



**NEWSLETTER
Oktober 2021**

Liebe Kräuterbegeisterte,

Der Herbst ist da und es ist noch Zeit die letzten Kräuter und Samen zu ernten und Wurzeln auszugraben.

Heute widme ich meinen Newsletter den Gelenken und Immunsystem!

Beim Kräuterstammtisch im Oktober geht es um ätherische Öle für die Haut!

	<p>Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)</p> <p>Wie schon der Name sagt, tut der Beinwell unseren Beinen Gutes. Vor allem angewendet wird Beinwell bei stumpfen Verletzungen, Rheuma, Gelenksproblemen und Knochenbrüchen. Beinwell ist für die äußerliche Anwendung geeignet. Verwendet werden kann das Blatt des Beinwells als Wickel oder ein Öl- oder Alkoholauszug der Wurzel. Auch Breiumschläge aus der pulverisierten Wurzel schafft Linderung. Die Wurzel wird im Frühling oder Herbst ausgegraben, gesäubert und in Alkohol oder Öl angesetzt. In Öl aufpassen, nicht sofort schließen damit die Feuchtigkeit entweichen kann.</p> <p>Beinwellgel 3g pflanzl. Glycerin 4g Beinwelltinktur, 1 Msp Xanthan (Gelbinder) 15ml Hydrolat (Immortelle), wenn kein Hydrolat zur Verfügung steht kann auch nur destilliertes Wasser genommen werden 7 Tropfen äth. Öl Immortelle, Cistrose, Lavendel</p>
	<p>Thymian (<i>Thymus vulgaris</i> CT Linalool oder Thymol)</p> <p>Wir kennen den Thymian als Küchenkraut aber es liefert uns auch ein wertvolles ätherische Öl. Thymian ist nicht gleich Thymian. Die verschiedenen Thymianarten unterscheiden sich in ihren Inhaltsstoffen je nach Standort, Klima, Höhenlage und Boden und werden deshalb in sogenannte Chemotypen eingeteilt. Auf den höheren Lagen auf dichtem Kalkstein findet man vorwiegend den Thymian CT Linalool wobei man in Meereslage am häufigsten den CT Thymol antrifft. CT Linalool wird auch Kinderthymian genannt und ist sehr mild, hingegen der CT Thymol ist sehr stark. Eingesetzt wird das ätherische Öl zur Stärkung der Abwehrkräfte und im Hals- Nasen- Ohrenbereich. Auf psychischer Ebene gibt dieses Öl Mut, wirkt stimmungsaufhellend und gibt Kraft und Energie. Aufgrund der antibakteriellen und schleimlösenden Wirkung wird es auch gerne bei Hautunreinheiten, Akne und Erkältungskrankheiten angewendet.</p> <p>Ätherische Öle, der Firma Feeling, können bei mir bestellt werden!</p>
	<p>NEU! Aromakörperarbeit</p> <p>Bei der energetischen Körperarbeit werden mittels sanften Streichungen und auf jeden Klienten individuell ausgesuchte ätherische Öle, der Körper und der Geist in Balance gebracht. Harmonisierung der beiden Körperhälften Yin und Yang. Lade deinen inneren Akku mit einer entspannenden Aromakörperarbeit auf. Freu mich über eine Terminvereinbarung!</p>
	<p>NEU „KRÄUTERSTAMMTISCH“ 21.10. 18:00 Uhr! Für Kräuterbegeisterte jeden 3. Donnerstag im Monat im neuen Kräuterhaus in Glawoggen! Wir werden Wissen austauschen und Produkte herstellen, Thema: Ätherische Öle für die Haut Bitte um Anmeldung!</p>
	<p>Workshops 2021 im neuen Kräuterhaus! 13.10.2021 18-21 Uhr Ätherische Öle für den Winter 23.10.2021 9-13 Uhr Grundkurs Seifensieden - ZUSATZTERMIN 06.11.2021 9-13 Uhr Weihnachten und Kräuter (Kräutergeschenke) 24.11.2021 18-21 Uhr Naturparfum selbst gemacht</p> <p>Freu mich über eure Anmeldung auf meiner Homepage www.kraeutererfahren.at oder unter 0664 5622753!</p>