

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

## Wacholder

*Juniperus communis* aus der Familie der Zypressengewächse ist ein immergrüner Baum oder Strauch mit stacheligen Nadelblättern.

Der Baum ist in der nördlichen Hemisphäre heimisch und kann bis zu 2000 Jahre alt werden. Er gilt als Symbol für langes Leben.

Die Pflanze ist getrenntgeschlechtlich und die weiblichen Blütenzapfen bilden grüne Beeren aus, die in 2-3 Jahren zu den blauschwarzen Wacholderbeeren heranreifen.

Wacholderbeeren sind ein altes Gewürz- und Heilmittel.

### Ätherisches Öl

Das ätherische Öl der Wacholderbeere wird mittels Wasserdampfdestillation der reifen Beeren gewonnen. 200 kg Beeren ergeben 1 kg ätherisches Öl. Wegen seines hohen Gehalts an Monoterpenen wirkt das ätherische Öl der Wacholderbeere antibakteriell, entzündungshemmend, entkrampfend, durchblutungsfördernd, schmerzstillend, cortisonähnlich.

Das Öl wirkt außerdem mild harntreibend und entwässernd jedoch ohne Elektrolytverlust. Zudem regt es die Verdauungsorgane und speziell die Leber, Galle und den gesamten Stoffwechsel an.

Die entgiftende, entschlackende und ausleitende Eigenschaft des Öls kann man zur körperlichen oder auch seelischen Reinigung nutzen.

In Form eines Körperöls, aufgetragen auf die feuchte Haut wirkt es am besten. Dazu mischen Sie **4 Tropfen ätherisches Wacholderbeerenöl in 10 ml Basisöl**, z.B. Mandelöl, Jojobaöl oder Sesamöl.

Der frisch-herbe Duft des ätherischen Öls wirkt ganzheitlich anregend, weckt die Lebensgeister und hilft bei seelischer und körperlicher Erschöpfung. Dazu ganz einfach am Fläschchen des Öls riechen oder **1 Tropfen auf ein Taschentuch** träufeln und bei Bedarf daran schnupern. Diese Art der Applikation eines ätherischen Öls nennt sich **Trockeninhalation**.

Bei der Destillation der Wacholderbeeren geht der stark nierenreizende und stark entwässernde Inhaltsstoff nicht in das ätherische Öl über. Daher kommt es bei den üblich eingesetzten Verdünnungen zu keinen Nebenwirkungen.

### Anderer Wacholderöle

Beim Kauf des Wacholderöls ist es sehr wichtig darauf zu achten, dass man das richtige Öl ersteht. Der Name der Pflanze, die destilliert wurde, muss auf dem Fläschchen stehen. **Bitte immer *Juniperus communis* verwenden!**

Das ätherische Öl von *Juniperus virginiana* wird aus dem Holz destilliert und hat ganz andere Inhaltsstoffe und daher Eigenschaften als das Öl der Wacholderbeere von *Juniperus communis*.

Vorsicht ist geboten bei den amerikanischen Wacholderarten, die dort als Zedern (Red Cedar) bezeichnet werden. Diese werden im Garten oft als Hecken gepflanzt. Aus diesen Wacholderarten wird das toxische Thujaöl gewonnen.

Die Inhaltsstoffe von *Juniperus sabina* wirken abortiv und neurotoxisch. Dieses Öl wird in der Aromatherapie nicht mehr verwendet. (Der Stamm der Sabiner setzte Wacholderzweige zur Abtreibung ein.)

### Räucherkraft des Wacholders

Die reinigende Kraft des Wacholders wurde seit jeher zum Räuchern genutzt und man nennt ihn auch heute noch „Weihrauch des Nordens“. Bei Epidemien wurde schon mal Berge von Wacholderholz verbrannt. Der anregende Duft des Rauches schützt vor negative Energien und wehrt böse Geister ab.

### Barriere gegen Viren

Der Virus der unsere Gesellschaft momentan in Schach hält, besitzt eine hoch empfindliche Schutzhülle. Diese gilt es zu zerstören, wenn man ihm etwas anhaben möchte. Deshalb wirken Alkohol so wie Spülmittel und Seife so gut als antiviral wirksame Desinfektionsmittel. Sie zerstören den Schutzmantel des Virus. Auch ätherische Öle und lipophile Substanzen zählen zu diesen Wirkstoffen. Handdesinfektion mit Aromasprays zerstört den Virus. Gurgeln mit gerbstoffhaltigen aromatischen Mundwässern und Auspinseln der Nasenlöcher mit fettem Öl erschwert es dem Virus an unseren Schleimhäuten anzudocken. Mehr dazu erfahren Sie im Aromaworkshop am 1.10. 2020.

## Aromaworkshops

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

### Gestärkt in den Herbst |

am Donnerstag, den 22. Oktober 2020, 18.00-21.00 Uhr

Situationsbedingt stehen in diesem Workshop antivirale Öle im Mittelpunkt. Ich werde außerdem Basiswissen zur Aromatherapie vermitteln, über die Qualität von Ölen berichten, auf Wirkstoffgruppen eingehen, die richtigen Dosierungen erläutern und Nebenwirkungen aufzeigen. Wie immer gibt es viele Rezepte zu unterschiedlichen Aromaprodukten.

### Räucherworkshop |

am Freitag, den 20. November 2020, 17.00-20.00 Uhr

Der uralte Brauch des Räucherns vor und um Weihnachten lebt wieder auf. Räuchern ist die älteste Form der Aromatherapie. Das Verbrennen von Hölzern, Kräutern und Harzen dient dem Schutz und der Reinigung und damit dem Erhalt der Gesundheit dem Heilen von Krankheiten und der spirituellen Weiterentwicklung.

