



DUFTE TIPPS

FÜR DEN UMGANG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



**GEMEINSAM WACHSEN UND LERNEN UND
LIEBE IN DIE WELT TRAGEN**

*Einen kurzen Moment lang stehen bleiben, wenn man an einer Sägerei,
einer Blumenwiese vorbeigeht, am Meer oder im Wald spaziert.
Den Duft tief einatmen und einen Moment innehalten
und einfach das Gefühl des Wohlbefindens genießen.*

Das war gerade ein Erlebnis in der Aromatherapie.



Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Wirkstoffe, pflanzlichen Ursprungs. In der Schweiz gehören Sie gesetzlich zu den Chemikalien, Lebensmitteln oder Kosmetik. Für die Gewinnung von 1kg ätherischem Melissenöl benötigt es mindestens 6 Tonnen Pflanzenmaterial. Also ein unglaublich wertvolles Produkt!

Wer Wohlbefinden steigern und Beschwerden behandeln möchte, sollte unbedingt auf die beste Qualität achten. Nur dann sind Wirksamkeit und Verträglichkeit abschätzbar und unerwünschte Nebenwirkungen auszuschließen.

ZWEI WEGE – ZWEI WIRKWEISEN

Ätherische Öle nehmen auf ganzheitliche Weise Einfluss, weil sie einerseits über Haut und Schleimhaut körperlich wirken, andererseits über den Geruchssinn auf unser vegetatives und zentrales Nervensystem.

Bei äußerlicher Anwendung, etwa durch Bäder, Massagen und Einreibungen, wirken die Öle zuerst auf die Haut und damit auf unser größtes Organ mit seinen vielfältigen Funktionen. Durch die Haut gelangen die Wirkstoffe ins Lymphsystem und in den Blutkreislauf und können so Einfluss auf den ganzen Körper nehmen.

Beim Riechen zum Beispiel werden die Wirkstoffe über die Schleimhäute der Atemwegsorgane aufgenommen. Mit Inhalationen, Sitzdampfbädern, Spülungen, Gurgeln und Tampons erzielt man eine zielgenauere Wirkung als bei der Anwendung der Raumbeduftung.

Der Duft allein kann zudem über das Gehirn auf vielfältige Körperfunktionen und geistig-seelische Prozesse Einfluss nehmen. Über Nerven und Blutkreislauf setzen die Duftmoleküle Reize im Gehirn und wirken dort im limbischen System, einer Art Schaltzentrale des menschlichen Körpers. Über den Geruchssinn nehmen die Duftstoffe unmittelbar Einfluss, denn die Nase ist direkt verbunden mit dem limbischen System.





Daran erkenne ich

EIN GUTES ÄTHERISCHES ÖL

Das Angebot in Geschäften und Apotheken ist inzwischen fast unüberschaubar geworden, und es gibt enorme Preisunterschiede, die in der Regel auf die Qualität schließen lassen. Folgende Kriterien helfen dabei, die Qualität einzuschätzen.

Auf dem Etikett und in der Preisliste des Anbieters müssen folgende Angaben stehen:

- 100% reines ätherisches Öl
- Die genaue lateinisch-botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
- Deutscher Pflanzename
- Das Ursprungsland
- Die Anbauweise (Je natürlicher die Bedingungen sind, unter denen die Pflanze angebaut wurde, desto besser und rückstandsfreier ist auch das Öl. Dies ist wichtig bei allen Anwendungen.)
 - kbA - kontrolliert-biologischer Anbau
 - demeter - demeterzertifizierte Bioqualität
 - Ws - Wildsammlung
 - konv. - Konventionell (d.h. mit chemischen Düngemitteln, Pestiziden oder Herbiziden)
 - rück. - Rückstandskontrolliert



- Der Pflanzenteil, aus dem das Öl gewonnen wurde (z.B. Zimtrinde oder Zimtblatt / Angelikawurzel oder -samen)
- Gewinnungsverfahren
- Zusatz und Mischungsverhältnis in Prozent (wie z.B. beim Irisöl, das unverdünnt fast unbezahlbar ist und deshalb als 1%ige Mischung angeboten wird)
- Genaue Füllmenge (ml)
- Sicherheitshinweise
- Chargennummer

RICHTIGE AUFBEWAHRUNG

SO SIND DIE ÖLE SEHR LANGE HALTBAR.

- In dunklen Glasflaschen
- Bei Raumtemperatur
- Richtig verschließen



WICHTIGE HINWEISE

- Rezepte geben Sicherheit & weniger ist mehr – ein Tropfen kann schon ganz viel bewirken!
- Für eigene Rezepte hilft die Dosierungstabelle (findet man online bei farfalla, aromamama.de)
- Verträglichkeitstest (Ellbogenbeuge / Oberarminnenseite)
- Nicht unverdünnt anwenden
- **Erste Hilfe:** Gelangen die Öle auf die Schleimhäute oder in die Augen, mit reichlich Wasser ausspülen
- **NICHT einnehmen!** Aktuell gibt es von einigen Anbietern Anwendungsempfehlungen zur Einnahme der äth. Ölen. Die Einnahme ist in der Schweiz gem. Chemikaliengesetz verboten und darf nur von Ärzten und ausgebildeten Fachpersonen verordnet eingenommen werden.

Konzentrationsfördernde äth. Öle:

Bergamotte, Fichtennadel, Zitrone (Pfefferminze - aber erst für Kinder ab 6 Jahren)

Äth. Öle für Mut und Selbstvertrauen:

Atlaszeder, Angelikawurzel, Cistrose, Neroli

Äth. Öle zur Aufmunterung:

Bergamotte, Mandarine rot, Grapefruit, Orange süß, Palmarosa

Äth. Öle, die Kindern Seelentrost spenden, bei Schulkrisen trösten:

Vanille, Tonkabohne, Benzoe, Kakao, Neroli, Vanille, Melisse

Äth. Öle, die bei Ängsten helfen:

Angelikawurzel, Kamille römisch, Melisse, Bergamotte, Cistrose, Neroli

Äth. Öle, die Entspannung und Schlaf fördern:

Lavendel fein, Melisse, Kamille röm., Zirbelkiefer, Vanille, Orange süß, Mandarine





BELIEBTE

Ätherische Öle

Angelikawurzel: hilft zu erden, den Tag zu verdauen, gibt Mut und Kraft, unterstützend bei Ängsten, Alpträumen, positiv für Durchhaltevermögen

Atlaszeder: aufbauend, ausgleichend, erdend, kraftspendend, psychisch stärkend, auch Mut-Öl genannt

Benzoë Siam: ähnlich wie Vanille, ausgleichend, beruhigend, einhüllend, wärmend (seelisch), Nestwärme, einsetzbar bei Husten, Halsproblemen

Bergamotte: erfrischend, konzentrationsfördernd, wird auch Kinderminze genannt

Blutorange / Grapefruit: aufmunternd, ausgleichend, erheiternd

Cajeput: ähnlich wie Eukalyptus – einfach viel milder und darum auch für kleinere Kinder geeignet, antiviral, antibakteriell. Ideal bei Zahn- und Ohrenschmerzen, wieder durchatmen können, befreit, klärt

Iris: angstlösend, beruhigend, hilft Altes loszulassen (z.B. bei Schulwechsel), psychisch ausgleichend

Kamille römisch: angstlösend, ausgleichend, beruhigend, entspannend, hilfreich bei Aggression, schlaffördernd

Lavendel fein: ausgleichend, beruhigend, zur Mitte führend, entspannend, schlaffördernd aber auch anregend und aufbauend

Mandarine rot: aufmunternd, ausgleichend, schenkt ein Lächeln, Geborgenheit (etwas zarter und weicher als Orange süß)

Melisse: angstlösend, ausgleichend, beruhigend, entspannend, schlaffördernd, Seelentröster, Schutzöl

Neroli: angstlösend, hilfreich bei „schulischen Krisen“, stärkt Selbstwertgefühl, bei Alpträumen, Ängsten, Stress, generell ein Schutzöl

Orange süß: fruchtig, warm, leicht, offen und erheiternd, macht Freude, entspannend und gibt auch ein Gefühl von Geborgenheit

Rose: lieblich, Harmonie, innere Ruhe, Lebensbeginn, Lebensende

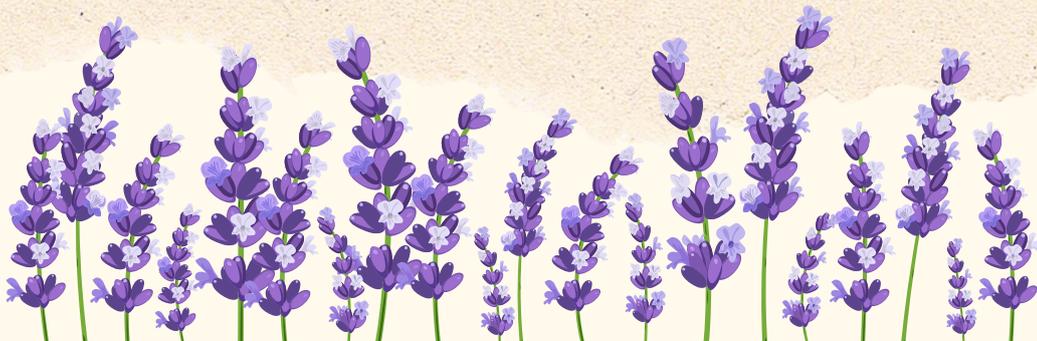
Sandelholz: harmonisiert, Balance finden, für innere Ruhe, Ausgeglichenheit, ideal auf Körpermitte von Herz bis Sonnengeflecht, besänftigend, lässt sich auch gut abends anwenden

Vanilleextrakt: besänftigend, ausgleichend bei Ärger, Frustration und Überreizung, entspannend, vermittelt Geborgenheit, tröstend, aber auch kräftigend und stabilisierend

Vetiver: aufbauend, erdend, kraftspendend, psychisch stärkend, auch Mut-Öl genannt

Zitrone: erfrischend, konzentrationsfördernd, vorbeugend in Erkältungszeiten

Zirbelkiefer (Zirbe, Arve): stärkend, klärend, hilft durchatmen, beruhigend, reinigend



DUFTE ZAUBERKRÄFTE

IDEEN FÜR DIE ANWENDUNG VON ÄTH. ÖLEN BEI
DEN ZAUBERKRÄFTEN

Zauberfaden

Bergamotte, Sandelholz, Mandarine rot, Neroli, Orange süß, Vanille, Zitrone



Zauberatem

Bergamotte, Sandelholz, Mandarine rot, Neroli, Orange süß, Vanille, Zitrone

Zauberwort

Bergamotte, Zitrone, Atlaszeder,



Zauberauge

Blutorange, Grapefruit, Vanille

Zauberpunkt

Angelikawurzel, Atlaszeder, Neroli, Rose, Sandelholz



Zauberumhang

Vanille, Mandarine rot, Atlaszeder, Neroli, Melisse

Zauberwurzeln

Angelikawurzel, Vetiver, Atlaszeder, Neroli, Zirbelkiefer

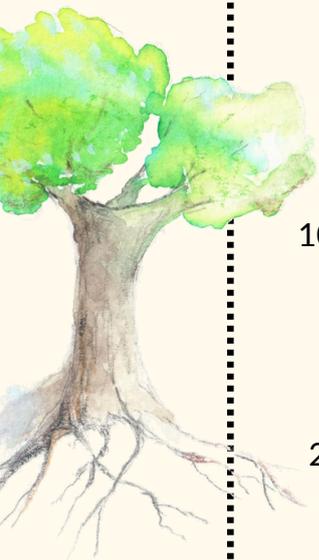


Rezepte



ROLL-ON "SEELENPFLASTER"

10ml Pflegeöl (Mandel-
oder Jojoböl)
4 Tropfen Mandarine rot
4 Tropfen Vanille-Extrakt



ROLL-ON „STARK WIE EIN BAUM“ (AB 4 JAHREN)

10 ml Pflegeöl (Mandelöl-
oder Jojobaöl)
1 Tropfen Zeder
1 Tropfen Zirbelkiefer
1 Tropfen Benzoe Siam
2 Tropfen Mandarine rot

ROLL-ON "BEULENSCHRECK"

10ml Pflegeöl (Mandel- oder Jojobaöl)
6 Tr Lavendel
1 Tr Immortelle



ROLL-ON "KOPFSCHMERZ ADE"

10 ml Pflegeöl (Mandelöl- oder Jojobaöl)
3 Tropfen Bergamotte (ab 10 Jahren
Pfefferminze)
2 Tropfen Lavendel fein
2 Tropfen Majoran

Bei Kopfschmerzen einfach über die Stirn
und an den Schläfen auftragen. Darauf
achten, dass man nicht zu nahe an das
Auge kommt. Äth. Öle brennen in den
Augen.

Rezepte



ROLL-ON "ROLL-ON SCHLAF GUT"

- 10 ml Pflegeöl (Mandelöl- oder Jojobaöl)
- 2 Tropfen Vanille-Extrakt
- 1 Tropfen Lavendel fein
- 3 Tropfen Mandarine rot



ROLL-ON "RUHEPAUSE"

- 10 ml Pflegeöl (Mandelöl- oder Jojobaöl)
- 1 Tropfen Zeder
- 1 Tropfen Zirbelkiefer
- 1 Tropfen Benzoe Siam
- 2 Tropfen Mandarine rot

ROLL-ON "KUSCHELDUFT" - IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

- 10 ml Pflegeöl (Mandelöl- oder Jojobaöl)
- 1 Tropfen Vetiver
- 1 Tropfen Zirbelkiefer
- 2 Tropfen Mandarine rot
- 1 Tropfen Kamille römisch



ROLL-ON "MUT TUT GUT"

- 10 ml Pflegeöl (Mandelöl- oder Jojobaöl)
- 1 Tropfen Atlaszeder
- 1 Tropfen Tonkabohne - Extrakt
- 1 Tropfen Neroli
- 1 Tropfen Bergamotte

LITERATUR-TIPPS

Herber Sabrina: Basics äth. Öle / Joy Verlag

Zimmermann Eliane: Aromatherapie – die Heilkraft der äth. Öle / Irisiana Verlag

Zimmermann Eliane / Herber Sabrina: Aromatherapie für Kinder / Ulmer Verlag

Zimmermann Eliane / Herber Sabrina: Aromatherapie für Kopf und Seele / Ulmer Verlag

Zimmermann Eliane / Herber Sabrina: Aromatherapie für Frauen / Joy Verlag

Kettenring Maria: Hausapotheke äth. Öle / Joy Verlag



Ätherische Öle sind hochwirksam und sollten nur mit dem richtigen Hintergrundwissen verwendet und empfohlen werden.

Es dürfen beispielsweise nicht alle Öle eingenommen werden, und es gibt altersgerechte Öle - so wie Pfefferminze, die erst ab 6 Jahren zu empfehlen ist. Seid also bitte besonders achtsam, aufmerksam und informiert euch gut, wenn ihr Öle verwendet und empfiehlt.

Wer mit Düften und Kindern arbeitet, dem empfehle ich die Zeitschrift/Blog/Facebook AromaMama (<https://aroma-mama.de/>) oder Facebook AromaMama von Eliane Zimmermann und Sabrina Herber, den führenden Expertinnen in der Aromatherapie in Europa.

Viel Freude beim Anwenden der Düfte. Bei Fragen, für Ideen, Rezepte, Materialien und weitere Auskünfte helfe ich gerne weiter!

EIN DUFTER LADEN

Sabrina Estermann

Hof Liebergott

6208 Oberkirch

www.ein-dufter-laden.ch

