



Foto: Manykor – stock.adobe.com



Foto: Manykor – stock.adobe.com



Eva Neumeier-Knorr. Foto: Marina Ungerer

Von Eva Neumeier-Knorr

Eukalyptusöl wird durch die Destillation der Blätter und Zweige des Eukalyptusbaums gewonnen und hat eine lange Geschichte in der traditionellen Medizin der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Heute wird es auf der ganzen Welt für seine vielfältigen Anwendungen geschätzt.

Eine der beeindruckendsten Eigenschaften von Eukalyptusöl ist seine körperliche Wirkung. Es ist bekannt dafür, Atemwegserkrankungen zu lindern. Das Öl kann die Atemwege weiten und Schleim lösen, was zur schnelleren Genesung beitragen kann. Bei Kindern unter drei Jahren sollte man ätherische Öle jedoch nicht anwenden.

Eukalyptus kann Schmerzen und Entzündungen lindern

Darüber hinaus hat Eukalyptusöl schmerzlindernde Eigenschaften. Es kann äußerlich auf Muskeln und

Gelenke aufgetragen werden, um Entzündungen zu reduzieren. Dies macht es zu einem beliebten Begleiter für Menschen mit Muskelschmerzen, Gelenksbeschwerden oder sogar Migräne.

Nicht zu vergessen sind die antiseptischen Eigenschaften. Aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften wird das Öl oft in Desinfektionsmitteln und Salben verwendet. Das macht es zu einem nützlichen Begleiter bei der Behandlung von Hautverletzungen oder Infektionen.

Eukalyptusöl hat aber nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Wir-

kungen. Der erfrischende, belebende Duft des Öls kann die Stimmung heben und die geistige Klarheit fördern. Wenn du dich müde oder erschöpft fühlst, kann dich das Einatmen des Duftes wieder aufmuntern. Darüber hinaus kann es helfen, Stress und Spannungen zu reduzieren und dich beruhigen.

Eukalyptus kann aber noch an anderer Stelle helfen. Wenn du häufig mit Krankheiten oder Unwohlsein konfrontiert bist, kann dich ätherisches Eukalyptusöl neben der wichtigen professionellen Hilfe durch Ärzte und Psychologen auf dem Weg aus dieser Nieder-

geschlagenheit unterstützen. Hilfreich können auch Sätze sein, wie: „Ich bin bereit, vollkommen gesund und vital sein. Ich vertraue darauf, dass mein Körper in der Lage ist zu heilen.“

Mit dem Öl konzentrierter arbeiten und Herausforderungen meistern

Auch die mentale Wirkungskraft von Eukalyptusöl sollte nicht unterschätzt werden. Viele Menschen finden, dass der Duft des Öls ihre Konzentration und geistige Wachsamkeit verbessert. Dies kann besonders nützlich sein, wenn du vor einer großen Herausforderung stehst oder du dich einfach

besser auf deine täglichen Aufgaben konzentrieren möchtest.

Ätherisches Eukalyptusöl ist also ein wahres Naturwunder. Von seinen körperlichen Heilkräften bis zu seinen emotionalen und mentalen Wirkungen ist es sehr vielseitig. Wie bei allen Ölen gilt auch hier: Es ist wichtig, einhundertprozentig reine und therapeutische Öle zu verwenden.

Wenn du mehr über die Wirkungsweise sowie die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle erfahren und diese testen möchtest, kannst du dich zur Schnupperwoche von Eva Neumeier-Knorr anmelden. Diese findet von 11. bis 19. November 2023 statt. Kosten: 10 Euro. Mehr Informationen zu dem Angebot gibt es im Internet unter evaneumeierknorr.com, Anmeldung unter 0176 43007838 oder per Mail an info.evaneumeierknorr@gmail.com.

Im November dreht sich in unserer Serie alles um den Zimt.

Eukalyptus – entspannend und schleimlösend

Gewonnen aus den Blättern des Eukalyptusbaumes, der in Australien heimisch ist, hat das ätherische Öl überall auf der Welt Anerkennung gefunden.

Auberginen-Türmchen mit Krautsalat

Aus Auberginen kannst du so viele tolle Sachen machen: Gewürfelt und angedünstet schmecken sie in jeder Gemüsepfanne, du kannst sie aushöhlen, befüllen und im Ofen backen – oder in Scheiben schneiden, anbraten und zu einem Auberginen-Türmchen stapeln.

Dieses schnelle Gericht kannst du als Vorspeise eines größeren Menüs aufziehen oder mit unserem Krautsalat als Hauptspeise servieren.

Zutaten

Für die Auberginen-Türmchen:

- Eine mittelgroße Aubergine
- 70 bis 100 Gramm geräucherter/gekochter Schinken
- Eine große Tomate
- 100 Gramm Joghurt oder die festen Bestandteile einer Dose Kokosmilch, die sich beim Öffnen oben absetzen
- Zwei bis drei Teelöffel Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Optional: ein paar Scheiben Käse

Für den Krautsalat:

- Ein halber Kopf Weißkohl
- Frisch gepresster Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer, etwas Wasser
- Zwei bis drei Esslöffel Olivenöl
- Etwas Apfelessig
- Eine Handvoll Nüsse zum Bestreuen
- Optional: eine Prise Stevia, frische Kräuter, eine Zwiebel (fein gewürfelt)

So geht's

1. Wir starten mit dem Krautsalat: Die Oberseite des Kohls kalt abbrausen und den Strunk entfernen. Nun den Kohl in feine Streifen oder Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Wenn gewünscht, die klein geschnittene Zwiebel untermengen.

2. Zitronensaft, etwa 50 Milliliter kaltes Wasser und Olivenöl hinzufügen. Mit Gewürzen abschmecken, noch einmal kräftig umrühren und in der Marinade durchziehen lassen.

3. Für die Türmchen die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben.

4. Die Scheiben in eine große Pfanne schichten und auf mittlerer Temperatur vier bis fünf Minuten andünsten. Wenn sich eine leichte Kruste bildet, die Aubergine wenden und weitere drei bis fünf Minuten anbraten. Anschließend abkühlen lassen.

5. Tomatencreme herstellen: Verrühre den Joghurt oder die festen Bestand-

teile der Kokosmilch mit dem Tomatenmark und würze mit Salz und Pfeffer.

6. Tomate waschen, Strunk entfernen, und in etwa ein Millimeter dicke Scheiben schneiden. Optional: Die Tomate mit Öl in der Pfanne kurz andünsten. Dann mit Salz und Pfeffer bestreuen.

7. Wenn die Auberginenscheiben Zimmertemperatur haben, geht's ans Schichten: Streiche auf eine Auberginenscheibe einen Teelöffel Tomatencreme, darauf kommt eine Scheibe Schinken und eine Tomatenscheibe.

8. Den Schicht-Vorgang kannst du so oft wiederholen, wie du magst. Je höher der Turm, desto größer die Herausforderung, dass aus ihm kein schiefer Turm von Pisa wird. Dann anrichten und mit dem Krautsalat genießen.

Tipp: Wenn du überbackenen Käse liebst, kannst du die oberste Auberginenscheibe in der Pfanne kurz mit einer Scheibe deines Lieblingskäses überbacken.

Abwandlungen

Vegan: Statt Schinken fünf bis sieben frische Champignons und Kokosjoghurt verwenden. Schritt eins bis drei durchführen, dann Pilze waschen, in feine Scheiben schneiden und mit etwas Salz einreiben. Beim Schichten nun die Champignons verwenden.

Weitere Ideen: Statt Auberginen kannst du auch Zucchini verwenden. Anstelle der Tomatencreme schmecken auch Pesto, Hummus oder Guacamole.

Kati Auerswald



Die Türmchen mit dem selbst gemachten Krautsalat. Foto: Kati Auerswald