ZiP - Zeitschrift im Panel **GFK** Magazin für Panelhaushalte der Fernsehforschung Die größten Stressfaktoren Internationale GfK-Studie Weihnachtliche romatherapie »Minimalistische Backrezepte« und maximaler Genuss!

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA!







Ursula Braun



Sevil Yildiz



Diana Degenhardt



Elke Dietsch



Julia Borowsky



Nadine Sydlo



Jasmin Leicht



Jutta Decker



Heike Klier

Bei sämtlichen Fragen rund um Ihre Teilnahme helfen wir Ihnen sehr gerne weiter! Rufen Sie uns einfach kostenlos an:

0800 800 4448

Montag bis Donnerstag:

8.00 - 17.00 Uhr

Freitag und Werktage

vor einem Feiertag:

8.00 - 16.00 Uhr

Bei ausschließlich technischen Fragen und Störungsmeldungen können Sie sich auch gerne direkt an unsere Technische Zentrale wenden:

0800 723 9760 (Kostenlose Hotline der Technischen Zentrale)

Montag bis Freitag:

8.00 - 18.30 Uhr

Außerhalb der telefonischen Servicezeiten hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht zusammen mit Ihrem Namen, Ihrem Wohnort und Ihrer Telefonnummer auf unserem Anrufbeantworter.

Sie können uns gerne auch per E-Mail kontaktieren: service.fefo@gfk.com

Falls Sie Fragen haben oder wir Sie z. B. zwecks einer Terminvereinbarung kontaktieren müssen, teilen Sie uns bitte ebenfalls mit, zu welchen Zeiten Sie telefonisch erreichbar sind, damit wir uns schnellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen können.

Auch an Wochenenden und Feiertagen (9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr) sind wir für Sie da! Kostenlose Wochenend-Hotline für Störungsmeldungen: 0800 800 7770

Bitte wählen Sie diese Nummer nur in dringenden Fällen, wenn Sie z. B. auf Grund eines technischen Problems an Wochenenden und Feiertagen nicht mehr fernsehen können oder Störungen am Messgerät auftreten.

_iebe Panelteilnehmer,

fragen Sie sich auch häufig, »wo denn die Zeit geblieben ist«? Der Alltag wird für viele von uns heutzutage von Termindruck und Hektik bestimmt. Dabei ist es doch erstaunlich, wie viel Zeit wir »eigentlich« durch moderne Erfindungen, wie z. B. Haushaltsgeräte, in den letzten Jahrzehnten »dazugewonnen« haben müssten! Denn während vor nicht allzu langer Zeit Hausfrauen z. B. noch einen ganzen Tag mit dem Wäschewaschen verbracht haben, erledigen heute Waschmaschinen leise und unauffällig diese mühselige Arbeit.

Es ist jedoch vieles nicht nur einfacher sondern auch anspruchsvoller geworden. Die Erwartungen sind groß, besonders im Freizeitbereich, und die Vielfalt der möglichen Freizeitaktivitäten ist heutzutage fast grenzenlos. Dies weckt natürlich auch Erwartungen und der »hausgemachte Freizeitstress« entsteht. Wussten Sie, dass in Deutschland gemäß einer GfK-Studie der am häufigsten genannte Grund für Stress jener Druck ist, den sich die Befragten selbst machen? Daher geht der Trend zunehmend in Richtung »Entschleunigung« und »Achtsamkeit« - sich somit ab und zu bewusst auf das »Hier und Jetzt« zu besinnen: Ob bei der Zubereitung einer Mahlzeit oder bei einem Spaziergang in der Natur. Achtsamkeit ist jederzeit und an jedem Ort möglich! Auch die Zubereitung von Weihnachtsleckereien eignet sich zur kleinen Achtsamkeitsübung. Und sollte Ihr Terminkalender in der Weihnachtszeit prall gefüllt sein, versuchen Sie doch mal unsere »minimalistischen Backrezepte« aus - einfache Rezepte, ohne auf den Genuss verzichten zu müssen!

Wir wünschen Ihnen ein entspanntes und besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes Jahr 2016!

Ihre ZiP-Redaktion

Panel-EinBlick

4 Wichtiges aus der Welt der Fernsehforschung
Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit im Jahr 2015 • Inbetriebnahme
und Information über neue Geräte, mit denen ein Fernsehempfang
möglich ist • Neue Möglichkeiten des Fernsehens und Veränderungen des Fernsehmarktes

ZiP-Spezial

6 »Minimalistische Backrezepte«
Unkomplizierte Rezepte für entspannte Feiertage und
maximalen Genuss!

Internationale GfK-Studie

8 Was sind die Hauptursachen von Stress? GfK-Online-Umfrage in 22 Ländern

Wettbewerb für Panel-Kids

10 Mal- und Bastelwettbewerb Mitmachen und einen Preis gewinnen!

Weihnachtliche Aromatherapie

11 Nutzen Sie die positive Wirkung von ätherischen Ölen!

PANEL-EINBLICK 4





Unterstützung!

Herzlichen Dank für Ihre Weihnachtszeit ist Geschenkezeit! Bitte informieren Sie uns über neue Fernsehempfangsgeräte.

Die GfK Fernsehforschung dankt Ihnen ganz herzlich für Ihre diesjährige Mitarbeit an unserem Forschungsprojekt!

Die Bescherung zu Weihnachten rückt immer näher und häufig liegt auch ein Gerät unter dem Weihnachtsbaum, das einen Fernsehempfang ermöglicht. Bitte denken Sie daran, uns über neue Fernsehempfangsgeräte zu informieren.

Durch Ihre Teilnahme an unserem Forschungsprojekt konnte auch in diesem Jahr die Fernsehzuschauerforschung erfolgreich durchgeführt werden und das Fernsehnutzungsverhalten in Deutschland ermittelt werden! Hierfür bedanken wir uns ganz herzlich bei Ihnen!

Um Ihnen bei wichtigen Fragen an den Feiertagen weiterhelfen zu können, wird unser Panelbetreuungsteam auch in diesem Jahr für Notfälle (z. B. wenn Störungen beim Fernsehen auftreten) telefonisch erreichbar sein.

Bitte wählen Sie in dringenden Fällen am Wochenende oder an den Feiertagen unsere kostenlose Wochenend-Hotline für Störungsmeldungen:

0800 800 7770

Das Panelbetreuungsteam ist unter dieser Telefonnummer jeweils in der Zeit von 9.00 - 12.00 Uhr und von 15.00 - 18.00 Uhr erreichbar.

Wenn Sie ein neues Gerät kaufen oder geschenkt bekommen, mit dem Sie fernsehen können, so informieren Sie bitte das Panelbetreuungsteam darüber. Ob z. B. ein »klassisches« Fernsehgerät oder ein Smart-TV: Alle Geräte, mit denen Sie fernsehen können, sind für unser Forschungsprojekt von zunehmender Bedeutung. Sobald Sie ein neues Gerät haben, bitten wir Sie, dieses Gerät zuerst selbst in Betrieb zu nehmen und dieses gemäß Ihren persönlichen Wünschen einzurichten (z. B. die Programme auf Ihre bevorzugten Programmplätze einzustellen). Im Anschluss vereinbart unser Panelbetreuungsteam mit Ihnen gegebenenfalls einen Termin für den Anschluss der Messtechnik an diesem Gerät. Gerne beantworten wir dann auch Ihre Fragen diesbezüglich.

Viele Panelhaushalte fragen uns, weshalb eine vorherige Inbetriebnahme notwendig ist und ob der Techniker die Ersteinrichtung nicht übernehmen könne. Auf Grund der Repräsentativität des Fernsehforschungspanels ist es wichtig, dass jeder Panelhaushalt alle Einstellungen seiner Empfangsgeräte zuerst selbst gemäß seinen eigenen Wünschen vornimmt und zwar ohne jegliche Beeinflussung durch die GfK Fernsehforschung. Die Inbetriebnahme soll somit unter den gleichen Voraussetzungen geschehen, die auch bei einer Nicht-Teilnahme am Fernsehforschungspanel gegeben wären. Erst wenn das Gerät betriebsbereit ist und von Ihnen eingerichtet wurde, kann eine Messung der Fernsehnutzung erfolgen.

Ihre persönlichen Angaben und unser Hinweis zum Datenschutz

Ihre Daten und Angaben sind streng geschützt und GfK trifft alle notwendigen organisatorischen, personellen und technischen Maßnahmen, um diesen Datenschutz zu garantieren. Alle Angaben und Daten, die wir von Ihnen erhalten, werden nicht an Dritte weitergegeben! Auch unsere Auftraggeber erhalten keine persönlichen Daten. Sämtliche Befragungs- und Messinformationen werden ausschließlich in anonymisierter Form zu Auswertungszwecken herangezogen.



Wie schauen Sie heutzutage eigentlich fern?

Sie haben es vielleicht häufig schon gesehen oder auch selbst die Erfahrung gemacht: Das »Fernsehen« heutzutage unterscheidet sich vom Fernsehverhalten der letzten Jahrzehnte.

Ob Empfangsart, Programmvielfalt oder die Art und Weise, wie Fernsehen heutzutage »konsumiert« wird. Neben dem klassischen Fernsehgerät findet die Fernsehnutzung zunehmend an sogenannten Smart-TV-Geräten (Fernsehgeräte, die einen Fernsehempfang über das Internet ermöglichen), am PC, Notebook oder sogar mobil an Smartphones oder Tablets statt.

Besonders Jugendliche nutzen zunehmend diese neuen Arten des Fernsehens, für sie gehört z. B. das »mobile Fernsehen« mittlerweile zum Alltag. Generell befindet sich der gesamte Fernseh- und Medienmarkt zunehmend in einem Wandel, der insbesondere durch technische Innovationen aber auch durch gesellschaftliche Aspekte geprägt ist.

Im Rahmen der Fernsehzuschauerforschung müssen diese Veränderungen in der Medienlandschaft berücksichtigt und – wenn möglich – in die Messung integriert werden. Aus diesem Grund werden wir demnächst kurze Befragungen zu diesem Thema durchführen.

Sollten auch Sie von uns in der nächsten Zeit diesbezüglich kontaktiert werden, so bedanken wir uns bereits heute bei Ihnen für Ihre Unterstützung!



»Minimalistische Backrezepte«

Kennen Sie das auch? Heiligabend steht vor der Tür und man würde gerne noch einige Weihnachtsleckereien vorbereiten – wenn nur der ganze Vorweihnachtsstress nicht wäre! Kein Problem: Wir helfen Ihnen dabei, trotz eines gefüllten Terminkalenders noch einige Leckereien für ein gemütliches Weihnachtsfest zuzubereiten. Einfache Rezepte, ohne viele Zutaten und für einige dieser Weihnachtsklassiker benötigen Sie noch nicht einmal einen Backofen. Minimaler Aufwand und dennoch maximaler Genuss!

Marzipan-Kartoffeln

Marzipan-Kartoffeln lassen sich mit wenigen Zutaten ganz einfach selbst herstellen.

Zutaten:

200 g Marzipanrohmasse150 g Puderzucker1 bis 2 EL Kirschwasser oder Orangenlikör2 EL KakaopulverZimt (nach Belieben)

Die Marzipanmasse mit dem gesiebten Puderzucker und dem Kirschwasser beziehungsweise Orangenlikör verkneten. Das Kakaopulver in eine verschließbare Dose oder Schüssel geben und nach Belieben noch etwas Zimt hinzugeben. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese portionsweise in die Schüssel geben. Den Deckel verschließen und schütteln, so dass die Kugeln mit Kakao umhüllt werden. Die Marzipankartoffeln sind nun fertig.

Am besten schmecken diese, wenn man sie einige Tage z. B. in einer Frischhaltedose »durchziehen« lässt.

Sie mögen es lieber alkoholfrei?
Dann benutzen Sie statt des
Kirschwassers oder Orangenlikörs
einfach alkoholfreies Rosenwasser. Achten Sie bitte darauf, dass
dieses auch speziell zum Backen
und Kochen geeignet ist.

Tipp für Zimtliebhaber:

Sie mögen den Duft von Zimt? Setzen Sie doch mal ätherisches Zimtöl in eine Duftlampe ein. Näheres hierzu erfahren Sie auf Seite 11 dieser ZiP-Ausgabe!

Zimtplätzchen

Zutaten:

100 g Puderzucker170 g Butter100 g Mehl100 g gemahlene Mandeln3 TL Ceylon-Zimt1 Prise Salz100 g Zucker

Als Alternative zur

Zucker-Zimt-Mischung:
75 g Schokoladenglasur

Puderzucker sieben und mit der Hälfte der Butter cremig rühren. Anschließend das Mehl, die gemahlenen Mandeln, 2 TL Ceylon-Zimt sowie eine Prise Salz hinzugeben. Die Zutaten nun zu einem glatten Teig verkneten und diesen circa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Teig anschließend circa 4 mm dick ausrollen und mit verschiedenen Weihnachtsmotiv-Förmchen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Wenn Sie keine Förmchen parat haben, können Sie aus dem Teig auch 3 bis 4 cm lange Streifen oder Kringel formen. Die Plätzchen anschließend im vorgeheizten Backofen bei 190° C circa 8 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die zweite Hälfte der Butter schmelzen und den Zucker (100 g) mit 1 TL Zimt mischen. Die fertig gebackenen Plätzchen dann mit der Butter bepinseln und anschließend in die Zucker-Zimt-Mischung drücken. Wenn Sie statt der Zucker-Zimt-Mi-

schung lieber Zimtplätzchen mit Schokolade genießen möchten, nehmen Sie hierfür einfach 75 g geschmolzene Schokoladenglasur, füllen diese in einen kleinen Gefrierbeutel, schneiden vom Beutel eine kleine Ecke ab und verzieren Sie damit die Zimt-Plätzchen nach Belieben.

Vanillekipferl

Dieser Weihnachtsklassiker darf auf keinem Weihnachtsteller fehlen. Und wenn Sie die Zimtplätzchen zubereitet haben, so können Sie mit fast den gleichen Zutaten auch die leckeren Vanillekipferl backen!

Zutaten:

320 g Mehl 120 g gemahlene Mandeln 120 g Zucker 2 Eigelb 270 g Butter 5 Tüten Vanillezucker

Das Mehl, die gemahlenen Mandeln und den Zucker in eine Schüssel geben und mischen. Das Eigelb und die Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten, diesen anschließend abdecken und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190° C vorheizen. Den Teig in 5 Teile schneiden und diese zu 2 cm dicken Rollen formen, aus denen anschließend die einzelnen Kipferl entstehen sollen. Hierfür die Rollen in circa 2 cm lange Stückchen schneiden und jeweils daraus kleine Kipferl formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 10 Minuten goldgelb backen. Den Vanillezucker in eine Schüssel geben und die noch warmen Kipferl darin wenden. Danach diese auf einem großen Teller auskühlen lassen.

Tipp: Mit etwas Zimt im Vanillezucker werden die Kipferl schön würzig!

Herbe Rumkugeln

Für die Zubereitung der Rumkugeln benötigt man – wie auch für die Marzipan-Kartoffeln – keinen Backofen!

Zutaten:

100 g Butter300 g dunkle Schokolade(geraspelt oder geschmolzen)2 EL Kakaopulver4 EL Rum

Tipp: Wenn Sie die Rumkugeln etwas süßer bevorzugen, können Sie statt der dunklen Schokolade Vollmilchschokolade benutzen oder zu den oben genannten Zutaten noch circa 30 g gesiebten Puderzucker hinzugeben.

Zum Bestreuen (nach Belieben):

z. B. Schokoladenraspeln/-streusel, Kokosraspeln, gehackte Pistazien oder Krokant.

Man verrührt für die Kugeln einfach weiche Butter, dunkle Schokolade, Kakaopulver und Rum zu einer glatten Masse. Wenn man geschmolzene Schokolade statt geraspelter benutzt, sollte man die Masse circa 1 Stunde kalt stellen, damit diese nicht mehr ganz so weich ist und sich besser verarbeiten lässt. Anschließend formt man per Hand kleine Kugeln. Dies gelingt am besten, wenn man die Hände zuvor in kaltes Wasser taucht und zusätzlich einen kleinen Löffel benutzt. Fertig sind die Rumklassiker!

Je nach Geschmack können die Rumkugeln anschließend in diversen Raspeln beziehungsweise Streuseln gewendet (Vorschläge siehe oben) und zum Schluss für einige Stunden kühl gestellt werden.

Die Rumkugeln lassen sich am besten im Kühlschrank lagern – falls diese unwiderstehlichen Teilchen nicht gleich schon vernascht werden!



»Kein Stress!« - Diese Aussage hört man häufig. Was aber sind die Hauptursachen von Stress im Alltag? Fast ein Viertel der Befragten in Deutschland gibt an, sich selbst unter Druck zu setzen. Das zeigt eine aktuelle GfK-Umfrage in 22 Ländern. Im internationalen Durchschnitt sind vor allem das zur Verfügung stehende Geld, der Druck, den »man sich selbst macht« sowie Schlafmangel Faktoren, die den Befragten Stress bereiten.

»Hausgemachter Stress« in Deutschland auf Platz 1

Der am häufigsten genannte Grund für Stress ist bei den deutschen Befragten der Druck, den sie sich selbst machen (23 Prozent). Rund 19 Prozent geben als weiteren bedeutenden Stressfaktor das Geld an, das ihnen zur Verfügung steht. Auch wenig Schlaf und die tägliche Arbeitsbelastung werden von jeweils 15 Prozent der Verbraucher genannt. Dicht gefolgt von der Aussage, nicht genug Zeit für Dinge zu haben, die man gerne machen will.

Die Länderdurchschnittswerte zeigen ebenfalls, dass diese fünf Hauptursachen am häufigsten genannt werden – die Reihenfolge weicht hier jedoch leicht vom deutschen Ranking ab: Rund 29 Prozent aller Befragten macht das Geld zu schaffen, das ihnen zur Verfügung steht, gefolgt von 27 Prozent, die sich selbst unter Druck setzen. Schlafmangel landet auf dem dritten Platz (23 Prozent), während die Ursachen, zu wenig Zeit für Dinge zu haben, die man wirklich machen will, und die tägliche Arbeitsleistung von 22 beziehungsweise 19 Prozent genannt werden.

Hauptfaktoren für Stress verändern sich mit dem Alter

So ähnlich sich männliche und weibliche Befragte in Deutschland sind, wenn es um die Top 5 Hauptursachen von Stress geht, desto mehr Unterschiede ergeben sich bei den einzelnen Altersgruppen. Befragte zwischen 15 und 39 Jahren sowie Befragte zwischen 50 und 59 Jahren nennen beispielsweise als häufigsten Hauptfaktor für Stress den Druck, den sie sich selbst machen. Die 40 bis 49-Jährigen

sind eher von der täglichen Arbeitsbelastung gestresst. Verbrauchern ab 60 Jahren bereitet das Geld, das ihnen zur Verfügung steht, am häufigsten Stress und Sorgen.

Das Thema Gesundheit spielt vor allem bei Befragten ab 50 Jahren eine Rolle und schafft es hier sogar in die Top 5. Im Gegensatz dazu landet bei den Altersgruppen zwischen 15 und 49 Jahren der Grund »keine Zeit für Dinge zu haben, die man machen will« in den Top 5.

Stressursachen landesabhängig

Rund 14 Prozent der Befragten in allen untersuchten Ländern (13 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen) geben an, dass ihnen die Bedrohung durch Kriminalität hauptsächlich Stress bereitet. Vergleicht man diese Angabe mit den Umfrageergebnissen

GFK-STUDIE 9

in lateinamerikanischen Ländern, erhöht sich der Prozentwert drastisch: 41 Prozent in Argentinien, 39 Prozent in Brasilien und 36 Prozent in Mexiko. Diese Ursache ist damit in den Top 5 der genannten Länder vertreten.

Ebenfalls unterschiedlich fallen die Ergebnisse aus, wenn es um die eigenen

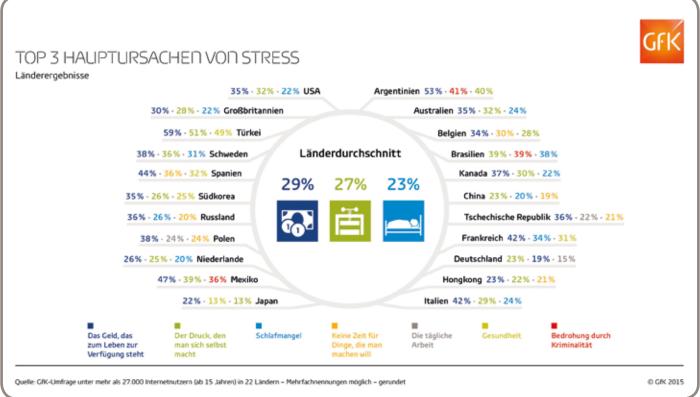
Kinder als Hauptursache von Stress geht. Während der Länderdurchschnitt bei 14 Prozent liegt, sind die Prozentwerte in der Türkei und Frankreich mit 31 beziehungsweise 30 Prozent etwa doppelt so hoch.

GfK-Pressemitteilung vom 25.11.2015

Zur GfK-Studie

In der GfK-Online-Umfrage wurden mehr als 27.000 Internetnutzer ab 15 Jahren in 22 Ländern befragt. Die Befragung fand im Sommer 2015 statt.





In jeder ZiP-Ausgabe veranstalten wir für alle Panelkinder im Alter von 3 bis 13 Jahren einen Wettbewerb. Hier eine kleine Auswahl der Zusendungen zum Thema »Wenn ich ein Haus bauen könnte...!«.

Vielen Dank an die zahlreichen Künstlerinnen und Künstler!







Bitte beachtet, dass wir eure Namen oder die Namen der anderen Familienmitglieder aus Datenschutzgründen leider nicht veröffentlichen dürfen.

Wir veranstalten auch in dieser ZiP-Ausgabe einen Mal- und Bastelwettbewerb. Das Thema lautet: »Draußen im Winter...!«

Es ist wieder soweit: Der Winter ist da!

Was unternehmt ihr am liebsten draußen in der Winterzeit?

Baut ihr vielleicht einen Schneemann oder fahrt ihr Schlitten, wenn es schneit? Oder schmückt ihr mit euren Eltern den Garten weihnachtlich, z. B. mit Lichterketten und Leuchtfiguren? Einige von euch bauen vielleicht sogar ein Vogel- beziehungsweise Futterhäuschen und stellen dieses im Garten auf, damit in der kalten Winterzeit unsere heimischen Vögel mit Futter versorgt werden können. Wir sind sehr gespannt darauf zu erfahren, was ihr am liebsten im Winter unternehmt!

Malt uns ein Bild zu diesem Thema und ihr könnt uns natürlich auch – gerne mit Hilfe eurer Eltern – einige Sätze dazu schreiben.

Unter allen Einsendungen verlosen wir die nachfolgenden Preise, die wir nach Möglichkeit altersgerecht für euch auswählen.

- Buch, Hörbuch oder Hörspiel
- Puzzle, Brett- oder Gesellschaftsspiel
- Fußball oder Springseil
- Überraschungsgeschenk (Lasst euch einfach von uns überraschen!)

Wir wünschen euch ein frohes Weihnachtsfest sowie viel Spaß beim Malen und Basteln! Bis zum nächsten Jahr!

Bitte schickt uns eure Bilder oder Bastelwerke

bis zum 22. Februar 2016

mit Angabe von Namen, Alter, Anschrift und **eurem gewünschten Gewinnpreis** an die nachfolgende Adresse zu:

GfK SE

Fernsehforschung Abteilung: Panelbetreuung Nordwestring 101 90419 Nürnberg

Ihr könnt uns gerne auch eine E-Mail senden: service.fefo@gfk.com Die Weihnachtszeit hat ihren ganz eigenen Duft! Was wäre die Adventszeit ohne den Geruch von Orangenschalen, Zimtstangen oder Anis! Nutzen Sie doch die positive Wirkung von ätherischen Ölen, z. B. in einer Duftlampe!

Anis

Anisöl wirkt anregend sowie wärmend und hat eine krampflösende Wirkung auf die Verdauungsorgane, er wird daher oft in Teemischungen gegen Blähungen eingesetzt. Anis soll ferner für einen guten Schlaf sorgen (besonders in Verbindung mit Lavendel). Auch ein positiver Einfluss auf Träume wird Anis nachgesagt. Er hilft darüber hinaus bei innerer Unruhe, nervösen Erregungszuständen und allgemeinen Verspannungen.

Kardamom

Der Duft von Kardamom wird als warm, weich und würzig empfunden. Kardamom erinnert uns an Weihnachten, da er häufig in der Weihnachtsbäckerei eingesetzt wird. Kardamom-Öl wirkt entspannend, entzündungshemmend, antibakteriell sowie schleimlösend, so dass dieses ätherische Öl sehr gut auch vorbeugend in der kalten Jahreszeit eingesetzt werden kann.

Orange

Das ätherische Öl der Orange wirkt stimmungsaufhellend und hat eine anregende Wirkung auf Körper und Seele. Gleichzeitig wirkt Orangenöl krampflösend und beruhigend, z. B. auf den Magen und Darm.

Sie haben keine Duftlampe parat? Träufeln Sie einfach einige Tropfen ätherisches Öl in eine kleine Wasserschale und stellen diese auf einen warmen Heizkörper!

Vanille

Der feine Duft von Vanille wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und verströmt eine warme, behagliche Atmosphäre. Vanille hat eine beruhigende, aber nicht müde machende Wirkung und kann daher auch zur Anregung der Konzentration eingesetzt werden. Tipp: Der Duft von Vanille lässt sich gut mit anderen Ölen kombinieren, insbesondere mit fruchtigen Duftrichtungen wie Zitrone oder Orange.

Weihrauch

Weihrauch-Öl wirkt immunsystemstärkend und hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist bei Stress. Weihrauch-Öl wirkt außerdem stimmungsaufhellend, entspannend und vermittelt Ausgeglichenheit. Auch für die Meditation hat sich der Einsatz von Weihrauch bewährt. Weihrauch soll darüber hinaus durch einen entzündungshemmenden Effekt Linderung bei rheumatischen Beschwerden und Atemwegsinfektionen verschaffen.

Zimt

Das ätherische Öl, das man aus der Zimtrinde herstellt, ist ein ideales Winter-Duftöl. Es wirkt stimulierend, vermittelt ein Gefühl von Wärme und soll sogar dank seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung vor Erkältungen schützen. Zimtduft harmoniert besonders gut mit dem Duft von Orangen und Mandarinen.



