

# Einnahme ätherischer Öle vs. Aromatisieren von Speisen –

Ein entscheidender Unterschied

von Sabrina Herber

## Basic information

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte, die gezielt und bewusst eingesetzt werden sollten. Häufig wird die Einnahme ätherischer Öle mit der geschmacklichen Verwendung in Speisen gleichgesetzt – dabei gibt es wesentliche Unterschiede.



## Einnahme ätherischer Öle

Die Einnahme ätherischer Öle – Warum sie nicht mit Essen gleichzusetzen ist

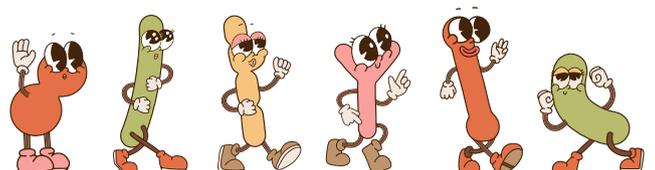
### Was bedeutet „Einnahme“?

- Der Begriff „Einnahme“ bezieht sich auf eine gezielte, meist hochdosierte Aufnahme, wie sie bei Medikamenten der Fall ist.
- Dabei werden ätherische Öle oft unverdünnt oder in hohen Konzentrationen genutzt – mit möglichen gesundheitlichen Risiken.



### Warum ist das problematisch?

- Ätherische Öle sind **hochkonzentriert**: Ein Tropfen Pfefferminzöl entspricht etwa 28 Tassen Pfefferminztee!
- Manche Öle können **(neuro)toxisch** wirken, Schleimhäute und Haut reizen sowie krampfauslösende oder sogar abortive Effekte haben – insbesondere bei der Einnahme.
- Eine zu hohe Dosierung kann die **Leber belasten** oder das Verdauungssystem (Mikrobiom) irritieren, stören oder gar schädigen.



---

# Aromaküche

---

## Aromatisieren von Speisen – Die sichere Art der Nutzung

### Was bedeutet Aromatisieren?

- Hier geht es nicht um eine therapeutische Wirkung, sondern um den Geschmack.
- Ätherische Öle werden dabei **extrem fein dosiert** und verdünnt, ähnlich wie es mit natürlichen Aromen in der Lebensmittelindustrie geschieht.



### Wie sieht eine sichere Anwendung aus?

- Backaromen sind ein gutes Beispiel: Vanille- oder Bittermandelaroma wird nicht pur verwendet, sondern in winzigen Mengen, um eine feine Geschmacksnote zu erzeugen.
- Ähnlich verhält es sich mit ätherischen Ölen: Sie müssen verdünnt werden, um einen dezenten Geschmack zu erhalten.

### 📌 Vergleich zur Praxis:

Stell dir vor, du möchtest deiner Pizza etwas Oregano-Aroma verleihen.

👉 4 Tropfen Oregano-Öl entsprechen etwa 1 Suppenschüssel voll frischem Oregano!

Wer würde sich so viel Oregano auf die Pizza streuen?  
Niemand – denn das wäre ungenießbar.



### Deshalb müssen ätherische Öle verdünnt werden:

Beispiel: **4 Tropfen Oregano-Öl in 50 ml Pflanzenöl mischen.**  
Von dieser Mischung nimmt man dann nur eine kleine Menge – so wie man auch frische Kräuter sparsam dosiert.



Merke 

Beim Aromatisieren geht es um einen Hauch von Geschmack – nicht um die volle Pflanzenkraft in konzentrierter Form.



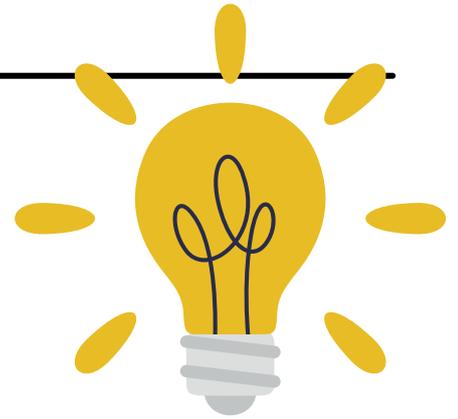
# FAZIT – So merkst du dir den Unterschied

---

## ✓ Therapeutische Einnahme

**Hohe Dosierung**, gezielter Einsatz für Beschwerden,  
**nur unter fachlicher Anleitung.**

Kann Auswirkungen auf den Körper haben – daher  
ist Fachwissen notwendig.



## ✓ Aromatisieren von Speisen

**Stark verdünnte Nutzung** für den Geschmack –  
ähnlich wie natürliche Aromen.

Sichere Anwendung durch sparsame Dosierung.



Merke!

**Essen** = Nahrungsmittel

**Einnahme** = gezielte therapeutische Anwendung.

Ein Apfel oder eine Portion Spaghetti wird gegessen – nicht „eingenommen“.  
Medikamente hingegen werden „eingenommen“, weil sie eine gezielte Wirkung im Körper  
entfalten sollen. Ätherische Öle sind pur keine Lebensmittel, sondern hochkonzentrierte  
Pflanzenessenzen.

## Merkhilfen



- „Ein Apfel wird gegessen, ein Medikament wird eingenommen –  
ätherische Öle sind keine Nahrungsmittel!“
- „Ätherische Öle sind wie Backaromen – winzige Mengen reichen für Geschmack,  
mehr ist nicht nötig!“
- „Ein Hauch genügt – Kräuter auf der Pizza ja, aber keine Suppenschüssel voll!“

# MANDEL-TONKA-PUDDING

Milch oder Pflanzendrink  
1/2 Liter



Agaven- oder Reissirup  
1-2 EL



Maisstärke  
40g



6 Tropfen Tonkatraum  
und  
ca. 2-3 g (1 Msp)  
Würzpaste Mandel



[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)

# TONKATRAUM-MANDEL-CREME

Mandelmus (braun)  
250 g



Agaven- oder Reissirup  
1-2 EL



Tonkatraum  
8 Tropfen



[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)

# AROMAKÜCHE

Entdecke die Welt der Bio Aromaküche  
von VEGAROMA



[www.shop-vivere.de](http://www.shop-vivere.de)  
Aromaküche  
(klick hier).

# UNSERE QUICK-INFO



Kennst du das auch:  
in akuten Situationen suchst du schnell  
nach einer passenden Rezeptur, aber  
es fehlen dir ein oder mehrere  
ätherische Öle???

Wir haben für dich eine praktikable  
Lösung gefunden

## NATURDÜFTE FÜR DIE SEELE

[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)

Diese und weitere Quik Info Dateien findest du in unserem  
Downloadbereich

[\(klick hier\)](#)



## OREGANO & CO: PRO UND CONTRA ZUR EINNAHME ÄTHERISCHER ÖLE



Mehr zum Thema fahrlässige Anwendungen und Einnahme ätherischer Öle findest du  
in meinem Artikel [\(klick hier\)](#)

# vivere

S A B R I N A H E R B E R



## KURZAUSBILDUNG AROMATHERAPIE-WISSEN FÜR LAIEN



SCHULE FÜR AROMATHERAPIE UND AROMAPFLEGE

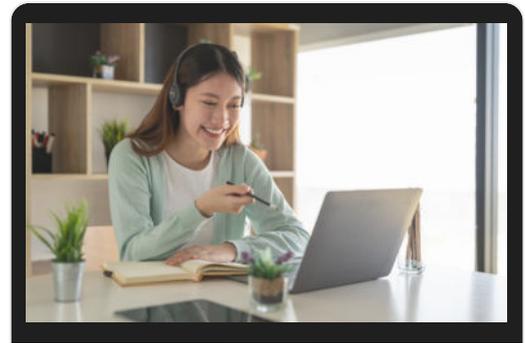
[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)

# WERDE KENNER\*IN DER WERTVOLLEN NATURDÜFTE!



Lerne einen verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den ätherischen Ölen für Dich und Deine Familie. Setze die Naturdüfte, Hydrolate und Pflanzenöle in allen Bereichen Deines Lebens ein, ob bei kleinen Wehwehchen, seelischen Achterbahnfahrten, zur Hautpflege oder in der Hausapotheke.

Im **Online-Unterricht** vermitteln wir die theoretischen Grundlagen, diese werden ergänzt durch vorab verschickte Lern-Pakete die einen olfaktorischen Lern-Effekt ermöglichen und das Erlernete erlebbar machen.



- wir schulen firmenunabhängig
- Du teilst die Seminare und Deine Zeit frei ein



Der **Online-Unterricht** wird in kleinen Gruppen durchgeführt. Alle Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit mit Kamera und Mikro am Unterrichtsgeschehen interaktiv teilzunehmen und sich in der Gruppe auszutauschen. Fragen können so gezielt und sofort beantwortet werden. Der **Online-Unterricht** wird **nicht** aufgezeichnet, eine Anwesenheit ist also zwingend erforderlich.

Du kannst den **Online-Unterricht** durch verschiedene **Präsenz-Module ergänzen.**



## VORAUSSETZUNG\*

- Basisseminar I Aromapflege
- Hydrolate
- Basisöle & Mazerate
- Seelenbalance finden- den Duftbotschaften auf der Spur **oder** Ätherische Öle für die Psyche
- Aromatherapie bei Kindern
- zwei Wunschseminare (wähle aus unserem kompletten Seminarprogramm aus)

\*Die jeweiligen Preise der Online Seminare befinden sich auf unserer Homepage bei den einzelnen Seminaren.

## KURZAUSBILDUNG

---

# Aromatherapie- Wissen für Laien

---

Werde Kenner\*in der wertvollen  
Naturdüfte!



## PRÄSENTATION\*

Ausarbeitung und Vorstellung Deiner Präsentation\*:

- Vorstellung von zwei ätherischen Ölen und jeweils einem Hydrolat und Pflanzenöl
- Fallbeispiele von zwei ätherischen Ölanwendungen

Deine Präsentation wirst du online vorstellen.  
Termine werden individuell vereinbart.

\*Wir berechnen für die Vorstellung deiner online Präsentation 125,--€

## DEIN MEHRWERT UND DEINE VORTEILE

**Nach** Deiner Präsentation erhältst Du Dein Zertifikat und ein **Starter Paket (Wert €145,00)** bestehend aus:

- zwei Duftmischungen a 5 ml (Seelenduft nach einer Rezeptur von Eliane Zimmermann & Sabrina Herber)
- je 1 Inhalierstift (Glas/Alu), Roll on 10 und 5 ml, Pipettenfläschlein (10 ml), Sprayflasche (10 ml),
- Schlüsselanhänger-Lederetui für drei ätherische Öle,
- 1 x Lavendel fein bio 1 x Pfefferminze bio, 1 x Orange bio (je 5 ml)
- Sammeljournal "Deine Lieblingsrezepte"
- Gutschein für das webSeminar "SOS – Ätherische Öle bei kleinen Freizeit- und Gartenunfällen"
- Gutschein für eine webSeminar Aufzeichnung im Wert von 35,--€



Du bist dir noch unschlüssig und weißt nicht, ob Du die Kurzausbildung machen oder nur einzelne Seminare belegen möchtest? Kein Problem - alle Seminare können auch einzeln gebucht werden!

Schule für Aromatherapie und Aromapflege  
www.vivere-aromapflege.de

Stand Januar 2025

## Unser Experten-Team

**Sabrina** und **Eliane** haben zusammen mehr als 50 Jahre Erfahrungen mit ätherischen Ölen in der täglichen Praxis. Sie sind Autorinnen von mehr als 10 Büchern, seit 2008 haben sie mehr als 1000 Blog-Artikel geschrieben und besuchen regelmäßig anspruchsvolle Fortbildungen.



Eliane Zimmermann und  
Sabrina Herber



Gertrud Schneider

**Gertrud** ist unsere  
Fachfrau für praxis-  
orientierte Aromapflege  
und arbeitet täglich mit  
den ätherischen Ölen.

## Literaturempfehlungen



## Weitere nützliche Informationen (kostenlos):

- Podcast "Aromatherapie für die Ohren" überall wo es Podcast gibt
- onlineMagazin von Sabrina Herber und Eliane Zimmermann:
  - [www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)
  - [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)

## Hinweise

- Die Reihenfolge der Seminare ist nach dem Basisseminar frei wählbar
- Du teilst Dir Deine Ausbildungsdauer frei ein

Die Kosten für diese Kurzausbildung setzen sich aus den Kosten der einzelnen Seminare zuzügl. der Präsentationsgebühr zusammen. Diese werden jeweils 2 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin in Rechnung gestellt.

Bitte informiere Dich auch über unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage.



**Noch Fragen? -  
Dann kontaktiere uns gerne persönlich:**

Seminarbüro Andrea Schmitt:  
Mail an: [a.schmitt@vivere-aromapflege.de](mailto:a.schmitt@vivere-aromapflege.de)  
oder telefonisch unter +49 (0)151 54001474

Schule für Aromatherapie und Aromapflege  
[info@vivere-aromapflege.de](mailto:info@vivere-aromapflege.de) - 0 67 87 - 97 06 3 0

## DEIN STARTER PAKET

Nach deiner erfolgreichen online Präsentation bekommst du von uns ein Starter Paket\* im Wert von € 145,00

jeweils 1 Fläschchen/Inhalierstift aller Varianten wählbar:

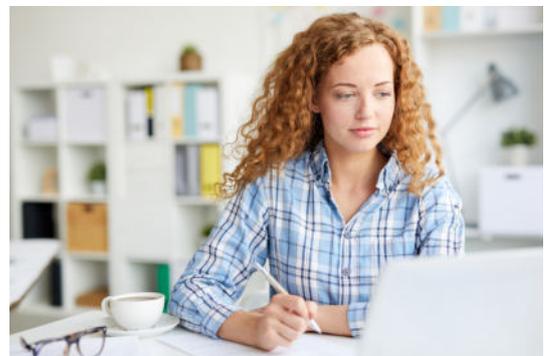


## Aromatherapie für Kopf und Seele



©Sabrina Herber & Eliene Zimmermann

zwei zur Auswahl



Gutschein für eine webSeminar Aufzeichnung

### Hinweise

\*Die Farbe der Glasflaschen, des Inhalierstiftes und des Ledermäppchens können so lange wie vorrätig von Dir ausgesucht werden.

Schule für Aromatherapie und Aromapflege  
info@vivere-aromapflege.de - 0 67 87 - 97 06 3 0