Anni Krug

Ich bin der Duft

Ein Streifzug durch die Magie der Jahreszeiten und Düfte.

Rezeptteil

Sinneserlebnis

Großdruck

Anni Krug
Eigenverlag

Ich bin der Duft

Ein Streifzug durch die Magie der
Jahreszeiten und Düfte.

Mit einem praktischen Rezeptteil
von Anni Krug.

Großdruck

Anni Krug

Eigenverlag

Widmung

Dieses Buch widme ich Waldemar,
meinem lieben Ehemann,
der mir immer eine große Stütze ist.

Außerdem bedanke ich mich bei
Petra Polk, Eva Laspas und
Primavera für die Unterstützung,
damit dieses Buch entstehen konnte.

ISBN: 979-8-536063-86-6
Imprint: Independently published
Urheberrechte © 2021 Anni Krug

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchtnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag, die Autoren und der Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder der Herausgeber übernehmen, ausdrücklich und implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Anni Krug
Die Energie der Düfte
Frankfurter Straße 38
65239 Hochheim am Main
Telefon: 0 61 46 / 9 06 93 78
https://wohlfuehljahre.de/

Gestaltung Inhalt und Cover: Luna Design, www.luna-design.at
Konzept: Agentur Laspas, www.laspas.at
Fotorechte Coverbild: AltavillaBaer
Bilder im Inneren: smpratt90, PublicDomainPictures, Hans, Irmgard Brand

Ich verzaubere die Menschen,
mit meiner Energie.

Ein Tag ohne Dufterlebnisse
ist ein verlorener Tag.

(Aus Ägypten)

VORWORT

Duftreise

Düfte gibt es überall und in jeder erdenklichen Weise,
begeben Sie sich mit Anni Krug auf eine spannende Reise.
Als Gesundheitspraktikerin weiß sie, wovon sie spricht,
sie bringt Ihnen Freude und Leichtigkeit und das in jeder Hinsicht.

Jede Jahreszeit hält ganz eigene Düfte bereit,
Sie können sie wahrnehmen zu jeder Zeit.
Ob Sie an einem blühenden Flieder vorübergehen,
oder Sie vor einer duftenden Rose stehen.

Vielleicht frisch geschlagenes Holz,
das im Walde liegt,
oder gemähtes Gras Ihnen schöne
Erinnerungen gibt.
Wie steht es um den Duft von
warmen Sommerregen?
Oder kann der Duft von Kälte und
Schnee etwas in Ihnen bewegen?

Egal wo Sie mit Düften in Berührung
kommen,
ist das für Herz, Körper und Seele
vollkommen.
Die Welt der Düfte ist wie eine Welt
voller Magie,
sie spendet Lebensfreude und viel
Energie.

gedichtet von Corina Puskaric
Die Gedichte-Fee

INHALT

Vorwort 6

Ich, der Duft als Parfum 20

So funktioniert die Nase 22

Eine Reise in die Natur 26

Die Brücke zum Licht –
Reise zu meinem Ursprung 30

Reise: Eine wunderbare Entspan-
nungsgeschichte zum Wohlfühlen ..38

Duftrichtungen 42

Reise: Heilpflanzen für
Erwachsene und Kinder 58

Anni Krugs Tipps
durch die vier Jahreszeiten 72

Anni Krugs Lieblingstipps
durch den Frühling 77

Anni Krugs Lieblingstipps
durch den Sommer 87

Anni Krugs Lieblingstipps
durch den Herbst 99

Anni Krugs Lieblingstipps
durch den Winter 111

Über die Autorin 124

Weiter Mitwirkende 127

Gestatten, darf ich mich vorstellen?
Mein Name ist „Duft“!
In diesem Buch lade ich Sie herzlich auf einen Streifzug durch die Welt der Gerüche ein. Ich spreche selbst von mir und den Nasen, die ich verführe, den Seelen, die ich verzaubere und den Erinnerungen, die ich beherrsche.

Da ich eher der flüchtige Typ bin und nirgendwo lange verweile, habe ich die Form von Duftreisen gewählt. So zeige ich Ihnen – da und dort – einen Ausschnitt davon, was ich in meiner duftenden Macht für Sie zu tun vermag. Ich möchte kein Fachbuch sein – davon gibt es wahrlich schon genug. Nein, das Buch soll meine Magie andeuten. Obwohl es wohl nieman-

dem gelingt, mich auch nur im Ansatz ganz zu erfassen.

Mit meiner Vorstellung ergänze ich das Kapitel „Anni Krugs Tipps durch die vier Jahreszeiten“, von dem Sie Teile kostenfrei auf Annis Internetseite finden.

Woher mein Name stammt und wie ich bin

Ich bin vielfältig, mal intensiv, mal sanft, beißend oder lieblich. Meine Wirkung ist vielfältig, sie verbindet Menschen oder entzweit sie, und ich verhelfe, bei guter Gesundheit zu bleiben.

Duft kommt althochdeutsch vom Wort „Dunst“. Und genau so nimmt man

mich wahr. Ein feiner Hauch im Morgennebel, wie er sich über die Felder legt. Doch ich habe auch eine andere Seite und kann ein schrecklicher Sturm sein, der Gefühle aufwühlt.

Eine meiner Seiten ist der angenehme, feine Wohlgeruch. Meine Wirkung ist hier köstlich, zart, süß, erregend, betäubend oder auch berauschend. Ich kann auch ätherisch, durchsichtig, fein, hauchzart und zerbrechlich sein. Bei einem köstlichen Essen vermag mein Aroma sogar würzig schmecken.

Die andere Seite von mir kann unangenehm, knallhart, wild und unberechenbar im Körper wirken. Dann nennt man mich Gestank.

Ich, der Duft als Parfüm

Ein Duft muss die besten Augenblicke des Lebens wieder wachrufen.

Karl Lagerfeld

Ich habe manchmal auch magische Wirkung, viele Menschen lieben es, ihre ganz persönliche Note zu korrigieren. Daher gibt es die sogenannten Parfüme. Parfümhersteller der ganzen Welt überbieten sich wahrlich damit, meine unterschiedlichen Aromen und Ausdrucksformen miteinander zu kombinieren, zu vermischen, Neues zu kreieren und mich in Fläschchen zu konservieren.

Man hat mir dazu einfach „Noten“ vergeben.

So funktioniert die Nase

„Nichts ist maßloser als ein Duft."

Jean Giono

Mich muss man wahrnehmen – man nennt das auch riechen.

Der Geruchssinn ist das älteste Sinnesorgan des Menschen. Sogenannte „Riechstoffe" gelangen mit der Atemluft auf die Riechschleimhaut. Beim Menschen ist der Geruchssinn gut ausgebildet, bei Tieren besser. Er kann über 10 000 meiner Riechstoffe unterscheiden.

Bei Schwangeren ist diese Fähigkeit besonders ausgeprägt. Denn ich entscheide über Nahrung oder Gift, Leben und Tod. Kraft meiner Energie aktiviert die Nase

Eine Reise in die Natur

Ich bin auch in den vielen Gärten und Parks zu finden. Gehen Sie in die Natur, besuchen Sie blühende Gärten im Frühling, den Wald nach einem Sommerregen, schnuppern Sie den Asphalt nach einem lauen Herbstregen oder den ersten Schnee im Winter.

Die Brücke zum Licht – Reise zu meinem Ursprung

Meine heilenden Kräfte verwöhnen die Sinne der Menschen und sorgen für Gefühle oder frische Energie. Seit Menschengedenken werde ich daher zum Heilen, für Wohlbefinden oder sinnliche Stunden, zur Körperpflege und für religiöse Rituale und Zeremonien verwendet.

Im 12. Jahrhundert wurde das Wissen um die Heilkunde mit mir und den ätherischen Ölen von den Arabern nach Spanien und Südfrankreich gebracht. Dort in den Klöstern fand ich meine höchste Anerkennung. Durch mich gab es im Mittelalter die ersten Parfümerien.

Reise: Eine wunderbare Entspannungsgeschichte zum Wohlfühlen

Von Nicole Dorner

Zu dieser Geschichte passt, als Besonderheit, das warme, süße und wächserne Aroma aus Bienenwachs und Honigwabe. Probieren Sie es aus! Holen Sie sich eine Kerze aus Bienenwachs und zünden Sie sie an.

„Stelle dir vor, du bist eine kleine Biene und machst einen Ausflug übers Land."

Du hörst das sanfte Brummen deiner Flügel und fühlst dich wohl in deinem samtigen Körper. Langsam fliegst du

Duftrichtungen

Meine verschiedenen Duftrichtungen können

- Zitrus,
- Hölzer,
- Blüten und
- Heilkräuter sein.

Dadurch ist die Wirkung auf Körper, Geist und Seele mannigfaltig und mit viel Energie aufgeladen.

1) Zitrusfrüchte

Die sind in den Mittelmeerländern zu Hause und zähle zu den ältesten Obstsorten der Welt. Dazu gehören Zitrone, Mandarine, Orangen, Grapefruit und andere Sorten.

Reise: Heilpflanzen für Erwachsene und Kinder

Auch in Heilpflanzen bin ich, der Duft, zu Hause. Dort bin ich für das gesundheitliche Wohlergehen der Erwachsenen und Kinder verantwortlich und habe so in der modernen Medizin Einzug gehalten.

Anni Krugs Tipps durch die vier Jahreszeiten

Durch die vier Jahreszeiten wirke ich, der Duft, auf jeden einzelnen Menschen anders. Wenn ich Lebensfreude, Harmonie, Vitalität oder Entspannung versprühe, dann merken Sie meine erstaunliche Kraft.

Unser aller Leben und die gesamte Natur ist durch zyklische Abläufe geprägt: Tag und Nacht, Wachen und Schlafen, Anspannung und Entspannung.

Der Kreislauf des Jahres ist ein energetischer Zyklus, der mit ätherischen Ölen positiv unterstützt werden kann:

- Der Frühling ist der Anfang aller Dinge, und die Energie sollte offen und fließend gehalten werden.

- Der Sommer intensiviert diese Offenheit, sodass Austausch zwischen inneren und äußeren Energien stattfinden kann.

- Im Herbst ist es wichtig, die Energie zu bewahren.

- Im Winter schließlich wird die Energie gespeichert – sie ist die Wurzel des Neubeginns.

Lebensfreude
strömt in jede Zelle
wie ungehinderter Atem.

Elsa Panek, deutsche Lyrikerin (1932 – 2010)

Dieses Zitat trifft voll auf meine Lebensfreude und den Genuss zu. Nehmen Sie meine wohlriechenden Gerüche durch das Jahr mit. Annis Tipps und Rezepte sind dabei sehr hilfreich.

Wichtiger Hinweis

Achten Sie bei der Verwendung der ätherischen Öle auf beste Qualität aus kontrolliert biologischem Anbau. Die meisten ätherischen Öle im Handel sind üblicherweise nicht als Lebensmittel deklariert. Lassen Sie sich dazu von einer Person Ihres Vertrauens im Fachhandel, z. B. in der Apotheke oder im Naturkostgeschäft, beraten.

Und wenn Sie neugierig geworden sind und mehr Rezepte brauchen oder eine

Anni Krugs Lieblingstipps durch den Frühling

Der Frühling ist der Anfang der vier Jahreszeiten – ihm wird das Element Luft zugeordnet. Die Frühlingsluft ist spürbar, die Sonnenstrahlen wärmen Gesicht und Hände, die ersten Blüten duften und die Pollen fliegen. Der Frühling hat aber auch seine „Nebenwirkungen“ von schlechter Laune bis zur Müdigkeit. Dem können Sie entgegenwirken: Gehen Sie hinaus ins Freie, genießen Sie den Frühling in der Natur, in den blühenden Gärten und Parks.

Frühling ist die Zeit der Expansion, der aufsteigenden Lebenskraft, von Entwicklung und Öffnung. Unsere Kraft beginnt sich zu entfalten und das Leben zu regen. Die Tage werden wieder länger.

Eines der schönsten Frühlingsgedichte stammt von Eduard Mörike (1804 – 1875):

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Der Frühling aus energetischer Sicht

Dem Frühling ordnen wir das Element „Luft“ zu. „Luftdüfte“ sind kühlend, erfrischend, belebend, flüchtig.

Anni Krugs Lieblingstipps durch den Sommer

Der Sommer ist die Zeit der Blüten. Er riecht nach Linden, nach staubiger Landstraße und nach kräftigem Regen, der die Hitze wieder erträglich macht.

Der Sommer ist die Zeit des Reichtums und der Fülle in der Natur, die Zeit der Hitze und der langen Tage. Es ist auch eine Zeit, der höchsten Entfaltung im menschlichen Organismus. In dieser Zeit sollte man sich eine Auszeit vom Alltag nehmen.

Der Sommer ist die Jahreszeit der gesteigerten Lebensfreude. Die höheren Temperaturen, die Aufenthalte im Freien, die lauen Sommernächte und die durch Sonnenstrahlen freigesetzten Hormone machen das Leben leicht.

Die aromatischen oder süßen Düfte ziehen Insekten und Vögel an. Zum Duft von Blumen oder anderen Pflanzen kommen noch der wunderschöne Farbenreichtum der Blütenblätter und das Grün hinzu. Die Farben der Pflanze stehen im Mittelpunkt für die Ernährung, den Erhalt der Pflanze und hängen zudem von Blütenstadium ab.

Tipps für den Sommer

- Trinken Sie ausreichend.
- Gehen Sie in den frühen Morgenstunden spazieren.

Anni Krugs Lieblingstipps durch den Herbst

Als goldenen Herbst bezeichnet man in Deutschland trockenes, mildes und sonniges Herbstwetter, das mit einer besonders schönen Herbstfärbung einhergeht. Die Menschen sind immer wieder verzaubert über den Herbst, über diese bunte Farbenpracht und die vielen angenehmen Düfte, die die Natur hervorbringt.

Manche Sträucher am Wegesrand blühen weiß, andere haben bunte Blätter. Viele schöne Wildblumen stehen auf dem Feld und am Feldrand blüht es gelb, blau, weiß oder zart lila. Im Wald duftet es nach frischem Holz, nach Fichtennadeln und Pilzen. Wenn Bäume im Wald sterben, dienen sie andere Wildpflanzen als Nahrung.

Eine farbige und schillernde Jahreszeit, oft aber auch mit viel Grau, Nässe und Nebel erwartet uns jetzt. Die Tage werden kürzer und trüber. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes wird jedoch mit den Begriffen „Zeit der Früchte, des Pflückens und der Ernte" umschrieben.

Ätherische Öle sind jetzt Ihre stärkenden Begleiter und ein probates Hausmittel gegen Erkältung für die Herbstzeit!

Die Energie im Herbst

Dem Herbst ordnen wir das Element „Erde" zu. „Erddüfte" sind schwer, zentrierend, modrig-holzig, manchmal streng.

Herbst ist die Zeit der Kondensation und Kontraktion. Die Tage werden

Anni Krugs Lieblingstipps durch den Winter

Der Winter ist für viele Menschen die schwierigste und dunkelste Zeit des Jahres – ihm wird das Element Wasser zugeordnet. Es ist die Zeit der Stille.

Die Natur zieht sich im Winter tief in die Erde zurück. Sie ruht sich aus und sammelt Kraft, um im Frühjahr wieder mit ganzer Kraft Wachstum, Blüte, Reife und Früchte gedeihen zu lassen.

Der Volksmund sagt: „Der Winter bringt zweierlei auf einmal: Weiße Tage und schwarze Nächte.“

Jetzt nutzt man die Macht der Duft-hölzer. Holz-Düfte können frisch, exotisch, weich, samtig und süß sein. Für die Seele und Körper sind sie ein Genuss.

Winter ist die Zeit des Rückzugs der Lebensenergie ganz ins Innere. Es ist die Zeit der großen Kälte, der langen Nächte, der Einkehr der Lebensenergie. Das Leben schlummert jetzt, während die Schneedecke und der Frost alles in Starre verharren lassen.

Tipps für den Winter:

1. Machen Sie einen Waldspaziergang, atmen Sie frische Winterluft ein und denken Sie dabei ans folgende Zitat:

„Glaube an die Kraft der Bäume, und du wirst ihre Stärke fühlen können."

Rita Keller 1941

Über die Autorin

Anni Krug

Geprüfter Wohnberater der Fachschule des deutschen Tapetenhandels, Zertifizierte Gesundheitspraktikerin (BfG), Fachwirtin Gesundheitswesen Pflegefachkraft. Mein Ziel ist, Ihnen durch meine über 20-jährige Erfahrung als examinierte Pflegefachkraft und bei der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) ausgebildete Gesundheitspraktikerin (BfG) zahlreiche Wohlfühltipps und bewährte Rezepte für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit zu näher zu bringen.

Ich vermittle Ihnen wertvolles Wissen, das auch Ihnen jeden Tag helfen soll, mit der Aromatherapie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen für lange Zeit zu erhalten und das Leben zu ge-

nießen. Leben Sie im Einklang von Seele und Geist.

Sie haben Fragen oder ein Anliegen?

Nehmen Sie Kontakt zu mir auf. Ich freue mich sehr, Sie persönlich kennenzulernen!

Herzlichst,
Ihre Anni Krug

Inhaberin: Die Energie der Düfte, Gesundheit und Wohlfühlmomente.

wohlfuehljahre.de

Weitere Mitwirkende

Die Gedichte-Fee

Ich liebe die Natur zu jeder Jahreszeit, denn sie hält immer neue Düfte & Farben bereit.

Hier dabei zu sein, ehrt mich sehr und macht hoffentlich Vielen Lust auf mehr.

Ich bin Corina Puskaric, die Gedichte-Fee
und habe eine schöne Geschenk-Idee.
Sie finden Gedichte langweilig & fade?
Dann kennen Sie noch nicht meine, das ist schade.

Kennen Sie das, ein besonderer Anlass steht ins Haus?

Etwas Passendes zu finden ist für Viele ein Graus.
Und wenn Ihr Gegenüber bereits schon „alles“ hat?
Dann muss etwas anderes her, das ist Fakt.

Sofern es mal etwas ganz Besonderes sein soll,
gibt es jetzt etwas Neues, ist das nicht wundervoll?
Ob persönliche Gedichte oder allgemeine,
bei mir finden Sie immer die passenden Reime.

Corina Puskaric
Die-Gedichte-Fee

die-gedichte-fee.de

Irmgard Brand

Was für Anni Krug die Düfte sind, sind für mich die Farben, Formen und Strukturen.

Ich liebe es, in der Natur zu sein und all die kleinen und großen Wunder der Schöpfung auf Fotos sichtbar zu machen.

Ich bin Irmgard Maria Brand, Heilpraktikerin, Fotografin, Designerin und große Naturliebhaberin.

Irmgard Maria Brand
Goethestraße 12a
82256 Fürstenfeldbruck
0179-1207422

irmgard-brand.de