet, wie wir uns das zum Fest wünschen, 3 Tropfen Weißtannenöl auf den Zweigen verteilen.

### Duftlampe

- 6 Tropfen Orangenöl
- 2 Tropfen Lavendelöl fein
- 2 Tropfen Weißtannenöl
- 2 Tropfen Weihrauchöl