

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”



## Aromatische Sommertipps

In Anbetracht der momentanen Situation, den Auswirkungen der Pandemie auf die physische und psychische Gesundheit, auf die Gesellschaft insgesamt und in Anbetracht der Unruhen im Osten Europas fehlen mir die Worte. Daher bediene ich mich Hermann Hesses Gedicht "Stufen". Diese Gedicht der Hoffnung schrieb Hesse am 4. Mai 1941 nach überstandener, langer Krankheit und mitten in einem furchtbaren Krieg.

### Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne  
Und sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zum Abschied ist und Reise,  
Mag lähmender Gewohnheit sich entrafen.*

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Der Lebensruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Düfte tun dem Körper und der Seele gut. Jeder Duft, jedes Aroma, welches unserer Nase gefällt, unterstützt unser Wohlbefinden. Sei es der Duft einer Blume, des Waldes, des Meeres oder einer zubereiteten Speise, sei es unser Lieblingsparfum oder der Duft eines geliebten Menschen, welcher uns ein Lächeln ins Gesicht zaubert!

Für ein sommerliches Feeling in Getränken und Speisen eignen sich **Zitrusdüfte** ganz hervorragend. Zwei Tropfen ätherisches Zitronenöl oder Orangenöl in einen Krug Wasser ergibt ein zuckerfreies aromatisches Getränk. 1 Tropfen ins morgentliche Müsli lässt die Sonne auch an regnerischen Tagen aufgehen und Obstsalat mit je einem Tropfen Zitronenöl, Orangenöl und Vanilleextrakt ergibt ein Dessert ganz neuer Art.

Auch in einer Bowle machen sich wenige Tropfen ätherischen Öls hervorragend. Mein Favorit um einen Sommertag ausklingen zu lassen ist ein Tropfen Orangenöl in den fertigen Aperol.

Im Aromadiffuser erfrischen Zitrusdüfte alleine oder kombiniert mit Walddüften, wie Tanne, Cyresse oder Zeder die Innenräume und vermitteln Abkühlung, auch wenn nur in unserem Kopf.

Um lästige Insekten auch im Freien fernzuhalten empfehle ich Citronella, Lavendel und Rosengeranie im Duftlämpchen oder in einen mobilen Aromadiffuser ( 4x12 cm von doTERRA mit Akku betrieben).

Aber ACHTUNG , so gut Zitronenöl und Co auch duften, niemals sollte man diese auf die Haut auftragen, schon gar nicht pur und auch nicht verdünnt, wenn man sich in der Sonne aufhält. Die Inhaltsstoffe der verschiedenen Zitrusölarnten reagieren mit dem Sonnenlicht und es kommt von Reizung der Haut bis zu Verbrennungen.

**Pfefferminze** kühlt, selbst wenn Pfefferminztee warm getrunken wird. Auch mit dem ätherischen Öl der Pfefferminze lässt sich ein erfrischendes, kühles Getränk bereiten. Dafür reicht ein Tropfen in einem Krug Wasser. In Form eines Sprays aufgesprüht auf die Haut, kann Pfefferminzöl Abkühlung von außen verschaffen. Dazu 5 Tropfen Pfefferminzöl

in 100 ml Wasser und vor dem Gebrauch schütteln. Nicht für kleine Kinder verwenden. Hier empfiehlt sich die Alternative mit Rosenhydrolat.

Wenn Ameisenstraßen dort verlaufen, wo man diese überhaupt nicht braucht, tropft man Pfefferminzöl an diese Stellen und die Ameisen verschwinden.

Zur Abkühlung der Haut habe ich die Pfefferminze erwähnt. Milder als das ätherische Öl ist das Hydrolat von Pfefferminze. Und mein Musthave im Sommer ist das **Rosenhydrolat**, ein Allrounder. Zur Erfrischung der Haut, bei Hitze, bei leichter Rötung durch die Sonne, bei geröteten Augen und irritierter Haut insgesamt verschafft das Hydrolat der Rose Linderung. Ich bewahre es im Sommer im Kühlschrank auf um den erfrischenden Effekt zu verstärken.

Um die Haut für die Sonne zu stabilisieren, wenn die Haut prinzipiell empfindlich ist oder wenn man zu Sonnenallergie neigt, ist das **Sanddornfruchtfleischöl** das Mittel der Wahl. Täglich 1 Teelöffel Sanddornfruchtfleischöl peroral über 2 Wochen vor einem Urlaub in der Sonne bereitet die Haut auf die Sonne vor. Eine Kur im Frühling von täglich 1 Teelöffel über 4-12 Wochen wird bei Sonnenallergie empfohlen.

### Ankündigungen Aromaworkshops

🌿 Gesund und Fröhlich in den Herbst:  
22. September 2022

🌿 Räucherworkshop:  
10. November 2022

🌿 Aromatische Weihnachtsgeschenke:  
1. Dezember 2022

Detaillierte Informationen dazu werde ich im Sommer aussenden.

