

Aromatherapie für die Familie

Gesund und glücklich mit ätherischen Ölen









WWW.AROMAREI.AT



Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
Wohlfühlen mit den Essenzen der Natur	Seite 3
Definitionen	Seite 4
Qualitätsmerkmale, Dosierung	Seite 5
4 ätherische Öle im Überblick	Seite 6
Anwendungsmöglichkeiten im Überblick	Seite 8
Tipps und Rezepte	Seite 10

Wohlfühlen mit den Essenzen der Natur

Stärke eure Gesundheit, pflege eure Haut mit natürlichen Produkten, sorge für mehr Entspannung in deinem Zuhause



Mit diesem e-Book möchte ich dir einen Einblick in die Welt von 100% naturreinen ätherischen Öle geben. Ich möchte dir zeigen, dass du mit einer kleinen Auswahl an Düften bereits einen wesentlichen Beitrag zur deiner Gesundheit und der deiner Familie und eurem Wohlbefinden leisten kannst.

Mit ätherischen Ölen bist du in der Lage das Immunsystem zu unterstützen und kleine Wehwehchen zu lindern. Es muss nicht immer gleich die Chemiekeule sein. Viele Beschwerden bei Krankheiten können mit den Düften verringert werden.

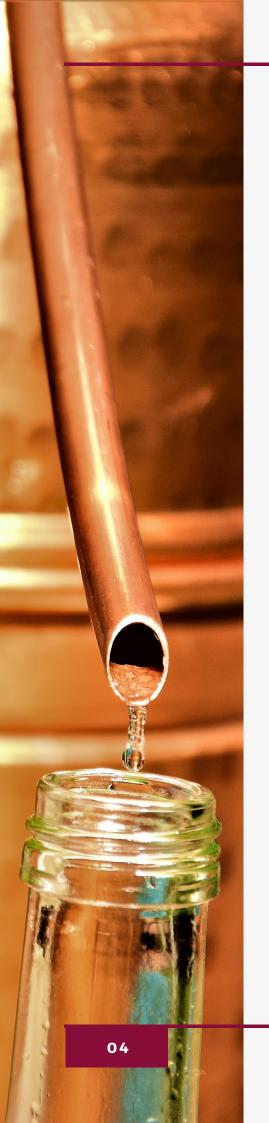
Ätherische Öle sind ein kostbares Gut und deshalb ist mir der sorgsame Umgang mit ihnen ein besonderes Anliegen.

Da ätherische Öle, wie fette Öle, oxidieren wenn sie mit Luft in Berührung kommen, unterliegen sie einer bestimmten Haltbarkeitsdauer. Deshalb empfehle ich mit wenigen Düfte zu starten und diese regelmäßig zu verwenden.

Für eine Erstausstattung habe ich 4 vielfältig einsetzbare und gut verträgliche ätherische Öle ausgewählt. Zusätzlich empfehle ich noch ein Basisöl sowie ein Hydrolat. Mit diesen 6 Rohstoffen kannst du natürliche Pflegeprodukte für deine Familie schnell und leicht selbst herstellen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und beim Erstellen der Erstausstattung!

Die Rezepte sind aufgrund meiner persönlichen Erfahrung erstellt. Dieses e-Book bildet keinen Ersatz für einen Besuch beim Arzt.



Definitionen

Worin besteht der Unterschied zwischen ätherischen und fetten Ölen? Was sind Hydrolate?

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind flüssige
Bestandteile duftender
Pflanzen, die mittels Wasseroder Wasserdampf-destillation
bzw. Pressung aus Pflanzenmaterial gewonnen werden.
Diese Bestandteile oder auch
winzige Öltröpfchen sind in
den verschiedenen Pflanzenteilen eingelagert, wie Blüten
(Rose), Früchte (Zitronen),
Blätter (Minze), Holz (Zimtrinde) oder Harz (Weihrauch).

Fette Öle

Fette Pflanzenöle enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie ungesättigte Fettsäuren und werden durch Kaltpressung oder Extraktion gewonnen. Enthalten sind fette Pflanzenöle in Samen und Nüssen. Sie werden unterschieden in Basisöle, wie Jojoba- oder Mandelöl und Wirkstofföle.

Zu den Wirkstofföle zählen Wildrosenöl und Sanddornfruchtfleischöl. Wirkstofföle sind aufgrund ihrer Herstellung teuer und werden deshalb nur in geringer Menge in Kosmetikprodukten verwendet.

Aufgrund der essentiellen Fettsäuren, die sie enthalten, leisten fette Pflanzenöle einen großen Beitrag für unsere Gesundheit (positive Auswirkung auf Herz- und Kreislauffunktionen, Stärkung des Immunsystems)

Hydrolate

Hydrolate sind ein
Nebenprodukt des
Destillierens. Sie enthalten die
wasserlöslichen Stoffe der
Pflanzen sowie eine Spur der
ätherischen Öle. Hydrolate sind
aufgrund ihrer sanften und
milden Wirkungsweise
hervorragend für die Pflege
von Babys und Kindern
geeignet.

Qualitätsmerkmale

Wichtig bei dem Kauf von ätherischen Ölen ist, dass es sich um 100% naturreine ätherische Öle handeln. Diese Bezeichnung sollte auch am Etikett angegeben sein. Wird das ätherische Öl als naturident oder Parfumöl bezeichnet, handelt es sich um Öle, die synthetische Duftstoffe enthalten bzw. synthetisch hergestellt wurden. Diese sind nicht für die Aromatherapie geeignet. Des Weiteren sollten folgende Angaben am Etikett enthalten sein:

- Name der Pflanze inkl. Chemotyp wenn vorhanden
- Botanische Bezeichnung der Pflanze
- Pflanzenteil aus dem das Öl gewonnen wurde
- Gewinnungsart
- Herkunft
- Angaben zum Lieferanten
- Chargennummer
- Mindesthaltbarkeit
- Hinweis, dass das Öl für die Aromapflege verwendet werden kann

Dosierung



Generell gilt für die Anwendung von ätherischen Ölen das Motto "Weniger ist Mehr". Bei ätherischen Ölen handelt es sich um hochkonzentrierte Stoffe, die vorsichtig anzuwenden sind. Die Dosierung ist auch davon abhängig, ob die Duftmischung bei Kindern oder Erwachsenen angewandt wird. Bitte beachte die Dosierung bei den jeweiligen Anwendungsmöglichkeiten ab Seite 8.

Für Körperöle gelten folgende Dosierungsvorschriften:

• Erwachsene: max. 3%

• Kinder: max. 1,5%

• Kleinkinder: max. 0,5%

• Babies: 1 gt auf 50ml Basisöl

In der Übersicht rechts findest du die Tropfenanzahl für jede Fläschchengröße. Gtt ist die Abkürzung für Tropfen.

		ātherisches Öl		
	gtt	3%	1,50%	0,50%
fettes Öl	100 ml	60	30	10
	50 ml	30	15	5
	30 ml	18	9	3
	20 ml	12	6	2
	10 ml	6	3	1

4 ätherische Öle im Überblick

Wertvolle Begleiter in allen Situationen







Lavendel (Lavandula angustifolia)

Der echte Lavendel gilt als das Öl mit dem größten Wirkungsspektrum. Es befinden sich rund 160-180 verschiedene Stoffe im ätherischen Öl. So kann es paradoxerweise gegensätzliche Wirkungsweisen aufweisen. Wird das Öl hoch dosiert, wirkt es anregend. Bei einer niedrigen Dosierung, erhält man eine beruhigende Wirkung.

Aufgrund seiner Vielfältigkeit sollte das ätherische Öl in keiner Hausapotheke fehlen. Anwendungsgebiete sind Verbrennungen, Schürfwunden, Verstauchungen, Allergien, rheumatische Beschwerden, Insektenstiche, Erkältungen, Bronchitis, depressive Verstimmung, Nervosität, Schlaflosigkeit, Stress und Erschöpfung.

Das ätherische Öl wirkt beruhigend und entspannend auf Körper und Psyche, wundheilend, antibakteriell, schmerzstillend und antiallergisch. Es ist auch für Säuglinge verwendbar.

Mandarine rot (Citrus reticulata)

Mandarinenöl kann hervorragend für Menschen jeglichen Alters angewendet werden. Besonders bei Kindern ist es sehr beliebt. Mandarinenöl ist ein guter Unterstützer bei Bauchkrämpfen, Muskelkrämpfe, Schluckauf, Übelkeit während der Schwangerschaft, Schlaf-störungen bei Kindern, Blasenentzündung, Erkältungskrankheiten. Das Öl lässt Angst, Nervosität und Stress verfliegen.

Der Duft schenkt Geborgenheit und Beruhigung und kann hervorragend für Kinder und Babys (in entsprechender Dosierung) angewendet werden.

Das Öl wirkt stark entkrampfend, angstlösend und beruhigend. Außerdem hat es eine entkrampfende, immunstimulierende, durchblutungsfördernde und stimmungsaufhellende Wirkung.







Cajeput (Melaleuca cajuputi)

In Australien wird die Pflanze aufgrund der weiß-gräulichen Rinde "weißer Teebaum" genannt.

Cajeputöl ist das Erkältungs- und Infektionsöl schlechthin. Es sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Cajeput kann hervorragend bei Infektionen der oberen Atemwege, Bronchitis, Kopfschmerzen, Blasenentzündung und Grippe eingesetzt werden. Auch bei Gürtelrose, Herpes, Muskelschmerzen und Nervenent-zündungen ist es ein guter Unterstützer.

Seine Wirkung reicht von antiseptisch, antibakteriell, antiviral, fiebersenkend, auswurffördernd bis belebend, nervenstärkend und konzentrations-fördernd.

Das ätherische Öl ist nicht für Babys, Kinder unter 3 Jahren und Kinder mit spastischen Atemwegserkrankungen geeignet.

Kiefer (Pinus sylvestris)

Nadelöle – auch Koniferenöle genannt – haben generell eine luftreinigende, raumklärende und atmungsaktivierende Wirkung. Das ätherische Öl der Kiefer ist aufgrund seiner cortisonähnlichen Wirkung gut geeignet bei Entzündungen, Schmerzen und allergischen Reaktionen, wie Fließschnupfen. Das Öl hat sich auch bei Husten und Bronchitis bewährt.

Besonders in der kalten Jahreszeit werden das Immunsystem und auch die seelischen Kräfte durch das Kiefernnadelöl gestärkt. Die Batterien werden aufgeladen und es kann leichter gegen Bakterien und Co. angekämpft werden. Das ätherische Öl unterstützt auch bei Rekonvaleszenz und Müdigkeit.

Das Kiefernnadelöl kann bei Überdosierung und wenn es oxidiert ist im warmen Badewasser zu Hautreizungen führen. Es ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Anwendungsmöglichkeiten im Überblick

DUFTLAMPE/DIFFUSER

Je nach Raumgröße reichen 5-12 Tropfen. Bei der Duftlampe ist wichtig, dass immer genug Wasser vorhanden ist, ansonsten verbrennen die ätherischen Öle. Bei Säuglingen auf starke Raumbeduftung verzichten. Anstelle eines ätherischen Öls kann Hydrolat verwendet werden.



ÖLKOMPRESSE

Für die Ölkompresse werden 2-4 Tropfen der ätherischen Öle mit einem Esslöffel fettem Öl (Jojoba- oder Mandelöl) vermengt. Diese Mischung wird auf ein Stück Küchenrolle oder ein kleines Tuch gegeben, welches gemeinsam mit der gefüllten Wärmeflasche auf Brust, Bauch oder Rücken gelegt wird. Die Dosierung bei Kindern ab 1 Jahr halbieren.

KÖRPERÖL

Als Basisöl verwende ich meistens Mandeloder Jojobaöl. Fettes Öl soll nur in feuchte Haut einmassiert werden, da die Haut sonst trocken wird. Hinsichtlich Dosierung bitte den Punkt "Dosierung" beachten.



BADEWANNE

Da ätherische Öle sich nicht mit Wasser verbinden, braucht es einen Emulgator, wie Salz, Milch, Schlagobers oder Honig. Fettes Öl kann ebenfalls verwendet werden. Für einmal Baden reichen 8 Tropfen des ätherischen Öls oder der Duftmischung. Bei Säuglingen Hydrolat verwenden. Bei Kindern ab 1 Jahr reichen 1-2 Tropfen.





AROMADUSCHE

Dazu wird ein Tropfen des ätherischen Öls nach dem Duschen auf der noch nassen Haut verteilt. Danach soll die Haut nur vorsichtig abgetupft werden. Beide Öle geben viel Kraft und stärken. Nicht für Kinder unter 10 Jahren geeignet.

TROCKENINHALATION

Dafür gibt man 2-3 Tropfen des ätherischen Öls oder der Duftmischung auf ein Taschentuch und atmet den Duft tief ein. Bei Säuglingen Hydrolat auf ein Schmusetuch sprühen. Bei Kindern ab 1 Jahr reicht 1 Tropfen.



Rezepte und Tipps

Kleine Tropfen - Große Wirkung

Generell empfehle ich aus den Einzelölen mehrere Duftmischungen zu erstellen. So kann beispielsweise eine Mischung für Erkältungen und eine zum Entspannen erstellt werden und ist immer griffbereit. Alle Duftmischungen sollte immer beschriftet und mit Herstellungsdatum versehen werden. Nimm dir auch kurz die Zeit und notiere das Rezept. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell man vergisst, wie viele Tropfen verwendet wurden. So kannst du deine Duftmischungen jederzeit nochmal machen.

Hier findest du einige Vorschläge für ausgeglichene Duftmischungen mit den oben erwähnten ätherischen Ölen:

Träum süß

75 gtt Mandarine rot 55 gtt Lavendel

Fühl dich entspannt

70 gtt Mandarine rot 40 gtt Lavendel 20 gtt Kiefer

Tief durchatmen

80 gtt Cajeput 50 gtt Kiefer

Fühl dich gestärkt

60 gtt Lavendel 45 gtt Cajeput 25 gtt Kiefer

Für deine Erstausstattung sollte zusätzlich noch folgendes auf deine Einkaufsliste:

- 1-2 Braunglasflaschen mit Sprühaufsatz (50ml)
- 2-3 Braunglasflaschen mit Tropfeinsatz (5ml)
- 100ml Mandelöl
- 100ml Rosenhydrolat





Je nachdem wie dünn- oder dickflüssig das ätherische Öl ist, passen rund 130 Tropfen (gtt) in 5ml-Braunglasflaschen.





Ätherische Öle

... bei Erkältungsanzeichen, Schnittwunden und kleinen Wehwehchen

Mit den Duftmischungen "Tief durchatmen" und "Fühl dich gestärkt" bist du bestens gewappnet bei beginnenden Erkältungssymptomen. Lass ein wohltuendes Bad ein, bedufte eure Räumlichkeiten mit Duftlampe/Diffuser oder erstelle ein stärkendes Körperöl, das auf Brust und Füße aufgetragen wird. Es gibt viele Möglichkeiten dich und deine Familie mit ätherischen Ölen zu umgeben.

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung hilft eine Aromadusche mit Cajeput.

Duft apotheke

Ätherisches **Lavendelöl** gehört zu den Ausnahmeölen, das auch **pur** verwendet werden darf. Bei kleinen **Schnittwunden** oder **Verbrennungen** kannst du einen Tropfen auf die Verletzung geben. Das Öl wirkt antibakteriell und hilft die Wundheilung zu beschleunigen.

Auch bei einem **Sonnenbrand** ist Lavendelöl bestens geeignet um die Haut zu beruhigen. Mit dieser **Aftersun-Schüttelemulsion** pflegst du die Haut nach dem Sonnenbaden:

- 30ml Mandelöl und 30 Tropfen Lavendelöl in eine 50ml-Braunglasflasche mit Sprühaufsatz geben
- Die Flasche mit 20ml Rosenhydrolat auffüllen. (Vor jeder Anwendung die Emulsion gut schütteln, damit sich Hydrolat und Mandelöl vermischen.)

Ist die Hautpflege für Kinder, ist die Anzahl der Tropfen entsprechend zu reduzieren. Wenns mal schnelligehen muss und du kein fertiges Produkt zur Hand hast, kannst du auch etwas Öl in deine Handkunken geben und mit einem Tropfen Lavendelöl vermischen. Die Mischung auf die betroffene Stelle auftragen.

... im Alltag

Ich kann mir die duftenden Helfer im Alltag gar nicht mehr wegdenken. Hier findest du ein paar Anregungen, wie du ätherische und fette Öle sowie Hydrolate in den Tagesablauf einbauen kannst.

Ich habe dir ja bereits die Schüttelemulsion bei Sonnenbrand vorgestellt. Diese Emulsion kannst du generell für deine Hautpflege - sei es für das Gesicht oder den Körper - verwenden. Für die tägliche Pflege reicht eine Dosierung von 1%. Du kannst die ätherischen Öle auch komplett weglassen.

Hier noch ein kleiner Tipp: Diese Emulsion in einem anderen Mischverhältnis (15ml Mandelöl und 35ml Rosenhydrolat) eignet sich hervorragend als Toilettfeuchttuch. Einfach die Mischung gut schütteln und auf das Klopapier sprühen. Diese Emulsion verwende ich sehr gerne zum Reinigen beim Wickeln.

Die Duftmischungen "**Träum süß**" und "**Fühl dich entspannt**" eignen sich hervorragend am Abend für dich, wenn die Arbeit getan ist oder um Einschlafrituale der Kinder zu begleiten. Sie helfen dabei, zu **entspannen** und **Ängste und Sorgen loszulassen**. Mit einer **Ölkompresse** verstärkst du die beruhigende Wirkung durch die Wärme.

Lässt dich ein **Gedankenkarussel** nicht schlafen? Gib dir einen Tropfen **Mandarine rot** auf ein Taschentuch und leg es neben dich auf dein Kopfpolster. Und das Karussell wird bald aufhören sich zu drehen.

Stell immer nur
kleine Mengen an
Pflegeprodukten
her wegen der
kurzen
Haltbarkeit

Hier noch einige **Putztipps**:



- Beim Haus- oder Wohnungsputz können ätherische Öle mit ihrer antibakteriellen Wirkung einen positiven Beitrag leisten. Gib ein paar Tropfen von Lavendel und Kiefer zum Aufwaschwasser. Dann duftet es überall herrlich.
- 1 Tropfen auf einem zusammengelegten Taschentuch, der in den Kleiderschrank gelegt wird, hält Motten fern und beduftet zusätzlich die Kleidung.
- Zum Putzen eignen sich vor allem Öle, die bereits abgelaufen sind oder nicht mehr gut riechen.
- Altes Hydrolat kann als Bügelwasser verwendet werden und beduftet so die frische Wäsche.

... für einen Home-Spa Abend

Nimmst du dir auch manchmal etwas Zeit - nur für dich - um dir etwas Gutes zu tun? Du brauchst weder viel Geld noch viel Zeit um dir mit diesen 3 **Wohlfühlrezepten** eine kurze **Pause** zu gönnen und gleichzeitig deine Haut zu **verwöhnen**.

Gesichtsmaske

1 gehäufter TL Heilerde 1/2 TL Mandelöl 1 TL Rosenhydrolat 2 gtt Lavendelöl

Alles gut verrühren und auf die feuchte Haut auftragen. Nach 20 Minuten mit warmen Wasser abwaschen.

Kaffeepeeling

1 TL Kaffeesatz 1/4 TL Mandelöl 1 TL Rosenhydrolat

Alles gut verrühren bis eine sämige Masse entsteht. Das Peeling kann sowohl für Gesicht als auch den Körper verwendet werden.

Badesalz

1 EL Salz

1 TL Mandelöl

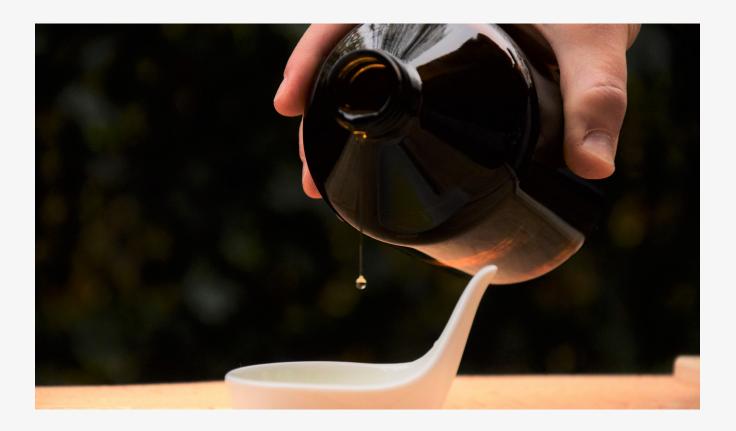
4 gtt Lavendel

4 gtt Mandarine rot

Die Mischung in die fertig eingelaufene Wanne geben.

Aller Anfang ist leicht

Du musst ihn nur tun.

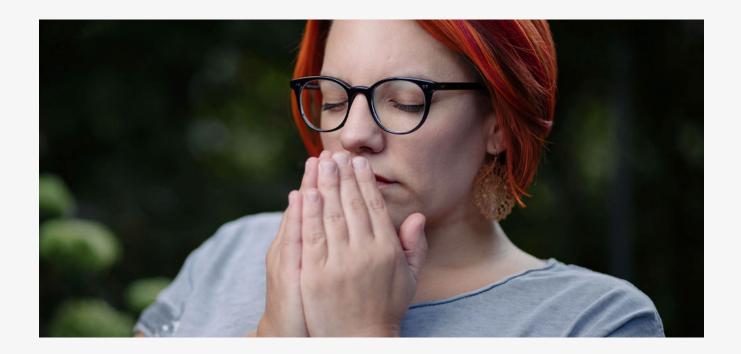


Ich hoffe, ich hab dich etwas neugierig gemacht auf das Thema ätherische Öle. Dieses e-Book soll dir den Start beim Anwenden der Düfte erleichtern. Die Rezepte sind zum Ausprobieren und zur Anregung gedacht und können natürlich jederzeit verändert und variiert werden. Solltest du ein ätherisches Öl nicht mögen, kannst du es durch ein anderes ersetzen. Dasselbe gilt auch für das Mandelöl und Rosenhydrolat.

Der letzte Tipp, den ich dir noch geben möchte: Trau dich und probier' es einfach aus. Lass dich von den Essenzen der Natur verwöhnen, inspirieren und stärken.

Wenn du dich jetzt noch fragst, wo du alle Produkte für deine Erstausstattung kaufen kannst, kann ich dir von Herzen den Vorarlberger Familienbetrieb Feeling empfehlen. Den Link zum Onlineshop findest du hier.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und viel Freude mit deinen neuen Helfern.



Entdecke die Welt der Düfte

Jeder Mensch ist einzigartig und handelt aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen. Genauso hat jede Pflanze und somit auch deren ätherisches Öl eine einzigartige Wirkung. In meinen Aromaberatungen für Schwangere, Mamas und Kinder möchte ich die Einzigartigkeit der Persönlichkeit mit der individuellen Wirkung der Pflanzen verbinden.

Möchtest auch du die Welt der Düfte für dich und deine Familie entdecken? Ich begleite dich gerne dabei.

Kontaktiere mich für ein Beratungsgespräch! Ich freue mich auf dich!

Julia Hauer | Aromarei info@aromarei.at 0676/7419340

> Kennst du schon meine Accounts auf Instagram und Facebook? Folge mir doch!



@aromarei



@die_aromarei