

“Düfte sind Liebeserklärungen der Natur”

Düfte sind ja bekanntlich ganz stark mit Erinnerungen verknüpft. Dem ist so, da unser Riechnerv Duftinformationen direkt ins limbische System leitet. In diesem sehr alten Teil unseres Gehirns werden auch unsere Erinnerungen und Gefühle verarbeitet und gespeichert. Wen wundert es dann noch, dass Lavendelduft Erinnerungen an unsere Großmutter lebendig werden lassen oder das Aroma von Zimt und Orange weihnachtliche

Gefühle aufkommen lässt. Besonders Düfte aus unserer Kindheit sind ganz stark verankert. So ein Duft, der Kindheitserinnerungen bei mir weckt ist das raumerfüllende Aroma der Quittenfrucht. Meine Oma und meine Mutter haben daraus Quittengelee gekocht. Jetzt mache ich das, auch wenn es eines Kraftaktes bedarf, die gekochten Früchte durch eine Windel zu pressen.

Die Quitte

Aus der Quitte wird kein ätherisches Öl gewonnen, auch wenn die Früchte herrlich duften. Früher wurden reife Quitten als natürliche Duftspender zur frischen Wäsche gelegt und mit einer Schale frischer Quitten lässt sich ein Raum beduften heute wie früher.

Die Quitte (*Cydonia oblonga*) stammt ursprünglich aus dem Kaukasus. Nachweislich reicht ihre Kultivierung in dieser Gegend 4000 Jahre zurück. Die Römer brachten die Frucht nach Europa. Sie gehört wie der Apfel zu den Rosengewächsen und ist ein laubwerfender Strauch oder kleiner Baum, der 4-8 Meter hoch wird. Die leuchtend gelben Früchte sind im Spätsommer reif und können bis in den November hinein geerntet werden. Ihr Zitrusaroma ist leicht bitter und fein säuerlich. In unseren Breiten kann man die Früchte nicht roh verzehren, da sie hart und bitter sind. Sie werden gekocht, gedünstet oder gebacken und zu Marmelade, Mus, Chutney, Saft (daraus zu Gelee), Likör, Wein und Schnaps verarbeitet. Eine auf der iberischen Halbinsel weit verbreitet winterliche und weihnachtliche Süßigkeit ist das Quittenbrot. Dazu wird das Fruchtmus mit Zucker vermischt und die Masse auf ein Backblech gestrichen und im Backofen gedörrt und anschließend in Rauten geschnitten und in

Zucker gewälzt.

Die Quittenfrucht ist reich an Vitamin C und Pektin. Als Heildroge wird der reife Samen verwendet, der bis zu 20% Schleim, 1,5% Amygdalin und fettes Öl enthält. In der Volksheilkunde wird noch gelegentlich Schleim aus den Kernen (nicht zerkleinert, da sonst Blausäure aus Amygdalin freigesetzt wird) zubereitet, welcher Hustenreiz lindert und als leichtes Abführmittel verwendet wird.

Duftmischung

Wenn die Tage kürzer werden und die Witterung kühl und feucht, sind wir anfällig für Infekte und auch unser Stimmung kann darunter leiden. Mit ätherischen Ölen steht uns ein natürliches Mittel zur Verfügung dem entgegen zu wirken. Zitrusfrüchte vermögen uns an trüben Tagen aufzumuntern. Außerdem stärken sie unser Immunsystem und wirken keimabtötend. Besonders das ätherische Öl der Bergamotte und der Grapefruit sorgen für Leichtigkeit und Lebenslust. Kombiniert mit einem Nadelduft, z.B. dem der Silbertanne schafft man ein frisches Raumklima, das unser Wohlbefinden unterstützt. Fühlen wir uns wohl, ist unser Immunsystem gestärkt und wir sind weniger anfällig für Angriffe von außen.

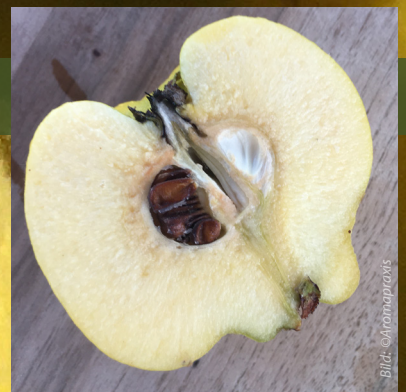


Bild: ©Aromapraxis

Räucherworkshop

**Freitag, den 11. November
von 18.00-21.00 Uhr, Gaißau**

Das 5. Jahr findet heuer mein Räucherworkshop in einem alten Bauernhaus in der Gaißau statt. Räuchern kann man als die Wiege der Aromatherapie betrachten. Dabei werden Duftstoffe der Pflanzen durch den Rauch freigesetzt und reinigen Haus und Hof von Altlasten, bekämpfen aber vor allem Bakterien und Viren und schaffen eine gemütliche Atmosphäre.

Details zum Workshop sind auf meiner Homepage www.aromapraxis.eu nachzulesen.

