

Eine Million Sterne – ein Zeichen für eine gerechtere Welt

Die Solidarität zwischen Reichen und Armen, zwischen Gesunden und Kranken, zwischen den Generationen schwindet. Dagegen will die katholische Kirche Rontal mit der Caritas ein starkes Zeichen für eine gerechtere Welt setzen. Die Lichteraktion «Eine Million Sterne» findet in diesem Jahr für den Pastoralraum Rontal am Samstag, 9. Dezember, in Ebikon statt.

pd/Red. Ebikon, Dierikon, Buchrain. Not und Armut sind oft unsichtbar. Auch in der Schweiz gibt es Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. So sind über eine Million Menschen gefährdet, in die Armut abzurutschen. Jedes sechste Kind ist gar von Armut bedroht. Caritas engagiert sich dafür, die Armut zu verringern und den Betroffenen die Chance auf eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Mit dieser Kampagne können alle ein Zeichen setzen und sich gemeinsam solidarisch

zeigen mit den Menschen, die von Armut betroffen sind. So wird die Verbundenheit aller Menschen in der Schweiz erlebbar.

Dieses Jahr findet «Eine Million Sterne» für den ganzen Pastoralraum Rontal in Ebikon statt. Am Samstagabend, 9. Dezember, wird der Kirchenplatz mit Kerzen erleuchtet. Ab 16.30 Uhr erscheint das Lichtermeer auf der Kirchentreppe und rund um die Kirche. 17 bis 18 Uhr findet in der Pfarrkirche Ebikon ein offenes Singen mit bekannten Advents- und Weihnachtsliedern für alle statt.

Die Teilnehmenden sind aufgefordert, eine Kerze zugunsten von «Eine Million Sterne» anzuzünden, vor Ort eine persönliche Wunschkerze zu gestalten, ein Mail zu schreiben oder ihren persönlichen Wunsch für eine Person oder für die Gesellschaft auf eine

Kerzenbänderole zu malen und das Windlicht dem Lichtermeer hinzuzufügen.

Statt eines Gottesdienstes in Dierikon findet um 16.15 ein Fackelzug von der Kirche Dierikon nach

Ebikon statt, der mit spirituellen Impulsen bereichert ist. Von der Pfarrkirche Buchrain aus ist ebenfalls ein gemeinsamer Spaziergang geplant. Wer möchte, kann eine Laterne mitnehmen. Die Heimreise ist individuell gestaltbar.



«Eine Million Sterne» vor der Pfarrkirche Ebikon. Bild zvg.

Publireportage

Gesundheitsratgeber

Die Zeit der Kerzen und der Düfte

Es wird schon wieder deutlich früher dunkel und wir sind mehr Drinnen als Draussen. Wenn uns die Sonne fehlt, kann uns Kerzenlicht von der Stimmung her etwas über diese dunkleren Monate hinwegtrösten. Das sanfte Licht hilft auch etwas mehr nach Innen zu «schauen». Kommen dann noch wunderbar verzaubernde, erinnerungsschwangere, herrliche «Düfte» der Adventszeit dazu, können be-sinnliche Wochen erlebt werden.

Wir speichern Düfte oft mit ganz bestimmten Erlebnissen, Emotionen ab, welche dann beim erneuten Riechen eines bestimmten Duftes diese Emotionen sehr schnell und zum Teil auch sehr intensiv wieder hochkommen lassen – Unschöne genauso so wie sehr Schöne.

Insofern sollte jeder für sich entscheiden, mit welchen natürlichen, ätherischen Ölen der Raum beduftet oder das Massageöl oder das Bad veredelt werden sollte. Andererseits hat jedes äth. Öl seine spezifischen Wirkungen, die je nach dem auch sehr intensiv ausfallen können. Ein Grund ätherische Öle wenn überhaupt, nur unter fachkundiger Leitung einzunehmen. Diese Wirkungen entfalten sich zum Teil auch nur schon über den Duft. In einer 1-3%-igen Anwendung auf der Haut, kann je nach ätherischem Öl, dieses nach der Anwendung auch im Blut nachgewiesen werden. Es braucht demnach keine hohen Konzentrationen für gute Wirkungen.

Wir sind in einer Zeit mit ganz typischen Gerüchen, sei es vom Lebkuchengewürz oder dem Glühwein. Geprägt von Zimt, Sternanis, Nel-

ken etc. . Weniger wohl ums Herz wird einem bei den typischen Düften bei Erkältungen wie Eukalyptus, Menthol oder Thymian. Dennoch sind beide Richtungen positiv besetzt.

Das Wissen über die ätherischen Öle werden bei der Schweizer Firma «Farfalla» wunderbar in geruchliche oder körperpflegerische Erlebnisse umgesetzt. Die entsprechenden Produkte finden Sie bei uns. Wir führen daneben auch ätherische Öle von Taoasis oder Aromalife. Wichtig ist, dass die Qualität der ätherischen Öle stimmt, was zu einem Grossteil beim Anbau/Sammeln der Pflanzen beginnt und beim richtigen Gewinnen der ätherischen Öle und dem Lagern endet. Achten Sie darauf, dass es natürlich ätherische Öle sind. Denn wer eine Wirkung wünscht, hat diese nur bei ätherischen Ölen aus Pflanzen und nicht aus der Retorte.

Ein kleines 1x1 der ätherischen Öle

Wohlige (Vor-) Weihnachtszeit:

Zimtrinde-Öl

Seelisch erwärmend und stärkend ^[1]

bringt auch einen umhüllenden Effekt mit. Sollte von Laien ausschliesslich als Duftöl verwendet werden, da es auf der Haut- und Schleimhaut relativ schnell zu Reizungen kommen kann.

Benzoe Siam: ein Baumharz

Ein Duft der Geborgenheit schenkt ^[1]

Dieser Duft hüllt einen in eine wohlige «Decke», hilft so fallen zu lassen, los zu lassen. Mit einer guten Wirkung auch auf die Atemwege und die Haut.

Nelkenknospe

Würzige Kraft

Das ätherische Öle der Gewürznelke ist intensiv, es kann schon auch ein Zuviel sein. Richtig dosiert wirkt es auch psychisch stärkend sowie bei körperlicher Schwäche. Die Aromatherapeutischen Wirkungen (also therapeutisch eingesetztes Nelkenöl) bringt weitere starke Wirkungen, auch auf das Nervensystem. Diese Anwendungen gehören jedoch auch in TherapeutInnen-Hände weil es sonst zu Reizungen kommen kann.

Helfer im Virus und Bakteriensturm, bei Erkältungen:

Thymian

Dieses ätherische Öl kommt in verschiedenen Versionen (Chemotypen) vor, je nach dem wo der Thymian wächst weist er andere Inhaltsstoffe auf. Wobei alle bei Erkältungen wie auch Bronchitis sehr gut eingesetzt werden können.

Bei Anwendungen auf der Haut spielt es für Babys und auch Schwangere eine entscheidende Rolle, dass Thymianöl vom Chemotyp Linalool verwendet werden. Je nach Version wirkt das äth. Öl ausgleichend bis erdend.

Eucalyptus globulus

Es gibt unzählige Arten, wobei das äth. Öl der E. globulus wohl am häufigsten genutzt wird. Und das v.a. bei Erkältungskrankheiten, dabei wirkt es keimtötend und schleimlösend.

Bei Babys nicht auf der Haut anwenden und später bei Kindern nur mit fachmännischer/frauischer Anleitung.



Patrick Seiz, Drogist und Naturheilpraktiker Drogerie Seiz, Buchrain. Bild zvg.

Auch diese äth. Öl regt ganzheitlich aber insbesondere geistig an. Dabei gibt es noch viele weitere äth. Öle, die z.B. gerade beim Lernen helfen können.

Dieser Gesundheitsratgeber soll die Lust auf Duft fördern. Dabei gleichzeitig aufzeigen, dass natürlich nicht gleich gefahrlos bedeutet. Doch entdecken Sie Ihren Duft um die Seele baumeln zulassen, den Erkältungen den Gar auszumachen, die Stimmung zu heben oder den Kopf klar zu kriegen. Wir beraten Sie gerne in dazu.

Ich wünsche Ihnen eine be-sinnliche Zeit zum Jahresende, wunderbare Lichtmomente und Gesundheit auf allen Ebenen.

Literaturquelle: ^[1] Praxis Aromatherapie / M. Werner, R. von Braunschweig / Haugverlag 2. Auflage