



» Was du hast,
können viele haben.
Doch was du bist,
kann keiner sein.«

UNBEKANNT

THEMA:

Großes Glück mit kleinem Gepäck

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Zeit ist das kostbarste Gut, das wir besitzen. Im Gegensatz zu materiellen Dingen lässt sich Zeit nicht aufheben oder vervielfältigen – sie ist eine

begrenzte Ressource. Das merken wir besonders im Urlaub, man freut sich lange darauf und dann ist er viel zu schnell zu Ende. Doch jeder von uns weiß, dass sein Wert nicht nur von der Länge abhängig ist, sondern vor allem von der Qualität. Wie lässt sich solch eine Qualität am besten beschreiben? Ich denke, es sind die bedeutungsvollen Momente, die uns tief in unserem Herzen berühren, die etwas mit uns machen, anregen, herausfordern, etwas für den Alltag mitgeben. Es sind Momente, die uns innerlich reich machen.

Auch der Wert unserer Lebenszeit ist vor allem von der Qualität geprägt. Betrachten wir jeden Tag als ein Geschenk, dann sind das unzählige Chancen, bedeutungsvolle Momente mit Tiefe zu gestalten. Dieses Gestalten wird bei jedem anders aussehen, aber jeder von uns kann durch kleine und große Taten, Spuren des Guten hinterlassen. Spuren, die unsere Welt ein Stück liebevoller machen.

Einen erholsamen Urlaub voll kostbarer Momente wünscht Ihnen Ihre
Bettina Werner

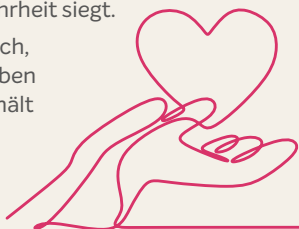
Was ist Liebe?

Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht verbissen, sie prahlt nicht und schaut nicht auf andere herab.

Liebe verletzt nicht den Anstand und sucht nicht den eigenen Vorteil, sie lässt sich nicht reizen und ist nicht nachtragend. Sie freut sich nicht am Unrecht, sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt.

Liebe nimmt alles auf sich, sie verliert nie den Glauben oder die Hoffnung und hält durch bis zum Ende.

BIBEL, 1. KORINTH 13, 4-7



Großes Glück mit kleinem Gepäck



» Das Leben ist eine Reise. Je weniger Gepäck man dabei hat, desto mehr Eindrücke kann man mitnehmen.«

HANNA
SCHYGULLA

Ob ich ein Couchpotato bin, wollte mein Mann wissen, als wir uns kennenlernten. Nein, eine sogenannte »Sofakartoffel« war ich noch nie. Schon als kleiner Pimpf stromerte ich stundenlang mit den Nachbarkindern durchs Unterholz, kroch durch Büsche und baute Höhlen. Dort beobachteten wir Vögel, stellten Juckpulver und Knallerbsen her, pflückten Walderdbeeren und wären am liebsten über Nacht draußen geblieben, hätten unsere Eltern das erlaubt. Das »Fasannenwäldle« war unser kleines Kinderparadies.

Bis heute bin ich am liebsten draußen in der Natur. Ab ins Grüne und den Alltag hinter mir lassen, das gibt mir noch immer das Gefühl, im Paradies zu sein. Und ich bin froh, dass mein Mann auch so tickt. Bei unseren Wanderungen sind die ersten Tage meistens hart: der Rucksack auf den schmerzenden Schultern, die Blasen an den Füßen, die Krämpfe in den Waden. Oft wissen wir morgens nicht, wo wir abends schlafen werden, im besten Fall gibt es mal einen Campingplatz mit warmem Wasser. Und doch erscheint mir dabei jeder Augenblick unglaublich intensiv. Irgendwann tut nichts mehr weh, den Rucksack spüre ich nicht mehr. Die Beine bewegen sich von allein. Das ist einfach ein fantastisches Gefühl.

Ich glaube, dieses wunderbare Feeling hängt mit dem Laufen zusammen: man macht immer nur einen Schritt nach dem anderen. Alles geht langsam voran. Ein Wanderer lebt völlig im Hier und Jetzt, da ist keine Zeit für verdrießliche Blicke auf die Vergangenheit oder für Zukunftsängste. Nur der Moment zählt. Nirgendwo anders füh-

le ich mich so lebendig, so frei. Trotz Schweiß, Dreck und Regentagen konnte ich immer wieder singen und schreien vor Glück. Oft fragte ich mich, ob ich vielleicht komplett abgedreht bin.

Dann hörte ich einen Vortrag der Langstreckenwanderin Christine Thürmer, die meistgewanderte Frau der Welt. 65.000 Kilometer hat sie zu Fuß zurückgelegt. Das ist eineinhalbmal um die Erde. Sie begegnete vor Jahren anderen Langstreckenwanderern im Yosemite-Nationalpark. Diese »abgeranzten, braungebrannten Typen« haben so ein wahnsinniges Glück und eine tiefe Zufriedenheit ausgestrahlt, dass sie dachte: »Mensch! Das will ich auch!« Sie kam zu der Erkenntnis, dass die wichtigste Ressource im Leben nicht Geld, sondern geglückte Lebenszeit ist. Denn anders als Geld ist Lebenszeit weder planbar noch vermehrbar. Seitdem wandert sie das halbe Jahr um die Welt, das andere halbe Jahr plant sie ihre nächste Tour, tritt in Talkshows auf, schreibt Bücher und ermutigt in ihren Vorträgen Menschen, sich auf den Weg zu machen. Man muss nicht jung sein, nicht reich und auch nicht extrem fit. Sich selbst beschreibt sie als eher unsportlich, der Typ gemütlich, mit etwas Übergewicht und Plattfüßen. Viel wichtiger, sagt sie, sei das Reisegepäck.

Fünf Kilo Ausrüstung hat sie dabei. Um auf die fünf Kilo zu kommen, überlegt sie ganz genau: Was brauche ich wirklich? Was ist »nice to have«, was ist überlebenswichtig? Was am Ende übrigbleibt, reicht aus, um ganze Kontinente zu durchqueren. »Das macht einen plötzlich wieder sehr demütig und zufrieden mit dem, was man hat«, sagt sie in einem ihrer Vorträge »Und ob-



wohl ich das gar nicht beabsichtigt hatte, habe ich unterwegs großartige Glücksmomente erlebt ... Gott sei Dank. Jeden Abend liege ich in meinem Zelt oder einem Bett, denke über den vergangenen Tag nach und könnte vor Freude immerzu Danke! Danke! Danke! in die Nacht brüllen.«

So bin ich also doch nicht die Einzige, die die wunderbaren Natur- und Wandererlebnisse auf diese Weise verarbeitet!

Müssen wir jetzt alle raus aus dem Job, loslaufen und tausende Kilometer wandern, um glücklich zu werden? Ich glaube nicht, dass das die Botschaft von Christine Thürmer ist. Was ich bei ihr lerne, sind zwei Dinge: 1.) Meine Lebenszeit ist wichtig. Die ist nämlich begrenzt. 2.) Um Glück zu finden, braucht es eher leichtes Gepäck.

Manchmal ertappe ich mich dabei, dass auch ich meine Lebenszeit einfach vorbeifließen lasse und sie mit unnützen Dingen vollpacke. Dabei ist das Leben wie eine Langstreckenwanderung, bei der ich schon ganz schön viele Kilometer abgelaufen habe. Wie viele noch vor mir liegen, weiß ich nicht.

Vieles fällt mir ein, wie ich meine Lebenszeit bewusster nutzen kann, nicht

»Was immer du tun kannst oder träumst, es zu können – fang damit an.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

nur mit meinen Wandertouren im Urlaub. Egal, was es auch ist – Hauptsache: runter vom Sofa. Mir wurde folgendes ganz klar: Wenn du etwas tun willst, dann tue es jetzt. In deinem Leben gibt es noch viel zu entdecken, und es wäre doch schade, wenn du es verpassen würdest, nur weil du glaubst: Ich kann das nicht. Ich habe jetzt keine Zeit oder kein Geld. Ich bin dafür zu alt. Oder nicht fit genug.

Geglückte Lebenszeit ist für mich bewusst genutzte Lebenszeit und das kann all das sein, was man schon immer mal tun wollte: sich mit lieben Menschen treffen, ein Ehrenamt über-

nehmen, sich im Umweltschutz engagieren, an einem sozialen Projekt mitarbeiten.

Eine Solo-Langstreckenwanderin über viele Monate werde ich wohl nie werden. Und mein Rucksack hat – zu gegeben – auch noch immer etwas mehr als fünf Kilo. Doch das bewusste Schnüren des »leichteren Gepäcks« hat mir den Wert des knappen Gutes beigebracht. Ja, es gibt immer einiges, von dem ich meine, dass ich es gerade jetzt dringend bräuchte. Aber mit Gottvertrauen im Herzen kann ich entdecken, dass es auch anders geht. Wie viele Erfahrungen mir entgangen wären, wie viele Begegnungen ich nicht gehabt hätte, wenn ich mich nicht auf diese Abenteuer eingelassen hätte. Im Rückblick erkenne ich, dass nichts von diesen Erlebnissen ein »Zufall« gewesen sein kann, und das berührt mich ganz tief im Herzen. Ich genieße es bei unseren Wandertouren, rückschönend unterwegs sein zu können und mich überraschen zu lassen, wie das Leben trägt. Besser gesagt: wie Gott trägt.

BEATE STROBEL, Dipl. Soz. Päd.
Bis 2024 Internatpädagogin am
Schulzentrum Marienhöhe

Der Duft glücklichen Lebens



»Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.«

MARC AUREL

Zu meinen schönsten Kindheits-erinnerungen zählen die Besuche bei meinen Großeltern. Sie gehörten zu der Generation, die zwei Weltkriege mit all ihren Schrecken und Entbehrungen erlebt haben. Sie hatten nie viel Besitz, kein Haus, keine Eigentumswohnung und doch waren sie reich. Mit ihrer frohen und lebenslustigen Art machten sie das Leben hell. Mein Opa konnte geduldig zuhören, spannende Geschichten erzählen und machte jedes Kinderspiel mit. Und wenn man mit der eigenen kleinen Hand in seine große Hand schlüpfte,

dann fühlte man sich wunderbar geborgen. Meine Oma liebte das Singen, lachte gern und war eine vorzügliche Köchin, die mit Liebe und Kreativität in der Küche werkelte. Besuche bei ihnen waren für uns immer ein Fest. Dazu gehörte auch eine Gewohnheit, die ich bei jedem Besuch zelebrierte. Ich schlich mich in die kleine schlauchartige Küche, setzte mich vor einem ganz bestimmten Schrank auf den Fußboden und öffnete langsam die Tür. Heraus strömte eine Duftmischung von Vanillewaffeln, Schokolinsen und dem damals so selten zu bekommenden

Kaffee. Diese Duftkombination war für mich der Inbegriff von »Endlich bei Oma und Opa«.

Kein Sinn beeinflusst unsere Gefühlswelt so unmittelbar wie das Riechen. Düfte verbreiten sich, ohne dass man ihnen eine Grenze setzen kann. Man kann sich ihnen auch nicht entziehen, denn sie schlüpfen, genau wie Sauerstoff, überall hindurch. Düfte beeinflussen uns und zeigen Wirkung. Das ist auch der Geschäftswelt bekannt und immer mehr Marken betreiben Duftmarketing, um bei Kunden über angenehme Düfte bestimmte Assoziationen zu wecken und sie emotional in Kauflaune zu versetzen. Ein genialer Schachzug der Werbung, um den Umsatz zu steigern.

Das bringt mich auf einen Gedanken. Kann es sein, dass auch wir in unserem persönlichen Alltag dazu neigen, Duftmarketing zu betreiben? Mit allem, was wir tun, etwas bezwecken zu wollen? Umsatz erhöhen, Besitz erwirtschaften, Unabhängigkeit sichern, nützliche Verbindungen knüpfen, Bekanntheitsgrad erweitern, Beliebtheit steigern ... um den anderen in »Kauf-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



Da riecht doch was

Düfte und Gerüche begleiten uns das ganze Leben und die meisten Dufterlebnisse laufen eher unterschwellig ab, so meinen wir jedenfalls. Doch unsere Nase erschnuppert Unmengen unterschiedlichster Geruchsmoleküle, die Eindruck bei uns hinterlassen. Kein Sinn beeinflusst unsere Gefühlswelt so unmittelbar wie das Riechen. Die erschnupperten Geruchsmoleküle gelangen mit der Atemluft zur Riechschleimhaut und docken dort an. Die so »beladenen« Riechzellen erzeugen einen elektrischen Impuls, der über den Riechnerv direkt und ungefiltert an Riechhirn und limbisches System weitergeleitet wird. Das Riechhirn identifiziert die Gerüche: was für ein Duft und wie stark. Im limbischen System werden die Gerüche mit einem bestimmten Gefühlseindruck wie Freude, Angst, Ekel usw. verbunden. Und der Hippocampus koordiniert die Gerüche mit den Eindrücken von Sehen, Hören und Fühlen und speichert sie als Gesamtpaket (olfaktorischen Sinneseindruck) ab. Das bedeutet, dass der erste Kontakt mit einem Geruch und je intensiver die emotionale Erfahrung mit ihm ist, einem bestimmten Erlebnis zugeordnet wird. In der Folge weckt der Geruch, wenn wir ihn wahrnehmen, immer wieder diese Erinnerung. Auf diese Weise können uns Düfte sofort in Momente aus unserer Vergangenheit zurückversetzen. Dieses Phänomen nennt man Proust-Effekt.

Interessanterweise arbeitet der Geruchssinn nur im wachen Zustand. Das liegt daran, dass er nicht mit dem Thalamus, dem sogenannten »Tor zum Bewusstsein«, verbunden ist. »Wir können Düfte im Schlaf erst dann wahrnehmen, wenn die Gerüche so stark sind, dass sie in der Nase kratzen oder wir husten müssen«, sagt Geruchsforscher Johannes Frasnelli. Dies ist auch der Grund, warum Rauchmelder in Schlafräumen dringend empfohlen werden.

Ist Raumduft gesundheits-schädlich?

Die Popularität von Raumduften ist groß. Während sie die Atmosphäre in Räumen bereichern und Emotionen wecken, bergen sie zugleich gesundheitliche Risiken. Die Hauptprobleme liegen in den synthetischen Duftstoffen, die in vielen herkömmlichen Produkten enthalten sind. Diese können die Raumluft mit chemischen Partikeln belasten und bei empfindlichen Personen allergische Reaktionen oder Kopfschmerzen verursachen. Langzeitbelastungen durch Duftkerzen oder Diffuser können sogar zu Atemwegsproblemen führen. Daher ist ein gesundheitsbewusster und maßvoller Umgang mit Duftprodukten entscheidend.

Regelmäßiges Lüften ist der einfachere und kostengünstigere Weg, um die Raumluft zu verbessern. Öffnen Sie mehrmals täglich für einige Minuten alle Fenster, um frische Luft hereinzulassen.

<https://www.aktionstag-nachhaltigkeit.de/wohnen/ist-raumduft-gesundheitsschaedlich/>



Neues AUS DER FORSCHUNG

Studie: Gezielt gegen Keime – die Rolle ätherischer Öle

Die zunehmende Antibiotikaresistenz treibt die Suche nach natürlichen Alternativen wie ätherischen Ölen (EO) voran, die für ihre antimikrobiellen Eigenschaften bekannt sind. In dieser In-vitro-Studie wurde die antimikrobielle Wirksamkeit von 20 ätherischen Ölen auf Bakterien- und Pilzstämmen und die Auswirkungen ihrer Kombinationen untersucht.

Die antimikrobielle Aktivität der EO wurde zunächst mittels Aromatogramm bewertet, was eine Klassifizierung der Öle nach ihrer Wirksamkeit ermöglichte. Anschließend wurde die Empfindlichkeit der Mikroorganismen gegenüber den EO durch Messung der minimalen Hemmkonzentration (MHK) und der minimalen bakteriziden koniziblen Aktivität bestimmt. Besonders wirksam zeigten sich **Oreganoöl**, **Zitronengrasöl** und **Thymianöl** – vor allem gegen grampositive Bakterien und Hefepilze. Die Kombination verschiedener Öle führte meist zu neutralen oder sogar hemmenden Effekten, insbesondere gegenüber dem problematischen Krankenhauskeim *Pseudomonas aeruginosa*.

Die Studie unterstreicht das Potenzial ätherischer Öle als natürliche antimikrobielle Mittel, warnt aber auch vor der unkritischen Anwendung von Mischungen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39989490/>

PICKNICKREZEPTE

Himbeer-Chia-Parfaits





»Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat.«

CHARLES KURALT

laune« zu halten, damit es uns gut geht?

Und was passiert, wenn das Konzept nicht aufgeht? Wenn etwas nicht nach unseren Vorstellungen läuft? Beginnen wir dann statt angenehmer Düfte toxische Gerüche zu verströmen? Den anderen mit kleinen Andeutungen entwerfen, Vorwürfe erheben, mit Kritik hageln, ihn rundmachen? Wie schnell werden im Alltag Worte zu Giftpfeilen, weil sich Egoismus und Rechtha-

berei in den Vordergrund drängen. Wie oft entstehen dabei Verletzungen und nicht selten im Umkehrschluss der Gedanke: »Das werde ich dir heimzahlen«.

Ganz anders erlebe ich Duftmarketing in meinem Garten. Meine englischen Rosen verströmen verschwenderisch ihren Duft, der meine Nase süß umspielt. Und wenn ich bei den Lavendelbüschen mit der Hand über die Blüten streife, begleitet mich ihr zarter Duft noch eine ganze Weile weiter. Pflanzen blühen einfach, ohne irgendeine Absicht. Ich kann mich daran erfreuen und den Duft genießen.

Es ist eine Tatsache, dass Gerüche anziehend, aber auch abweisend wirken können. Und so frage ich mich, welchen Duft ich mit meinem Leben verströme. Freude, Geduld, Gelassenheit, Hilfsbereitschaft, Achtsamkeit, Wertschätzung ...? Welches Verhalten lege ich an den Tag? Will ich andere Menschen von meinen Vorzügen und Fähigkeiten überzeugen, um etwas zu erreichen? Oder bin ich tatsächlich so, auch dann, wenn ich mich unbeobachtet fühle? Fühlen sich Menschen in meiner Nähe wohl? Trägt mein Duft

dazu bei, dass der Garten des Miteinanders blüht und gedeiht?

Oft meinen wir, die äußeren Umstände seien verantwortlich dafür, ob wir glücklich leben können. Diesen Gedanken unterstützt die Werbeindustrie, indem sie uns auf alle mögliche Weise suggeriert, was wir noch nicht haben und doch dringend brauchen.

In Wirklichkeit aber ist es ein dankbares und zufriedenes Herz, das das Leben glücklich macht. Die Duftkombination »endlich bei Oma und Opa« war eng verknüpft mit dem Vertrauen meiner Großeltern, dass ein liebevoller und starker Gott an ihrer Seite ist, der mit ihnen durch dick und dünn geht. Das ließ sie authentisch, empathisch und mit ganz viel praktischer Liebe leben. Auch heute noch, nach so vielen Jahren, kann ich die Fröhlichkeit, Wärme und Geborgenheit »schnuppern«, mit denen sie dufteten. Ein Duft, der nicht nur uns Enkel umhüllte, sondern jeden Menschen, der ihnen begegnete.

Solch einen Duft möchte ich auch verströmen. Und Sie?

BETTINA WERNER
Leitung DVG-Gesundheitsbildung

PICKNICKREZEPTE

HIMBEER-CHIA-PARFAITS

Die Himbeer-Chia-Parfaits sind super gesund und eignen sich hervorragend als Frühstück, für unterwegs als Snack oder als Dessert.

ZUTATEN PARFAITS:

- 2 Tassen Mandelmilch ungesüßt
- 1/2 Tasse Chiasamen
- 4 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUTATEN HIMBEERKOPF:

- 2 Tassen frische oder gefrorene Himbeeren (270 g)
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUTATEN ZUM SERVIEREN:

- 1/2 Tasse frische Himbeeren (68 g) oder gemischte Beeren
- 1 Handvoll frische Minzblätter

ZUBEREITUNG:

Schritt 1: Für den Chia-Pudding Mandelmilch, Chia-Samen, Ahornsirup und Vanille in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Abdecken und über Nacht (oder für mindestens 6 Stunden) in den Kühlschrank stellen, bis der Pudding dick und cremig ist.

Schritt 2: Für das Himbeerkompott Himbeeren, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Rasch 10–15 Minuten köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Kompott entsteht. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Schritt 3: Für die Parfaits Himbeerkompott und Chia-Pudding in vier Gläser oder Einmachgläser schichten. Mit frischen Himbeeren oder gemischten Beeren belegen und mit Minze garnieren.

Quelle:
<https://www.santitarium.com/au/recipes/a-z/raspberry-chia-parfaits>

Wie viel Dinge braucht der Mensch?



Minimalismus ist ein Lebensstil, der darauf abzielt, alles Überflüssige wegzulassen, um Platz für das Wesentliche zu schaffen, sich von materiellen Besitztümern nicht abhängig zu machen, sondern frei und unbeschwert zu leben. Dabei geht es nicht darum, einfach auf ein Minimum zu reduzieren, sondern herauszufinden, was Sie persönlich brauchen, um zufrieden und glücklich zu sein. Ein minimalistischer Ansatz kann Ihnen helfen, bewusster Entscheidungen zu treffen, sei es in Bezug auf Einkäufe, Hobbies oder soziale Verbindungen. Viele Menschen erfahren eine Steigerung ihrer Lebensqualität, da sie lernen, ihren Alltag zu entschleunigen, Stress abzubauen und sich auf ihre Ziele und Werte zu konzentrieren. Minimalismus kann finanzielle Freiheit fördern, indem unnötige Ausgaben vermieden werden und somit mehr Ressourcen für wichtige Investitionen oder Erlebnisse vorhanden sind. Durch bewusst ausgewählte Gegenstände, die länger halten und zu einem nachhaltigen Lebensstil beitragen, wird außerdem der ökologische Fußabdruck reduziert. Diese bewusste Form des Konsums wirkt sich nicht nur positiv auf die eigene Zufriedenheit aus, sondern leistet auch einen Beitrag zum Umweltschutz.

<https://nachhaltigkeit-wirtschaft.de/wieviel-dinge-braucht-der-mensch/>

Ätherische Öle

»Es gibt ein untrügliches Maß für die Zuneigung: die Zeit, die man ihr widmet.«

SULLY PRUDHOMME

Ätherische Öle sind ölige, leicht verdampfende Extrakte aus Pflanzen oder Pflanzenteilen, die einen starken, für die Herkunftspflanze charakteristischen Geruch haben. Sie schützen die Pflanze vor Krankheiten, Kälte, Hitze sowie vor Austrocknung. Ätherische Öle befinden sich in Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz.

Sie enthalten, obwohl die Bezeichnung es vermuten lässt, keine Fette, sind aber fettlöslich und nicht wasserlöslich, da sie eine geringere Dichte als Wasser haben.

KÖRPERLICHE WIRKUNG

Durch ihre kleine Molekularstruktur gelangen ätherische Öle über Haut und Schleimhaut in den Blutkreislauf und das Gewebe. Auf diesem Weg beeinflussen sie den gesamten Organismus.

UMGANG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Die meisten ätherischen Öle sind haut- und schleimhautreizend und dürfen nie pur, sondern nur stark verdünnt in einem Pflanzenöl, wie z. B. Mandel- oder Jojobaöl, angewendet werden.

AROMAWELLNESS

Sich wohlfühlen, das Immunsystem stärken und kleinere Beschwerden lindern, das ist für den Laien im Umgang mit ätherischen Ölen akzeptabel. Dazu zählen u. a. das Baden in einem mit ätherischen Ölen bedufteten Badezusatz, die Anwendung in einer Duftlampe oder auch in einem Massageöl.

AROMATHERAPIE

Krankheiten gezielt mit ätherischen Ölen behandeln, dürfen in Deutschland nur Ärzte und Heilpraktiker. Eine aromatherapeutische Behandlung bedarf einer genauen Diagnose der Krankheit und Kenntnisse der Biochemie der verwendeten ätherischen Öle.

Dem Laien ist von einer Selbstmedikation bei Krankheiten absolut abzuraten.

LEITFADEN FÜR ÄTHERISCHE ÖLE

Ein hochwertiges ätherisches Öl zu erkennen ist nicht leicht, da die Bezeichnung »ätherisches Öl« nicht geschützt ist und auch für rein synthetische Produkten verwendet wird.

1. **Naturreine ätherische Öle** (Authentische genuine) sind chemisch nicht veränderte Stoffe, die aus Pflanzenmaterial durch schonende Verfahren gewonnen wurden.
2. **Natürliche Öle** bestehen aus mehreren naturreinen Komponenten, werden aber nicht zu 100 % aus der namensgebenden Pflanze gewonnen. Beispiel: Ein Lavendelöl kann mit einem billigeren, anderen naturreinen Öl vermischt werden und wird dann als natürliches Öl bezeichnet. Natürliche Öle dürfen keine synthetischen Zusätze enthalten.
3. **Naturidentische Öle** sind aus Molekülen zusammengesetzt, die zwar in der Natur vorkommen, jedoch im Labor zusammengebaut wurden. Dazu werden exakte Kopien der natürlichen Moleküle mit Hilfe natürlicher oder synthetischer Ausgangsstoffe hergestellt. Was hier aber fehlt, ist die synergetische Wirkung aller Einzelsubstanzen eines naturreinen ätherischen Öles. Beispiel: Ein naturreines Rosmarinöl hat ca. 150 Inhaltsstoffe. Ein naturidentisches Rosmarinöl hat nur ca. 11 Inhaltsstoffe.
4. **Synthetische Öle** bestehen aus neuen, im Labor konstruierten Molekülen, die es oft in der Natur gar nicht gibt. Sie werden gezielt auf bestimmte Geruchseigenschaften

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern
www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

Machen Sie mit!

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an
werner@dvg-online.de
und teilen Sie Ihre E-Mail
Adresse mit.
Herzlichen Dank!

»designed« und in der Duftstoffindustrie verwendet. Gesundheitlich sind sie umstritten, vor allem, da sie sich im Fettgewebe des Organismus anreichern und hormonähnliche Wirkungen besitzen können.

DVG Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Ausbildung: Berater/in für ganzheitliche Gesundheit

- Gesundheitsförderung auf der Grundlage des ganzheitlichen (bio-psycho-sozial-spirituellen) Menschenbildes
- biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, vielfach erprobt

Start: **5.-7.10.2025** (online)

Stresskompetenztraining 16.-20.11.2025

Anmeldung und
mehr Infos unter:
www.dvg-online.de
Tel.: 0711/ 4481950
E-Mail: info@dvg-online.de

Quellen:
https://www.chemie.de/lexikon/%C3%84therisches_%C3%96l.html
Buch: Praxis Aromatherapie/ Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen/ Monika Werner, Ruth von Braunschweig

Halte deinen Stoffwechsel jung!

Heilfasten-Retreat – ganzheitlich

www.dvg-fasten.de

Dein 7 Tage Fastenerlebnis mit Gesundheitstracking

Professionelles Team: Ärztliche Betreuung, Physiotherapeut Gesundheitsberaterin & Fastenleiterin

Inklusivangebote: Hochwertige Fastenverpflegung, Tägliches Stoffwechseltracking, Morgengymnastik, Waldbaden, Sauna und Massage, Gesundheit-Workshops, Einzelkonsultationen
3-Sterne Unterkunft: Einzel- oder Doppelzimmer, eigenes Bad, Wellnessbereich **Kosten:** EZ € 1.190,- / DZ € 1.140,-

Infos/Anmeldung:
info@dvg-fasten.de, Tel.: 0711 1629039



DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
Baden-Württemberg

9.-19. November 2025
in Freudenstadt im Schwarzwald

