

“Düfte sind Liebeserklärungen der Natur”

Noch ist Winter, auch wenn sich heuer intensive Schneefälle mit Tauwetter immer wieder abwechseln. So oder so, zieht man sich gerne in die gute Stube zurück und kuschelt sich in eine Decke, genießt ein wärmendes Getränk und schmökert in einem guten Buch. Warum sich nicht zusätzlich in einem wohlthuenden Duft verlieren?



Benzoe

Benzoe ist das Harz eines immergrünen, bis zu 20 Meter hohen Baums, welcher in Südostasien beheimatet ist. Bei Verletzung der Rinde tropft ein nach Vanille duftendes Harz vom Stamm. Es wurde schon vor Jahrtausenden zu religiösen Zwecken geräuchert und ist auch heute in Räuchermischungen sehr beliebt. Dieses Harz hat besonders in Indien lange Tradition und ist zusammen mit Sandelholz ein wichtiger Bestandteil orientalischer Duftmischungen. Im antiken Ägypten gehörte Benzoe zu den traditionellen Räucherwerken zur Förderung der sinnlichen Liebe und in der arabisch-moslemischen Kultur galt Benzoe als himmlischer Duft. Im 14. Jahrhundert gelangte Benzoe über den Handelsweg nach Europa. In der christlichen Kirche ist Benzoe noch heute Bestandteil des Salböls für die Krankensalbung.

Benzoeharz ist in zwei Qualitäten erhältlich, Siambenzoe (*Styrax tonkinensis*) und Sumatrabenzoe (*Styrax benzoin*). Der Duft der Siambenzoe gilt als besonders fein. Daher ist dieses Räucherharz entsprechend teuer. Oft werden beide Arten gemischt angeboten oder mit minderwertigen Zutaten gestreckt.

Das Räuchern ist die Wiege der Aromatherapie. Um den Duft und die Wirkung der Räucherharze aromatherapeutisch besser nutzen zu können, werden diese mit Lösungsmittel, meist Alkohol extrahiert. Man spricht dann nicht von einem ätherischen Öl, sondern korrekter Weise von einem Extrakt und bei extrahierten Harzen im speziellen von Resinoiden.

Der Duft des Benzoe Resinoids setzt sich aus aromatischen Estern und aromatischen Säuren zusammen.

Der Duft von Benzoe vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Wärme, vertreibt Alltagskummer und Sorgen und lässt das Kind in uns erwachen. Das ist kein Wunder bei dem balsamischen Aroma nach Vanille und Kakao.

Benzoe tut nicht nur der Seele gut, sondern auch der Haut. Neben der Verwendung für Parfüms hat Benzoe bei Hautproblemen große Bedeutung. Die Inhaltsstoffe fördern den Hautstoffwechsel und somit die Regeneration von schlecht heilender Haut. In der Naturkosmetik wird das Benzoe Resenoid wegen seiner antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften sehr geschätzt.

Kuschelduftmischung

um nach einem hektischen Tag zur Ruhe zu kommen, der Schnelligkeit des Alltags zu entfliehen und sich in den eigenen vier Wänden so richtig wohl und geborgen zu fühlen.

Folgende Öle in ein Duftlämpchen geben oder im Aromavernebler verdampfen:

- 5 Tropfen Beramotte
- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Zeder
- 3 Tropfen Benzoe Siam

Rosenworkshop 20. Mai 2022

Die Natur erwacht Schritt für Schritt und beschenkt unsere Sinne mit Blüten und Düften. Rosen sind die Königinnen unter den Blumen. Ihnen widme ich einen Aromaworkshop am **20. Mai 2022 von 17.00 – 20.00 Uhr**. Es werden rosige Aromaprodukte hergestellt, Rosenblätter destilliert und mit Rosen verfeinern wir ein aromatisches Abendessen. Weitere Details bitte meiner Homepage entnehmen.

AromaTisch

AromaTisch ist der Name meiner neuen Veranstaltungsreihe, die im März startet und einmal im Monat **kostenlos** stattfindet, immer an einem Donnerstag von **18.00 bis 20.00 Uhr**. In meinen Praxisräumlichkeiten möchte ich euch die wunderbare Welt der Düfte und Aromen erläutern, Öle und Ölmischungen vorstellen und wie ihr diese einfach in eurem Alltag integriert um euer Wohlbefinden zu unterstützen und eure Gesundheit zu erhalten.

Düfte sind Liebeserklärungen der Natur

Zum einem umschmeicheln Düfte unsere Nase und beflügeln unseren Geist und zum anderem haben wir die Möglichkeit mit diesen kleinen Duftmolekülen auf natürliche Weise unserer Gesundheit Gutes zu tun.

Aromatische Hausapotheke 10. März 2022
Ätherische Öle und Ölmischungen, die das Wohlbefinden unterstützen und bei kleinen und großen Wehwechen hilfreich sind.

Emotional Aromatherapy 7. April 2022
Ätherische Öle und Ölmischungen, die unsere Gefühle glätten und positiv beeinflussen.

Ätherische Öle für Kinder 5. Mai 2022
Auch Kinder lieben Düfte. Die Gefühle von Verunsicherung, Angst und Wut kennen schon unsere Kleinsten. Ätherische Öle können auch ihnen helfen das Gleichgewicht wiederzufinden. Öle aus der Aromatischen Hausapotheke unterstützen auch bei Kindern das gesamte Wohlbefinden.

