

Leseprobe



aroma
MAMA®

Einige Hinweise & Tipps

In den meisten Rezepturen, die wir in der Literatur für Laien vorfinden, befinden sich Tropfenangaben. Denn keine Privatperson hantiert mit einer Waage, die Milligramm abwägen kann. Je nach spezifischem Gewicht eines ätherischen Öles und je nach Tropfeinsatz im Fläschchen kann ein Tropfen etwas weniger oder deutlich mehr als 25 mg wiegen.

Je nach Öl und Tropfeinsatz können in einem Milliliter 25 bis 45 Tropfen eines ätherischen Öles enthalten sein.

Für unsere Rezepte im sehr niedrig dosierten kinderfreundlichen Bereich spielen diese winzigen Abweichungen keine Rolle. Sie können sicher sein, dass selbst ein oder zwei aus Versehen zu viel in die Rezeptur gegebene Tropfen keinen Schaden anrichten werden.

In diesem Heft kürzen wir unsere Rezepte manchmal mit "Tr." ab. In manchen Büchern ist auch die Abkürzung "gt" und "ggt" zu finden, sie bezieht sich auf den Begriff "gutta" (Mehrzahl "guttae"), lateinisch für Tropfen. Diese Abkürzung wird von ApothekerInnen und DrogistInnen für Rezepturen verwendet.

1 Esslöffel (EL) = circa 10 ml :: 1 Teelöffel (TL) = circa 5 ml



Das Wort **Haltbarkeit** bezieht sich meistens auf die Verträglichkeit auf eher empfindlicher, dünner Haut (Kinder, Senioren, Allergiker, Cortison-PatientInnen etc).
Wer eine robuste Haut hat, kann die meisten ätherischen Öle ein Jahr und sogar mehr auf der Haut einsetzen. Vor allem schwere Düfte wie Sandelholz, Atlaszeder, Patchouli etc. Gesetzliche Vorschriften zum Datum gehen oft an der Realität vorbei, so müssen Zucker und Salz auch ein Haltbarkeitsdatum aufweisen, diese sind jedoch fast „ewig“ haltbar.



Mehr über Haltbarkeit findest du im Duft-Detektiv



Haltbarkeit

Das Haltbarkeitsdatum sagt nicht viel über die Haltbarkeit aus, es ist nur ein Ungefähr-Datum, das insbesondere für ungeöffnete Fläschchen gilt.

Am veränderten Geruch ist zu merken, dass ein ätherisches Öl nicht mehr ganz okay ist, darum nimm beim ersten Öffnen und Schnuppern immer gut wahr und notiere, was du empfunden hast, woran dich der Duft erinnert etc. Oxidierte Öle, die reich an Monoterpenen sind, bekommen einen Geruch, der an TERPENTIN erinnert, an Maler und Lackierer, an Pinselreiniger. Das sind vor allem Zitrusöle, Nadelöle, Teebaum. Schreibe das Datum der Erstöffnung auch dazu.

Bei manchen Ölen verändert sich die Viskosität sehr deutlich, also von dünnflüssig, leicht zu tropfen, hell in zähflüssig, honigfarben, klebrig, der Deckel „klebt“ irgendwie am Tropfer, der Tropfer ist/wirkt verklebt. Auch diese Beobachtung am Tag des Öffnens aufschreiben!

Angebrochene Fläschchen NIE im Kühlschrank lagern, denn der Sauerstoff in der teils geleerten Flasche oxidiert in Kälte genau so wie in Wärme, das wiesen der kürzlich verstorbene Prof. Dietrich Wabner* sowie zwei seiner DoktorandInnen nach, und auch Dietmar Wolz von der Bahnhof Apotheke in Kempten. Je höher die Sauerstoffsäule über dem Öl ist, desto anfälliger ist es für Oxidationsprozesse. Und je höher der Gehalt an Monoterpenen und an Monoterpenaldehyden ist.

Neue, unangebrochene Fläschchen können im Kühlschrank gelagert werden.

- D. Wabner, K. Geier, D. Hauck: For a deeper understanding of tea tree oil: Fresh is best – why we should only use fresh oil at any concentration. The International Journal of Aromatherapy (2006) 16, 109–115
- Hübner-Engelhardt G, Wolz D: Untersuchungen zur oxidativen Empfindlichkeit von Teebaumöl. Forum Aromatherapie – Aromapflege – Aromakultur 2007; 30: 30-38

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Hinweise & Tipps
Seite 3 - 4	Ätherische Öle in der Erkältungszeit
Seite 5	Rose & Kamille - Ein Traumpaar
Seite 6	Dellwarzen - dufte behandeln
Seite 7	Zwei-Phasen-Schüttellotion
Seite 8 - 9	Duftgeschichte "Die kleine Mandarine"
Seite 10 - 12	Rosmarin - macht Müde Mütter munter
Seite 13 - 16	Lavendel ist nicht gleich Lavendel
Seite 17	Bewährte Rezepturen rund um den Lavendel
Seite 18	Ätherische Öle bei Windpocken
Seite 19	Lippenbalsame für kleine Prinzessinnen & Prinzen
Seite 20	Studie zu Kokosöl bei Frühchen
Seite 21	Rosenhydrolat - sanfte Pflege für Groß & Klein
Seite 22	5 Düfte für ganz kleine Nasen
Seite 23	Kinder-Hausapotheken Übersicht
Seite 24 - 25	DIY - Kosmetik für Kinder
Seite 26	Roll on Rezepturen
Seite 27	Literaturempfehlungen
Seite 28	Impressum

Ätherische Öle bei Husten & Schnupfen

0-1

Jahre

Lavendel
Benzoe Extrakt
Majoran

1-3

Jahre

Cajeput
Atlaszeder
Eukalyptus [staigeriana]
Thymian Linalool
Manuka

3-6

Jahre

Ravintsara
Eukalyptus [radiata]
Angelikawurzel
Fichtennadel
Myrte Anden

6-10

Jahre

Pfefferminze
Weihrauch
Thymian [mastichina]

**ab
10**

Jahren

Eukalyptus [globulus]
Ingwer [destilliert]

Dosierung 1 EL 2 EL 3 EL 50ml

0,5% 1  2  3  5 

1% 2  4  6  10 

2% 4  8  12  20 

3% 6  12  18  30 

Einige Hinweise & Tipps

In den meisten Rezepturen, die wir in der Literatur für Laien vorfinden, befinden sich Tropfenangaben. Denn keine Privatperson hantiert mit einer Waage, die Milligramm abwägen kann. Je nach spezifischem Gewicht eines ätherischen Öles und je nach Tropfeinsatz im Fläschchen kann ein Tropfen etwas weniger oder deutlich mehr als 25 mg wiegen.

Je nach Öl und Tropfeinsatz können in einem Milliliter 25 bis 45 Tropfen eines ätherischen Öles enthalten sein.

Für unsere Rezepte im sehr niedrig dosierten kinderfreundlichen Bereich spielen diese winzigen Abweichungen keine Rolle. Sie können sicher sein, dass selbst ein oder zwei aus Versehen zu viel in die Rezeptur gegebene Tropfen keinen Schaden anrichten werden.



Das Wort **Haltbarkeit** bezieht sich meistens auf die Verträglichkeit auf eher empfindlicher, dünner Haut (Kinder, Senioren, Allergiker, Cortison-PatientInnen etc). Wer eine robuste Haut hat, kann die meisten ätherischen Öle ein Jahr und sogar mehr auf der Haut einsetzen. Vor allem schwere Düfte wie Sandelholz, Atlaszeder, Patchouli etc. Gesetzliche Vorschriften zum Datum gehen oft an der Realität vorbei, so müssen Zucker und Salz auch ein Haltbarkeitsdatum aufweisen, diese sind jedoch fast „ewig“ haltbar.

In diesem Heft kürzen wir unsere Rezepte manchmal mit "Tr." ab. In manchen Büchern ist auch die Abkürzung "gt" und "gtt" zu finden, sie bezieht sich auf den Begriff "gutta" (Mehrzahl "guttae"), lateinisch für Tropfen. Diese Abkürzung wird von ApothekerInnen und DrogistInnen für Rezepturen verwendet.



1 Esslöffel (EL) = circa 10 ml :: 1 Teelöffel (TL) = circa 5 ml

Haltbarkeit

Das Haltbarkeitsdatum sagt nicht viel über die Haltbarkeit aus, es ist nur ein Ungefähr-Datum, das insbesondere für ungeöffnete Fläschchen gilt.

Am veränderten Geruch ist zu merken, dass ein ätherisches Öl nicht mehr ganz okay ist, darum nimm beim ersten Öffnen und Schnuppern immer gut wahr und notiere, was du empfunden hast, woran dich der Duft erinnert etc. Oxidierte Öle, die reich an Monoterpenen sind, bekommen einen Geruch, der an TERPENTin erinnert, an Maler und Lackierer, an Pinselreiniger. Das sind vor allem Zitrusöle, Nadelöle, Teebaum. Schreibe das Datum der Erstöffnung auch dazu.

Bei manchen Ölen verändert sich die Viskosität sehr deutlich, also von dünnflüssig, leicht zu tropfen, hell in zähflüssig, honigfarben, klebrig, der Deckel „klebt“ irgendwie am Tropfer, der Tropfer ist/wirkt verklebt. Auch diese Beobachtung am Tag des Öffnens aufschreiben!

Angebrochene Fläschchen NIE im Kühlschrank lagern, denn der Sauerstoff in der teils geleerten Flasche oxidiert in Kälte genau so wie in Wärme, das wiesen der kürzlich verstorbene Prof. Dietrich Wabner* sowie zwei seiner DoktorandInnen nach, und auch Dietmar Wolz von der Bahnhof Apotheke in Kempten. Je höher die Sauerstoffsäule über dem Öl ist, desto anfälliger ist es für Oxidationsprozesse. Und je höher der Gehalt an Monoterpenen und an Monoterpenaldehyden ist.

Neue, unangebrochene Fläschchen können im Kühlschrank gelagert werden.

* D. Wabner, K. Geier, D. Hauck: For a deeper understanding of tea tree oil: Fresh is best – why we should only use fresh oil at any concentration. The International Journal of Aromatherapy (2006) 16, 109–115

Hübner-Engelhardt G, Wolz D: Untersuchungen zur oxidativen Empfindlichkeit von Teebaumöl. Forum Aromatherapie – Aromapflege – Aromakultur 2007; 30: 30-38

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Hinweise & Tipps
Seite 3 - 5	Nadelbaumöle
Seite 6 - 8	Shinrin Yoku - Waldbaden
Seite 9 - 11	Seriöse Siegel : Wie erkenne ich gute Qualität
Seite 12 - 13	Pubertät Teil 2: Akne lindern & pflegen
Seite 14 - 15	Babyblues: Hilfe an traurigen Tagen
Seite 16 - 17	Die Kamillen: Körper- und Seelenpflege
Seite 18 - 20	Hintergründe: Lavendel und Teebaum in der Kritik
Seite 21 - 22	Wärmend: Winterliche Aromaküche
Seite 23 - 24	Wintergewürze: Genuss und Gesundheit
Seite 25	Umstrittener Babypuder: Pflanzliche Alternative
Seite 26	Wintergrün: Vorsicht bei Kindern und Schwangeren
Seite 27	Grundausstattung: Einfach und nützlich
Seite 28	IPoster "Zauberhafte Einreibungen"
Seite 29 - 31	Antivirale Rezepturen
Seite 32	Ätherische Öle im Fokus der Wissenschaft
Seite 33	Das Immunsystem stärken
Seite 34 - 38	Sammelkarten Rezepturen
Seite 39	Einkaufsempfehlungen
Seite 40	Impressum



WALDBADEN ZU HAUSE

Nicht immer gelingt es uns, einen Waldspaziergang einzuplanen, um abzuschalten, unser Immunsystem zu stärken und Stress zu reduzieren. Auch Kinder sind in der heutigen Zeit davon betroffen und verbringen viel weniger Zeit in der Natur als noch vor 30 Jahren.

Die Aromatherapie bringt mit ihrer Vielzahl an ätherischen Ölen aus den Nadeln, Zweigen und dem Holz von Bäumen ein wenig dieser Waldatmosphäre mit all ihren Vorzügen zu uns nach Hause. Dennoch sollten wir das Öfteren einen Spaziergang im Wald in unseren Alltag mit einplanen! Die ätherischen Öle der Nadelbäume lassen sich wunderbar mit denen der Zitruschalen kombinieren.

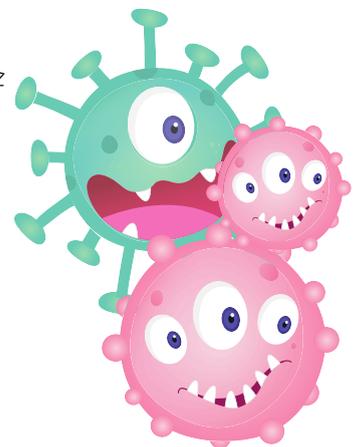
DREAMTEAM

Nadelbaum- und Zitruschalenöle wirken aufgrund ihres hohen Anteils an Monoterpenen stark raumluftreinigend. Monoterpene sind die „kleinsten“ Moleküle in ätherischen Ölen, sie sind dadurch sehr leicht flüchtig und verteilen sich prima in der Raumluft z.B. beim Vernebeln mit einem Diffusor. In der Raumluft können sie dort befindliche Keime „abtöten“ und somit vor Ansteckung in Erkältungszeiten schützen.

DUFTE KEIMABWEHR

20 Tropfen Douglasie
10 Tropfen Zirbelkiefer
20 Tropfen Weißtanne
20 Tropfen „Fichtennadel“
(sibirische Tanne)
5 Tropfen Ravintsara
25 Tropfen Zitrone

Alle Zutaten in eine 5 ml Flasche mit Tropfeinsatz füllen und schütteln. Diese Mischung kann tropfenweise in die Duftlampe oder den Diffusor gegeben werden. Ein Raumspray damit ist auch schnell hergestellt: 50 ml Wodka, 20 Tropfen der Grundmischung dazu, und ab und zu im Raum versprühen (vor Anwendung immer gut schütteln).



WALD-SCHNUPPERN

2 Tropfen Orange
1 Tropfen Grapefruit
3 Tropfen Lieblings-Nadelbaumöle

auf das Watteröllchen eines **Riechstiftes** träufeln und bei Bedarf immer wieder intensiv daran schnuppern

Einige Hinweise & Tipps

In den meisten Rezepturen, die wir in der Literatur für Laien vorfinden, befinden sich Tropfenangaben. Denn keine Privatperson hantiert mit einer Waage, die Milligramm abwägen kann. Je nach spezifischem Gewicht eines ätherischen Öles und je nach Tropfeinsatz im Fläschchen kann ein Tropfen etwas weniger oder deutlich mehr als 25 mg wiegen.

Je nach Öl und Tropfeinsatz können in einem Milliliter 25 bis 45 Tropfen eines ätherischen Öles enthalten sein.

Für unsere Rezepte im sehr niedrig dosierten kinderfreundlichen Bereich spielen diese winzigen Abweichungen keine Rolle. Sie können sicher sein, dass selbst ein oder zwei aus Versehen zu viel in die Rezeptur gegebene Tropfen keinen Schaden anrichten werden.



In diesem Heft kürzen wir unsere Rezepte manchmal mit "Tr." ab. In manchen Büchern ist auch die Abkürzung "gt" und "gtt" zu finden, sie bezieht sich auf den Begriff "gutta" (Mehrzahl "guttae"), lateinisch für Tropfen. Diese Abkürzung wird von ApothekerInnen und DrogistInnen für Rezepturen verwendet.

1 Esslöffel (EL) = circa 10 ml :: 1 Teelöffel (TL) = circa 5 ml



Haltbarkeit

Das Haltbarkeitsdatum sagt nicht viel über die Haltbarkeit aus, es ist nur ein Ungefähr-Datum, das insbesondere für ungeöffnete Fläschchen gilt.

Am veränderten Geruch ist zu merken, dass ein ätherisches Öl nicht mehr ganz okay ist, darum nimm beim ersten Öffnen und Schnuppern immer gut wahr und notiere, was du empfunden hast, woran dich der Duft erinnert etc. Oxidierte Öle, die reich an Monoterpenen sind, bekommen einen Geruch, der an TERPENTin erinnert, an Maler und Lackierer, an Pinselreiniger. Das sind vor allem Zitrusöle, Nadelöle, Teebaum. Schreibe das Datum der Erstöffnung auch dazu.

Bei manchen Ölen verändert sich die Viskosität sehr deutlich, also von dünnflüssig, leicht zu tropfen, hell in zähflüssig, honigfarben, klebrig, der Deckel „klebt“ irgendwie am Tropfer, der Tropfer ist/wirkt verklebt. Auch diese Beobachtung am Tag des Öffnens aufschreiben!

Angebrochene Fläschchen NIE im Kühlschrank lagern, denn der Sauerstoff in der teils geleerten Flasche oxidiert in Kälte genau so wie in Wärme, das wiesen der kürzlich verstorbene Prof. Dietrich Wabner* sowie zwei seiner DoktorandInnen nach, und auch Dietmar Wolz von der Bahnhof Apotheke in Kempten. Je höher die Sauerstoffsäule über dem Öl ist, desto anfälliger ist es für Oxidationsprozesse. Und je höher der Gehalt an Monoterpenen und an Monoterpenaldehyden ist.

Neue, unangebrochene Fläschchen können im Kühlschrank gelagert werden.

* D. Wabner, K. Geier, D. Hauck: For a deeper understanding of tea tree oil: Fresh is best – why we should only use fresh oil at any concentration. The International Journal of Aromatherapy (2006) 16, 109–115

Hübner-Engelhardt G, Wolz D: Untersuchungen zur oxidativen Empfindlichkeit von Teebaumöl. Forum Aromatherapie – Aromapflege – Aromakultur 2007; 30: 30-38

Das Wort **Haltbarkeit** bezieht sich meistens auf die Verträglichkeit auf eher empfindlicher, dünner Haut (Kinder, Senioren, Allergiker, Cortison-PatientInnen etc). Wer eine robuste Haut hat, kann die meisten ätherischen Öle ein Jahr und sogar mehr auf der Haut einsetzen. Vor allem schwere Düfte wie Sandelholz, Atlaszeder, Patchouli etc. Gesetzliche Vorschriften zum Datum gehen oft an der Realität vorbei, so müssen Zucker und Salz auch ein Haltbarkeitsdatum aufweisen, diese sind jedoch fast „ewig“ haltbar.

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Hinweise & Tipps
Seite 3 - 6	Sommer, Sonne, Zitrusöle
Seite 7	"Duft" Sporttaschen-Apotheke
Seite 8 - 13	Das aromaMAMA-Projekt: Starke Öle - nicht zu unterschätzende (Neben-)Wirkungen
Seite 14	"Sanfte Helfer" bei Infekten
Seite 15 - 16	Aromatherapie bei Mens-Schmerzen und umweltfreundliche Hygieneartikel
Seite 17	Wildkräuter sammeln im Sommer
Seite 18 - 19	Alles Thymian oder was??? Die Chemotypen
Seite 20	Schlafstörungen bei Kindern
Seite 21 - 22	Mobbing in Schule und Kindergarten
Seite 23 - 25	Pubertät "Baustelle im Kopf" Teil 1
Seite 26 - 27	Natron und Wasserstoffperoxid: 2 x 11 Tipps
Seite 28	Impressum

Schauen wir uns zunächst den Ausschnitt aus der **THERAPEUTENSTRASSE** genauer an: diese ätherischen Öle besitzen zwar eine starke z.T. antibiotische Wirkung, können jedoch nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen haben, insbesondere für Kinder und auch für Schwangere!

Phenole in

- Oregano
- Thymian Ct. Thymol
- Thymian Ct. Carvacrol

Phenolderivate in

- Zimtblätter/-rinde
- Gewürznelke

Monoterpenketone in

- Speiklavendel
- Rosmarin Ct. Borneon
- Salbei
- Pfefferminze/Nanaminze



mögliche Nebenwirkungen:

- neurotoxisch
- abortiv
- epileptisierend
- haut-/schleimhautreizend



Wenn die Haut gut durchblutet und warm ist, werden ätherische Öle besonders effektiv aufgenommen. So ist es nicht verwunderlich, dass eine wohltuende Massage den Körper und die Seele berührt.

Schleimhäute nehmen ätherische Öle besonders gut auf, reagieren jedoch auch sehr empfindlich auf sie und fühlen sich leicht „gereizt“.

Die noch dünne Haut von Babys und Kleinkindern reagiert dabei besonders sensibel auf ätherische Öle, daher muss die Dosierung in jedem Fall angepasst werden.

Download

Ein Dosierkärtchen findest du in dem aromaMAMA Magazin Ausgabe 1 oder als Download auf unserer Internetseite:

www.aroma-mama.de



ACHTUNG

NIE auf die Haut von Kleinkindern, auch nicht verdünnt!!!

- Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)
- Zimtrinde und Zimtblätter (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Cassiazimt (*Cinnamomum aromaticum*)
- (Berg)Bohnenkraut (*Satureja hortensis*, *S. montana*)
- Oregano (*Origanum vulgare*)
- Thymian Ct. Thymol und Carvacrol (*Thymus vulgaris* Ct. Thymol und Carvacrol)



Ätherische Öle sind fettlöslich und können in einem Pflanzenöl verdünnt von der Haut aufgenommen werden. So gelangen die winzigen Moleküle in die kleinsten Blutkapillaren in der Lederhaut bis ins Körperinnere.

Sie können dort bei (längerer) Einnahme und falscher Dosierung empfindliche Schleimhäute (Magen, Darm) und Organe (z.B. Leber) schädigen.

Einige unverdünnte ätherische Öle können wie ein Lösungsmittel wirken, beispielsweise die monoterpenreichen Zitrus- und Nadelbaumöle. Vielleicht hast Du es selbst schon mal bemerkt, wenn Du Zitrusfrüchte geschält oder deren Schale abgerieben hast, dann bildet sich eine weißliche Schicht auf der Haut: Deren oberste Schicht kann nun oberflächlich leicht angegriffen sein, schützende Hautfette wurden aufgespalten.

Die überdosierte Anwendung von vielen ätherischen Öle kann sich zudem negativ auf das Immunsystem auswirken, sowohl im Hinblick auf die Entwicklung der Immunität als auch auf die Entstehung allergischer Reaktionen, entweder sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt. Denn die meisten Bestandteile ätherischer Öle können aufgrund ihrer winzigen Größe nicht vom Immunsystem erkannt werden. Jedoch können sie zusammen mit Proteinen auf der Haut bzw im Körper so genannte **Haptene** bilden, die nun vom Immunsystem registriert werden können.

Haptene [Halbantigene, unvollständige Antigene, partielle Antigene]: Sammelbezeichnung für niedermolekulare Stoffe, die allein keine adaptive Immunität auslösen, d.h. keine Bildung von Antikörpern induzieren können, die jedoch immunogen (Immunogene) wirken, wenn sie an makromolekulare Carrier (z.B. Proteine, Kohlenhydrate, Duftmoleküle) gekoppelt sind. Haptene werden daher auch als unvollständige Antigene bezeichnet.

nach: <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/haptene/30657>

Auf diese Weise kann bei **ständigem** Kontakt mit **überdosierten** oder reizenden Naturdüften eine immunologische Reaktion ausgelöst werden. Diese wird vom Immunsystem als eine Bedrohung identifiziert und artet dann im schlimmsten Fall in einer Allergie oder gar einer Autoimmun-Erkrankung aus. Im günstigsten Fall reagiert die überreizte Haut mit Rötungen, Schuppen und Ekzemen. Diese, sowie Blasenbildung, sind kein Zeichen für eine Entgiftungsreaktion, wie von manchen BeraterInnen behauptet wird.



Mein Duft kann dir helfen...

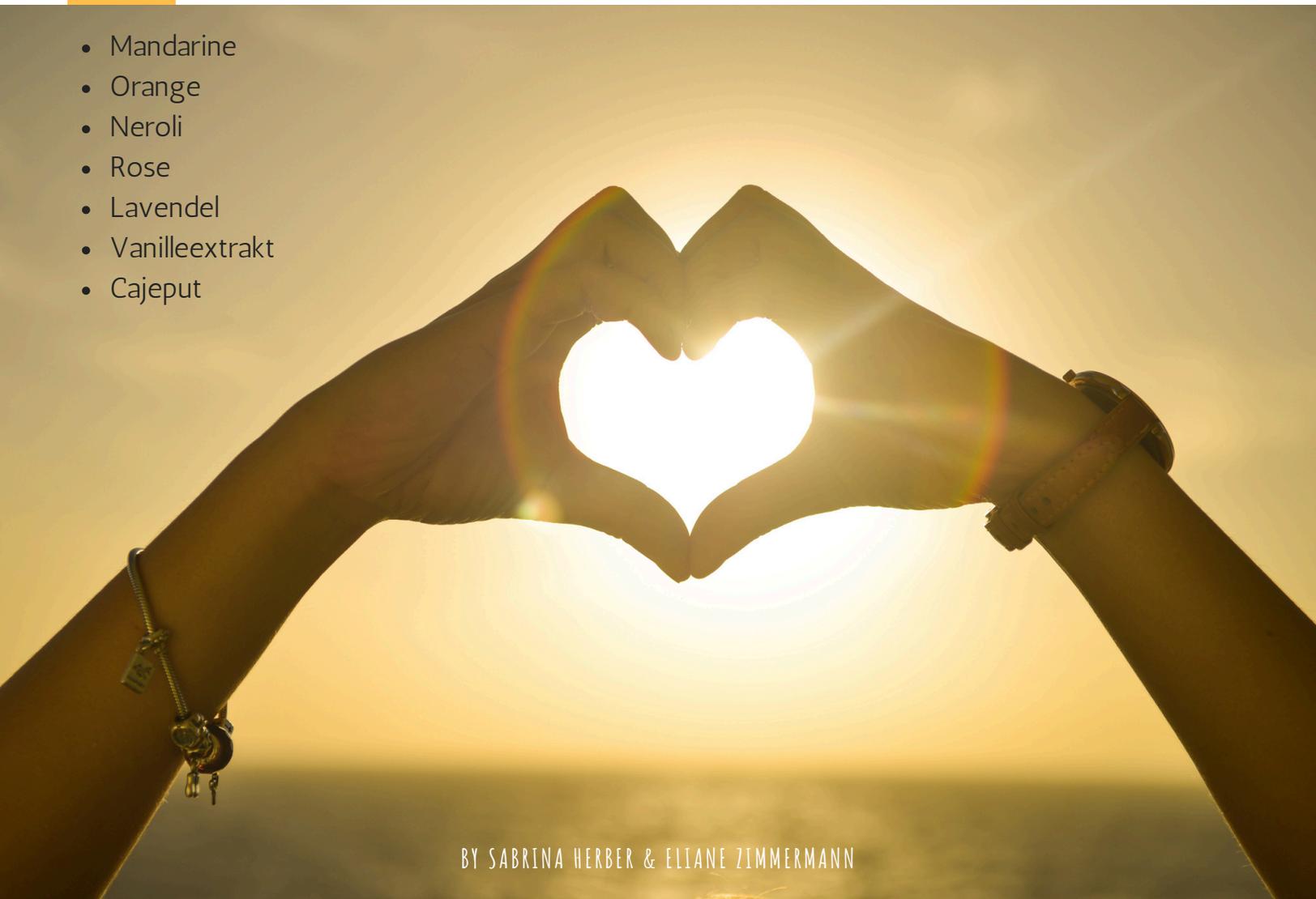
- ...wenn du dich traurig fühlst
- ...wenn du dir einsam vorkommst
- ...wenn du einmal Heimweh hast
- ...wenn deine Haut sich rau anfühlt
- ...wenn du hustest
- ...wenn du nach dem Baden lecker riechen möchtest
- ...wenn deine großen Geschwister mal Pickel haben

NACH DEM BADEN-ÖL "LECKERMÄULCHEN"

50 ml Mandelöl
3 Tropfen Benzoe Siam
2 Tropfen Vanilleextrakt
4 Tropfen Mandarine rot
Die ätherischen Öle mit dem Mandelöl mischen
und nach dem Baden von Mami
oder Papi Arme, Füße und
Rücken massieren lassen.

Besonders gut passe ich zu:

- Mandarine
- Orange
- Neroli
- Rose
- Lavendel
- Vanilleextrakt
- Cajeput



WILDKRÄUTER IM FRÜHLING

LÖWENZAHN



Die gelben Löwenzahnblüten sind meistens die ersten Farbtupfer im Frühling. Daraus kannst du wunderbaren Brotaufstrich herstellen:

3 Hände voll Löwenzahnblüten sammeln und etwa eine halbe Stunde locker liegen lassen, damit die Käfer flüchten können. Dann mit einem Liter Wasser zum kochen bringen, Topf vom Herd nehmen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag Blüten durch ein Sieb abseihen und ausdrücken. In die Flüssigkeit 1 kg Rohrohrzucker und eine in Scheiben geschnittene Bio-Zitrone dazugeben. Ohne Deckel auf kleinster Hitze einige Stunden langsam vor sich hin simmern lassen bis ein dickflüssiger Sirup von der honigartiger Konsistenz entsteht. Heiß in sterilisierte Gläser füllen.

GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchen-Quark

Du brauchst

250g Bio-Magerquark

2 EL Honig

6 EL Milch

Hand voll Gänseblümchenblüten

1 Tropfen Vanilleextrakt, 1 Tropfen Orangenöl

3 TL Nüsse deiner Wahl

Wenn du mehr Farbe möchtest kannst du noch Blüten vom Veilchen oder Löwenzahn zugeben.

Zubereitung:

Quark, Milch, Honig, Vanilleextrakt und Orangenöl verrühren. Die Blüten eventuell zerkleinern und unterrühren. Mit den Nüssen und einigen Blüten dekorieren.

1 Handvoll Gänseblümchen bei Sonnenschein sammeln, in ein Schraubglas geben und mit Olivenöl auffüllen bis alle Blüten bedeckt sind - ca. 4 Wochen ziehen lassen, dann absieben und in Flaschen abfüllen.



BELLIS PERENNIS

Gänseblümchen-Mazerat

hat eine ähnliche schmerzlindernde Wirkung wie Arnika bei Verstauchungen und Prellungen

Einige Hinweise & Tipps

In den meisten Rezepturen, die wir in der Literatur für Laien vorfinden, befinden sich Tropfenangaben. Denn keine Privatperson hantiert mit einer Waage, die Milligramm abwiegen kann. Je nach spezifischem Gewicht eines ätherischen Öles und je nach Tropfeinsatz im Fläschchen kann ein Tropfen etwas weniger oder deutlich mehr als 25 mg wiegen.

Je nach Öl und Tropfeinsatz können in einem Milliliter 25 bis 45 Tropfen eines ätherischen Öles enthalten sein.

Für unsere Rezepte im sehr niedrig dosierten kinderfreundlichen Bereich spielen diese winzigen Abweichungen keine Rolle. Sie können sicher sein, dass selbst ein oder zwei aus Versehen zu viel in die Rezeptur gegebene Tropfen keinen Schaden anrichten werden.

In diesem Heft kürzen wir unsere Rezepte manchmal mit "Tr." ab. In manchen Büchern ist auch die Abkürzung "gt" und "gtt" zu finden, sie bezieht sich auf den Begriff "gutta" (Mehrzahl "guttae"), lateinisch für Tropfen. Diese Abkürzung wird von ApothekerInnen und DrogistInnen für Rezepturen verwendet.

1 Esslöffel (EL) = circa 10 ml :: 1 Teelöffel (TL) = circa 5 ml

Haltbarkeit

Das Haltbarkeitsdatum sagt nicht viel über die Haltbarkeit aus, es ist nur ein Ungefähr-Datum, das insbesondere für ungeöffnete Fläschchen gilt.

Am veränderten Geruch ist zu merken, dass ein ätherisches Öl nicht mehr ganz okay ist, darum nimm beim ersten Öffnen und Schnuppern immer gut wahr und notiere, was du empfunden hast, woran dich der Duft erinnert etc. Oxidierte Öle, die reich an Monoterpenen sind, bekommen einen Geruch, der an TERPENin erinnert, an Maler und Lackierer, an Pinselreiniger. Das sind vor allem Zitrusöle, Nadelöle, Teebaum. Schreibe das Datum der Erstöffnung auch dazu.

Bei manchen Ölen verändert sich die Viskosität sehr deutlich, also von dünnflüssig, leicht zu tropfen, hell in zähflüssig, honigfarben, klebrig, der Deckel „klebt“ irgendwie am Tropfer, der Tropfer ist/wirkt verklebt. Auch diese Beobachtung am Tag des Öffnens aufschreiben!

Angebrochene Fläschchen NIE im Kühlschrank lagern, denn der Sauerstoff in der teils geleerten Flasche oxidiert in Kälte genau so wie in Wärme, das wiesen der kürzlich verstorbene Prof. Dietrich Wabner* sowie zwei seiner DoktorandInnen nach, und auch Dietmar Wolz von der Bahnhof Apotheke in Kempten. Je höher die Sauerstoffsäule über dem Öl ist, desto anfälliger ist es für Oxidationsprozesse. Und je höher der Gehalt an Monoterpenen und an Monoterpenaldehyden ist.

Neue, unangebrochene Fläschchen können im Kühlschrank gelagert werden.

* D. Wabner, K. Geier, D. Hauck: For a deeper understanding of tea tree oil: Fresh is best – why we should only use fresh oil at any concentration. The International Journal of Aromatherapy (2006) 16, 109–115

Hübner-Engelhardt G, Wolz D: Untersuchungen zur oxidativen Empfindlichkeit von Teebaumöl. Forum Aromatherapie – Aromapflege – Aromakultur 2007; 30: 30-38



Das Wort Haltbarkeit bezieht sich meistens auf die Verträglichkeit auf eher empfindlicher, dünner Haut (Kinder, Senioren, Allergiker, Cortison-Patientinnen etc).

Wer eine robuste Haut hat, kann die meisten ätherischen Öle ein Jahr und sogar mehr auf der Haut einsetzen. Vor allem schwere Düfte wie Sandelholz, Atlaszeder, Patchouli etc. Gesetzliche Vorschriften zum Datum gehen oft an der Realität vorbei, so müssen Zucker und Salz auch ein Haltbarkeitsdatum aufweisen, diese sind jedoch fast „ewig“ haltbar.



Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Hinweise & Tipps
Seite 3	Zauberhafte Riechstifte
Seite 4	Raffinierte Viren
Seite 5	Ein botanischer Name - 3 verschiedene ätherische Öle
Seite 6	Wir beantworten Eure Fragen
Seite 7 - 8	Lavendelduft beim grossen Pieks
Seite 9	Den Frühling begrüßen - Gutes für die Leber
Seite 10 - 12	Gefühlsstarke Kinder
Seite 13	Buchbesprechung
Seite 14 - 15	Pubertät Teil 3 - Haarpracht
Seite 16	SOS - Erste Hilfe aus der Natur
Seite 17	Ein Öl ist ein Öl - Deklarationsmöglichkeiten
Seite 18	Im Dschungel der botanischen Namen
Seite 19	Der Duft der Bindung
Seite 20	ADHS-Symptome mit Safran besänftigen
Seite 21	Onkologisch erkrankte Kinder - Ratgebervorstellung
Seite 22	Aromatherapie bei Pollenallergie
Seite 23 - 24	Entspannungsübung zum Einschlafen
Seite 25	Für zarte Haut nur das Beste
Seite 26 - 29	Pflanzenöle: Voller wertvoller Fettsäuren
Seite 30 - 32	Schon gewusst? - Studien mit äth. Ölen an Kindern
Seite 33 - 35	Stille Geburt - Wenn die Ankunft zum Abschied wird
Seite 36	Dufter Mund- und Zahnpflege
Seite 37	Cistrose - blutstillend und antiviral
Seite 38	aromaMAMA Karten zum Sammeln
Seite 39	Themenübersicht aller aromaMAMA Magazine

Lavendelduft beim grossen Pieks

Blutabnahmen und Impfungen lassen sich in einem Kinderleben nicht vermeiden. Die Nadel kann je nach Kind und Situation nicht nur Angst und Schrecken verbreiten, der Stich verursacht bei Säuglingen und Kleinkindern auch meistens Schmerzen. Besonders schlimm trifft es Kinder mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, sie müssen lernen, irgendwie mit dem Stechen umzugehen. Jede Unterstützung zur Linderung der Schmerzen bei regelmäßigen medizinisch notwendigen invasiven Maßnahmen kann helfen.

Um die Auswirkungen einer Lavendelöl-Inhalation auf die Schmerzen infolge der Fünffach-Impfung zu untersuchen, wurde eine Studie an 97 iranischen Säuglingen durchgeführt. Zwei Gruppen nahmen an diesem Experiment teil: Die Lavendelölgruppe bestand aus 42 Säuglingen und die Placebogruppe umfasste 57 Säuglinge.

Die Säuglinge waren gesund ohne angeborene Anomalien, es wurde eine Minute vor der Injektion **0,5%-iges Lavendelöl** (in Glyzerin) oder Placebo (Mandelöl) zum **Einatmen** verwendet. Die Stärke des Schmerzes wurde dreimal mit der NIPS Schmerzskala (Neonatal Infant Pain Scale) erfasst und beurteilt: vor der Impfung, 15 Sekunden und 5 Minuten nach der Impfung. Dafür wurde beispielsweise die Dauer des Weinsens, der Gesichtsausdruck, das Atemmuster in beiden Gruppen gemessen. Zu Beginn des Experiments waren die Ergebnisse in beiden Gruppen ähnlich.



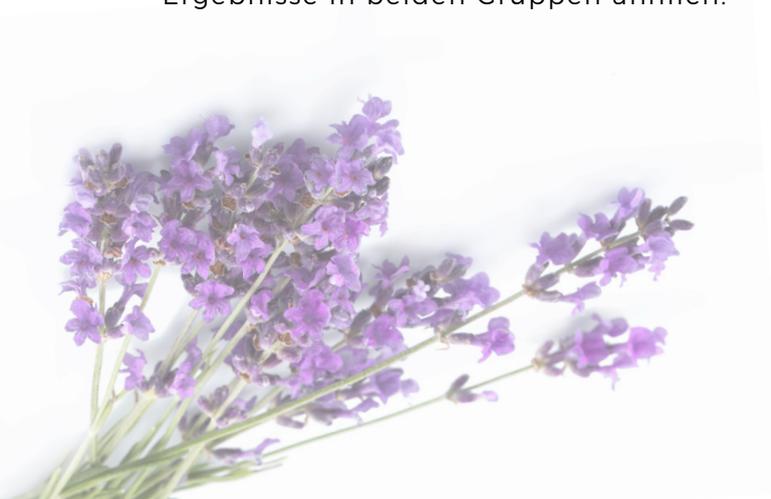
Jedoch während und 5 Minuten nach den Impfungen war der NIPS-Score in der Lavendelgruppe signifikant niedriger, diese Kinder hatten also weniger Schmerzen. Die Dauer des Weinsens betrug 75,47 (60,675) Sekunden in der Lavendelgruppe und 105,22 (75,739) Sekunden in der Kontrollgruppe. Der statistische Test zeigte einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen.

Die iranischen Forscher ziehen folgendes Fazit: **Das Einatmen von niedriger Konzentration an Lavendelöl kann bei den Säuglingen Schmerzen, die durch die Verabreichung einer Fünffach-Injektion lindern.**

Vaziri F, Khosropoor M, Hidari M, Pourahmad S, Morshed Behbahani B, Saki F. The effect of aromatherapy by lavender oil on infant vaccination pain: a double blind randomized controlled trial. J Caring Sci 2019; 8 (1): 17-21

Eine vorbereitende, ähnliche Arbeit ging diesem Experiment voran:

[weiter auf der nächsten Seite](#)



ROSE & KAMILLE ein Traumpaar



Das Hydrolat kann genauso in der Duftlampe oder dem Diffuser benutzt werden wie das ätherische Öl. Auch als Grundlage für Raumsprays eignet sich das Rosenhydrolat gut.

Duftlampe

- 1 El Rosenhydrolat
- 1 Tropfen römische Kamille

Raumspray

- 40 ml Rosenhydrolat
- 10 ml Wodka
- 3 Tropfen römische Kamille
- 4 Tropfen Mandarine

Hydrolat und Wodka in eine Braunglas-Sprühflasche geben, vor jeder Anwendung sehr gut schütteln.

Römische Kamille (Chamaemelum nobile) entspannt besonders bei Reizüberflutung, in Kombination mit Rosenhydrolat hilft es den Kleinen & Großen zu entspannen!

Das Öl der römischen Rasenkamille zählt zu den ätherischen Ölen mit einem besonders hohen Anteil an Estern. Ester verleihen dem Öl einen intensiven, fast nach überreifen Apfel riechenden Duft und wirken besonders seelische "entkrampfend".

Das Hydrolat aus der destillierten Damaszener Rose ist vom Duft viel feiner und sanfter als das ätherische Rosenöl. Zudem ist es viel kostengünstiger und laut einer aktuellen Studie soll es sogar beruhigender wirken als das ätherische Öl.



FÜR ZARTE HAUT NUR DAS BESTE

Hersteller von Kosmetik sind verpflichtet, die Inhaltsstoffe ihrer in der EU vertriebenen Pflegeprodukte gemäß der INCI (Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe) zu deklarieren. Für Allergiker kann diese Liste eine wertvolle Hilfe sein, Eltern sollten sich auch mit einigen der teilweise verwirrend klingenden Begriffen vertraut machen.

Mit zertifizierter Naturkosmetik kann die Belastung durch billige und bedenkliche Stoffe vermieden werden.

Öle & Fette

Die allermeisten Pflegeprodukte bestehen aus billigen und "ewig" haltbaren Mineralölen. Gesunde Babyhaut benötigt keine Kosmetik, sie wird allenfalls mit pflanzlichen Ölen gepflegt.

So kann sie in ihren komplexen Stoffwechselprozessen unterstützt werden.

Vaseline, Paraffin, Silikon oder Cera microcrystallina bestehen außerdem aus bedenklichen Kohlenwasserstoffen, diese können sich – über die Jahre angewendet – anreichern und negativ auswirken. Diese filmbildenden Substanzen sollten nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden, sie bilden bei extremst sensibler Haut, beispielsweise bei Reizungen durch den eigenen Urin, eine Barriere.

Haltbarkeit

Produkte auf der Basis von Wasser (Lotionen, Feuchttücher) müssen gegen Bakterienbefall geschützt werden. Chemische Konservierungsmittel wie einige **Parabene** können sich im Körper anreichern und dann zu Sensibilisierungen führen. Methylparaben kann in Kombination mit Sonnenlicht, die Zellen der Haut stark schädigen, es kann durch seine östrogenähnliche Wirkung körpereigene Rezeptoren blockieren und somit den Hormonhaushalt stören. Übrigens können auch synthetische Sonnenfilter in das fein abgestimmte "Karussell" der Hormone eingreifen.

Der Konservierungstoff DMDM **Hydantoin** kann die Schleimhäute und das Immunsystem angreifen, er kann zudem im Organismus giftiges Formaldehyd freisetzen.

In Kinderkosmetik sehen wir auch den Konservierungsstoff **Phenoxyethanol**, auch er kann die Haut irritieren und bei Langzeit-Anwendungen systemische Schäden hervorrufen. **Öle und Salben, also Produkte ohne Wasser, kommen ohne Konservierungsstoffe aus.**

Beduftung

Natürliche Duftstoffe sind nicht so oxidationsstabil wie synthetische Riechstoffe, zudem wesentlich kostbarer und damit teurer.

Sie sind für Baby- und Kinderpflegekosmetik nicht nötig, kleinste Mengen genügen, wenn ein Duft gewünscht wird. Der synthetische Duftstoff Diethylphthalat (DEP) kann Schleimhäute und auch das Immunsystem angreifen. Allergien, Leberbelastungen und hormonelle Störungen werden in Kauf genommen.

Tenside und Schaumbildner

Natriumlaurylsulfat (Sodiumlaurylsulfat) und ähnliche waschaktive Substanzen können Schaumberge bilden. Diese erleichtern das Haarewaschen, täuschen Sauberkeit beim Zähneputzen vor und erfreuen badende Kinder. Doch sie lockern sozusagen den Zusammenhalt der Hautzellen, die Haut und die Schleimhäute werden "aufgeweicht", Zahnfleisch kann langfristig zurück gehen.

Ölbäder sind für Kinderhaut geeigneter.

PEGs (Polyethylenglykole) sind laut Ökotest bedenklich, denn sie machen die zarte Babyhaut durchlässiger für Schadstoffe und können bei Daueranwendung die Haut austrocknen. Das Wortteil «-eth» verrät die Verwendung von Tensiden in einem Produkt.



Viele fein duftende Produkte dieser Anbieter und Zubehör zum Selbermischen findest du in unserem Shop
www.shop-vivere.de



EINIGE HINWEISE & TIPPS

In den meisten Rezepturen, die wir in der Literatur für Laien vorfinden, befinden sich Tropfenangaben. Denn keine Privatperson hantiert mit einer Waage, die Milligramm abwiegen kann. Je nach spezifischem Gewicht eines ätherischen Öles und je nach Tropfeinsatz im Fläschchen kann ein Tropfen etwas weniger oder deutlich mehr als 25 mg wiegen.

Je nach Öl und Tropfeinsatz können in einem Milliliter 25 bis 45 Tropfen eines ätherischen Öles enthalten sein.

Für unsere Rezepte im sehr niedrig dosierten kinderfreundlichen Bereich spielen diese winzigen Abweichungen keine Rolle. Sie können sicher sein, dass selbst ein oder zwei aus Versehen zu viel in die Rezeptur gegebene Tropfen keinen Schaden anrichten werden.

In diesem Heft kürzen wir unsere Rezepte manchmal mit "Tr." ab. In manchen Büchern ist auch die Abkürzung "gt" und "gtt" zu finden, sie bezieht sich auf den Begriff "gutta" (Mehrzahl "guttae"), lateinisch für Tropfen. Diese Abkürzung wird von ApothekerInnen und DrogistInnen für Rezepturen verwendet.



1 Esslöffel (EL) = circa 10 ml :: 1 Teelöffel (TL) = circa 5 ml

Haltbarkeit

Das Haltbarkeitsdatum sagt nicht viel über die Haltbarkeit aus, es ist nur ein Ungefähr-Datum, das insbesondere für ungeöffnete Fläschchen gilt.

Am veränderten Geruch ist zu merken, dass ein ätherisches Öl nicht mehr ganz okay ist, darum nimm beim ersten Öffnen und Schnuppern immer gut wahr und notiere, was du empfunden hast, woran dich der Duft erinnert etc. Oxidierte Öle, die reich an Monoterpenen sind, bekommen einen Geruch, der an TERPENTin erinnert, an Maler und Lackierer, an Pinselreiniger. Das sind vor allem Zitrusöle, Nadelöle, Teebaum. Schreibe das Datum der Erstöffnung auch dazu.

Bei manchen Ölen verändert sich die Viskosität eindeutig, also von dünnflüssig, leicht zu tropfen, hell in zähflüssig, honigfarben, klebrig, der Deckel „klebt“ irgendwie am Tropfer, der Tropfer ist/wirkt verklebt. Auch diese Beobachtung am Tag des Öffnens aufschreiben!

Angebrochene Fläschchen NIE im Kühlschrank lagern, denn der Sauerstoff in der teils geleerten Flasche oxidiert in Kälte genau so wie in Wärme, das wiesen der kürzlich verstorbene Prof. Dietrich Wabner* sowie zwei seiner DoktorandInnen nach, und auch Dietmar Wolz von der Bahnhof Apotheke in Kempten. Je höher die Sauerstoffsäule über dem Öl ist, desto anfälliger ist es für Oxidationsprozesse. Und je höher der Gehalt an Monoterpenen und an Monoterpenaldehyden ist.

Neue, unangebrochene Fläschchen können im Kühlschrank gelagert werden.

* D. Wabner, K. Geier, D. Hauck: For a deeper understanding of tea tree oil: Fresh is best – why we should only use fresh oil at any concentration. The International Journal of Aromatherapy (2006) 16, 109–115
Hübner-Engelhardt G, Wolz D: Untersuchungen zur oxidativen Empfindlichkeit von Teebaumöl. Forum Aromatherapie – Aromapflege – Aromakultur 2007; 30: 30–38



QR Code scannen
und du gelangst zu
unserer umfangreichen
Linksammlung zum Heft



Alle Rezepturen,
die auch für Kinder
geeignet sind findest
du mit diesem Icon



mehr zum Thema Haltbarkeit
in unserem Magazin
"Der Duftdetektiv"

Das Wort Haltbarkeit bezieht sich meistens auf die **Verträglichkeit** auf eher empfindlicher, dünner Haut (Kinder, Senioren, Allergiker, Cortison-PatientInnen etc).
Wer eine robuste Haut hat, kann die meisten ätherischen Öle ein Jahr und sogar mehr auf der Haut einsetzen, vor allem schwere Düfte wie Sandelholz, Atlaszeder, Patchouli etc.
Gesetzliche Vorschriften zum Datum gehen oft an der Realität vorbei, so müssen Zucker und Salz auch ein Haltbarkeitsdatum aufweisen, diese sind jedoch fast „ewig“ haltbar.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite 2	Hinweise & Tipps
Seite 3	Waldbaden - ganz neue Review-Studie
Seite 4 - 6	Nadelbaumöle – Stärkung der Atemwege
Seite 7 - 8	Shinrin Yoku - Waldbaden
Seite 9 - 11	Waldbaden zu Hause: Basis-Infos
Seite 12-13	Artenschutz von Bäumen & kostbare Düfte
Seite 14	Exotische Baumöle: Magnolie, Tonka & Co
Seite 15	Von Lorbeeröl und Schutzmasken
Seite 16 - 17	Eukalyptus und Cineol, rotes Tuch für Viren
Seite 18 - 20	Ravintsara und andere Kampferbäume
Seite 21	Kauf Tipps: Bücher & Düfte fürs Zimmer
Seite 22 - 23	Die unterschiedlichen Öle der Kiefern
Seite 24	Über Tannen und Nicht-Tannen
Seite 25	Rezepte & Schnupper-Tipp
Seite 26 - 27	Dekorieren und basteln mit Baumölen
Seite 28	Die besondere Power der Zedernöle
Seite 29 - 30	Schon im Winter an den Heuschnupfen denken
Seite 31 - 33	Thujaöl - eine gefährliche neue Mode?
Seite 34 - 35	Übersichten der Inhaltsstoffe von Baumölen
Seite 36	Impressum

DIY - Roll On -Mischung

perfekt für unterwegs
immer schnell zur Hand



www.vivere-aromapflege.de

Roll on Grundmischung
10 ml Jojobaöl oder Alkohol (70%)
8-12 Tropfen ätherisches Öl



Allround Hautbalsam

35 g Sheabutter
15 ml Johanniskrautöl
3 Tr. Rosengeranie
3 Tr. Lavendel
2 Tr. Kamille CO2



SABRINA HERBER
AROMATHERAPIE

Thymian Ct. Linalool der Familienthymian



www.shop-vivere.de



Omega 3 verbessert Schlaf

Studien zeigen: In **74%** der untersuchten Fälle konnte die Einnahme von Omega-3 die **Schlafqualität verbessern**.

Für werdende Mamas: Wenn Schwangere ausreichend DHA – eine Form von Omega-3 – zu sich nehmen, wirkt sich das **positiv auf den Schlaf ihrer Neugeborenen** aus.

Gesunde Menschen, die DHA-reiches Öl supplementieren, berichten von **weniger schlaflosen Nächten** und besserer Schlafeffizienz. Ältere Menschen profitieren von Omega 3 Einnahmen, da diese die **Melatoninproduktion ankurbeln**, dem Schlafhormon, welches im Alter oft nachlässt.

www.vivere-aromapflege.de

Shimizu K, Kuramochi Y, Hayamizu K. Effect of omega-3 fatty acids on sleep: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Clin Biochem Nutr. 2024 Nov;75(3):204-212.

Fast ausgerottete Bäume: kostbare Holzöle

Um Holzöle zu gewinnen, wird in der Regel *der ganze Baum geopfert*. Durch zunehmende Verknappung kommt es zu Raubbau, Schmuggel, sogar zu Morden in "umkämpften" Gebieten. Der moderne Trend zu noch mehr ätherischen Ölen führte bereits zu juristischen Auseinandersetzungen, denn trotz Cites-Abkommen (Schutz vor illegalem Handel von bedrohten Arten) wurde Schmuggel durch MLM-Milliarden-Öleanbieter bekannt.



Tipp

Kostbare ätherische Öle können in Jojobawachs oder Alkohol verdünnt werden: 10 Tropfen äth. Öl mit 4,5 ml Jojobaöl oder Alkohol in eine Flasche mit Tropfeinsatz füllen.

ROSENHOLZBAUM ANIBA ROSAEODORA

Aniba rosaeodora, Aniba parviflora
"Ersatz": Zanthoxylum armatum (Tomar oi)
im weltberühmten Parfüm Nr. 5
Erste Versuche mit dem Öl aus den Zweigen



LINALOEHOLZBAUM BURSERA DELPECHIANA

Bursera delpechiana, Burseraceae
wirklich Ersatz für Rosenholz ??? --> stark im Kommen ist das Beerenöl aus Indien, duftet jedoch weniger fein

Wenn möglich verzichte auf die Verwendung der knapp werdenden Baumöle, oder verwende sie äußerst sparsam wie einen kostbaren Schatz

PALOSANTO BURSERA GRAVEOLENS

stark schmerzlindernd
zum zentrieren, meditieren
heftiger Geruch
Räucherung: duftet sanfter

SANDELHOLZ: INDIEN, AUSTRALIEN UND NEUKALEDONIEN SANTALUM SSP

Santalum album, Indien, Mysore: fast ausgestorben, streng reglementiert
neue Plantagen, doch die hemiparasitischen Bäume brauchen Zeit
"Ersatz": Santalum austrocaledonicum, Neukaledonien (Südsee)
Santalum spicatum, Australien

Selten erhältliches und verwendetes ätherisches Öl, in der Zusammensetzung fast identisch mit Wintergrünöl, welches nachhaltiger ist

BIRKE BETULA LENTA

Rinde der Zuckerbirke (Osten Kanadas, Nordosten der USA):
enthält 90-98% Methylsalicylat (aromatischer Ester)

sehr stark schmerzstillend

Reye Syndrom: nicht bei Babys, Kindern, Schwangeren verwenden!



DUFT-DETEKTIV

Die Qualität von ätherischen Ölen, Hydrolaten und fetten Pflanzenölen erkennen und deren Haltbarkeit verlängern

SAUERSTOFF, WÄRME & KÄLTE

Wie wir unsere Öle
schützen können



Foto: Andrey Popov/Canva

Mit
Duft-Tagebuch
zum
Kopieren

Zusammengestellt von
Sabrina Herber
und **Eliane Zimmermann**

www.aromapraxis.de :: www.vivere-aromapflege.de



Foto: Andres Victorero/Canva

HYDROLATE

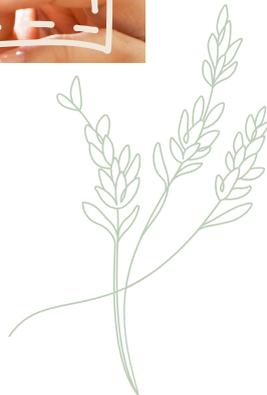
Kupferdestillen oder Edelstahldestillen:
ihr Einfluss auf die Haltbarkeit

FETTE PFLANZENÖLE

Warum Doppelbindungen gleichzeitig
gut und schlecht sind

ÄTHERISCHE ÖLE

Wegweiser durch den Etiketten-Dschungel



AUFBEWAHRUNG

| **dunkle Behälter, vorzugsweise aus Glas**

zur Vermeidung von Zersetzung durch Lichteinwirkung
volle Behälter > zur Vermeidung von Oxidationsprozessen durch Sauerstoff

| **angebrochene Behälter vorsichtig in kleinere Gefäße umfüllen**, leeren Bereich mit Edelgas (Argon) oder mit Glaskügelchen auffüllen, zur Vermeidung von Oxidationsprozessen durch Sauerstoff

| **angebrochene Flaschen temperiert lagern** (8-14 Grad): kühl, jedoch nicht im Kühlschrank, nicht konstant über 20 Grad, zur Vermeidung von Zersetzung durch Kälte- oder Wärmeeinwirkung

| **Testerflaschen** mit monoterpenreichen Ölen nach einem halben Jahr ersetzen, durch das ständige Auf- und Zumachen wird viel zerstörerischer Sauerstoff in die oft mehr halbleeren Flaschen „gepumpt“

Je höher der Anteil an **einfachen Kohlenwasserstoffketten** mit Doppelbindungen (Monoterpene) im ätherischen Öl, desto **kürzer** seine Eignung zur Therapie. Das betrifft vor allem Zitrusöle (bis auf Bergamotte), viele Nadelöle, Wacholder und Teebaumöl.

Sie werden mit zunehmendem Alter hautreizend, vor allem wenn man sie in warmen **Bädern** verwendet, und bei vorbelasteten Menschen eventuell auch allergisierend. Man sollte niemals Testerflaschen in Läden erwerben, also immer auf den Originalverschluss achten.

Sehr empfindliche fette Pflanzenöle sind Lebensmittel, sie sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden (nach Anbruch, vorher eher kühl lagern).

Sehr empfindliche Hydrolate sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden (nach Anbruch, vorher eher kühl lagern).

Beim oftmaligen Transport in kühle, sonnengeschützte Behälter packen, im **Urlaub auch auf dunkle, kühle Aufbewahrung** achten, ggfs nur die Mengen zu Hause abfüllen, die unterwegs aufgebraucht werden können (also keine vollen Originalgrößen).



Tipp für SammlerInnen: Es gibt Partykühlschränke ohne Gefrierfach, die weniger kalt sind als reguläre Kühlschränke.



AUF EINEN BLICK: WAS KANN ICH TUN, DAMIT ÄTHERISCHE ÖLE MÖGLICHSST LANGE HALTBAR BLEIBEN?

Aufbewahrung

- kühl lagern, jedoch nicht kalt
- trocken lagern > nicht im feuchten Bad
- dunkel aufbewahren
- nach Gebrauch sofort verschließen



Hinweis: hin und wieder einen Tropfen Öl auf ein Tuch geben, genau anschauen, riechen und auch mal anfassen, um Veränderungen besser zu erkennen

Merke



DU bist maßgeblich an der Haltbarkeit der ätherischen Öle (nach dem Öffnen) beteiligt:

Ätherische Öle mögen keinen Sauerstoff und sollten nach dem Anbruch mit dem Öffnungsdatum versehen werden. Die meisten Öle sind bei korrekter Lagerung ein Jahr haltbar oder gar länger. Das bedeutet, dass sie auf normaler Haut und circa 2%ig verdünnt gut verträglich sind.



Vögelchen - chill mal

Wärmende Wickel für etwas Ruhe in den aufgeregten Sinnen



- Mandarine rot
- Kamille römisch
- Rose



DIRK OTTO & SABRINA HERBER

www.shop-vivere.de

Roll on "Löwenmut"

- 5 ml Jojobaöl
- 1 Tropfen Kamille römisch
- 3 Tropfen Mandarine
- 2 Tropfen Benzoe Extrakt



www.vivere-aromapflege.de



WEBINAR

[klick hier](#)



Ätherische Öle werden immer nur verdünnt und nur in Ausnahmefällen pur angewendet!!!

WHY?



Viele ätherische Öle sind Lösungsmittel!

aromaMAMA



Ausnahmen:

Schnittwunden

1 Tropfen Cistrose pur

Leichte Verbrennungen

1 Tropfen Lavendel pur

Keine Dauernwendung!

aromaMAMA

Chemikalien im Nabelschnurblut



Studie von WWF und Greenpeace/Universitätsklinik Groningen

aromaMAMA

In den 42 Mutterblut,- und 27 Nabelschnurblutproben die untersucht wurden, fand man:

häufig:

Phthalate, künstliche

Moschusverbindungen,

Organochlor-Pestizide wie DDT

außerdem:

Dauergift Nonylphenol und

das Flammschutzmittel TBBP-A



aromaMAMA

"Essbare" Kosmetik???

Wir sind der Meinung, dass Kosmetik im besten Falle sogar essbar sein sollte!!!

Hergestellt aus wertvollen Rohstoffen:

- Bio Pflanzenölen
- Bio Hydrolaten
- ätherischen Ölen in Bioqualität



aromaMAMA

DOSIERKÄRTCHEN FÜR aromaMAMA's

DOSIERUNG	1 EL/ 10ML BASISÖL	2 EL/ 20ML BASISÖL	3 EL/ 30ML BASISÖL	5 EL/ 50ML BASISÖL
0,1%				1
0,5%	1	2	3	5
1%	2	4	6	10
2%	4	8	12	20
3%	6	12	18	30

BY SABRINA HERBER & ELIANE ZIMMERMANN



kostenloser Download:

www.aroma-mama.de

Schon gewusst???



Eine Mischung – viele Möglichkeiten

Mit der Erste Hilfe Mischung kannst du viele Unterschiedliche eigene Mischungen herstellen!!!

Diese Mischung ist eine sogenannte Grundmischung sie besteht aus Cistrose, Immortelle und Lavendel



www.aroma-mama.de
www.shop-vivere.de



so geht's

Aua-Roll on

5 ml Jojobaöl
4 Tropfen Erste Hilfe Mischung

bei kleinen Verletzungen und Schürfwunden



Beulen-Spray

30 ml Immortellenhydrolat
10 Tropfen Erste Hilfe Mischung

zum Aufsprühen bei Prellungen, Blutergüssen oder Sportverletzungen

Narbenpflege

30 ml Wildrosenöl
4 Tropfen Erste Hilfe Mischung
2 Tropfen Rosengeranie

sanft auf die geschlossene Narbe 1-2 täglich auftragen



www.aroma-mama.de

Bauchglück-Balsam

- 40 g Sheabutter
- 30 g Mandelöl
- 10 g Weizenkeimöl
- 2 Tropfen Lavendel fein
- 2 Tropfen Mandarine rot
- 2 Tropfen Benzoe Extrakt



aromaMAMA

so geht's

Sheabutter im Wasserbad schmelzen, Mandel- und Weizenkeimöl und ätherische Öle dazugeben. Glas gut verschließen und ca. 5 Minuten lang gut schütteln.



Die "Babykugel" täglich sanft damit einreiben.

aromaMAMA

Babyhaut

- bedeckt durch eine "hausgemachte" Hautschutzcreme der sog. Käseschmiere
- schützt die Haut vor Auslaugung
- besteht aus Wasser, Fett und Eiweiß

aromaMAMA

Welche Pflege für Babyhaut???

Für dein Baby benötigst du kaum Pflegeprodukte!

- Bio Rosenhydrolat (ohne Alkohol)
- Bio Mandelöl
- evtl. Lavendel fein, Mandarine rot, Vanilleextrakt



aromaMAMA

Ätherische Öle werden immer nur verdünnt und nur in Ausnahmefällen pur angewendet!!!

WHY?



Viele ätherische Öle sind Lösungsmittel!

aromaMAMA



Ausnahmen:

Schnittwunden

1 Tropfen Cistrose pur

Leichte Verbrennungen

1 Tropfen Lavendel pur

Keine Dauernwendung!

aromaMAMA

Chemikalien im Nabelschnurblut



Studie von WWF und Greenpeace/Universitätsklinik Groningen

aromaMAMA

In den 42 Mutterblut,- und 27 Nabelschnurblutproben die untersucht wurden, fand man:

häufig:

Phthalate, künstliche

Moschusverbindungen,

Organochlor-Pestizide wie DDT

außerdem:

Dauergift Nonylphenol und

das Flammschutzmittel TBBP-A



aromaMAMA

"Essbare" Kosmetik???

Wir sind der Meinung, dass Kosmetik im besten Falle sogar essbar sein sollte!!!

Hergestellt aus wertvollen Rohstoffen:

- Bio Pflanzenölen
- Bio Hydrolaten
- ätherischen Ölen in Bioqualität



aromaMAMA

DOSIERKÄRTCHEN FÜR aromaMAMA's

DOSIERUNG	1 EL/ 10ML BASISÖL	2 EL/ 20ML BASISÖL	3 EL/ 30ML BASISÖL	5 EL/ 50ML BASISÖL
0,1%				1
0,5%	1	2	3	5
1%	2	4	6	10
2%	4	8	12	20
3%	6	12	18	30

BY SABRINA HERBER & ELIANE ZIMMERMANN



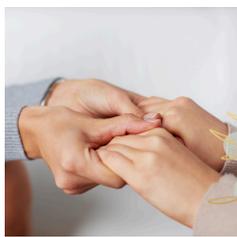
kostenloser Download:
www.aroma-mama.de



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

Expert*in für Aromapflege/Aromatherapie

Online-Präsenz-Ausbildung



Schule für Aromatherapie und Aromapflege

www.vivere-aromapflege.de



Die Kombination aus **Online-Unterricht** und **Präsenz-Unterricht** wird zukünftig eine weitere Möglichkeit bieten, sich fundiert und professionell zur Expertin/zum Experten für Aromapflege/Aromatherapie weiterbilden zu können.

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



Ergänzt wird der **Online-Unterricht** durch 2 x 3 Tage **Präsenz-Module**. In diesen Modulen werden die praktischen Möglichkeiten der Aromapflege/Aromatherapie besprochen, geübt und reflektiert.



- wir schulen firmenunabhängig
- Sie teilen sich Ihre Seminare und Ihre Zeit frei ein
- auch Einzelseminare können besucht werden

Der **Online-Unterricht** wird in kleinen Gruppen durchgeführt. Alle TeilnehmerINNEN 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.



Online-Module*

- Basisseminar I Aromapflege
- Im Land der Moleküle – Aromachemie
- Faszination ätherische Öle – Basics Teil II
- Ätherische Öle im Pflegealltag- Umgang mit Aromapflegeprodukten, ätherische Öle bei resistenten Keimen, ätherische Öle in den Sterbephasen
- Von altem Wissen und neuen Studien
- Ätherische Öle in der Hospiz- und Palliativpflege
- Ätherische Öle bei Menschen mit Demenz
- Ätherische Öle für die Psyche
- Ätherische Öle bei Schmerz und Angst
- Basisöle & Mazerate
- Aromatherapie für Frauen
- Aromatherapie bei Kindern
- Aromatherapie für die gesunde Hautbalance
- Hydrolate



Abschlussprüfung

Projektarbeit , schriftliche und mündliche Prüfung

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

Sie sind noch unschlüssig und wissen nicht, ob Sie eine Ausbildung machen oder nur einzelne Seminare belegen möchten? Kein Problem – alle Seminare können auch einzeln gebucht werden!

**ONLINE-PRÄSENZ
KOMBINATIONS-
AUSBILDUNG**

Expert*in

Aromapflege/Aromatherapie

Live onlineSEMINARE



Präsenz-Module jeweils 3 Tage

Modul 1

- Ätherische Öle für die Pflege, Therapie und Hausapotheke
- Implementierung und rechtliche Grundlagen
- Ölwickel, Auflagen und aromapflegende Waschungen

Modul 2

- Praktische palliative Aromapflege
- Handeinreibung, Fuß- und Beineinreibung im Rhythmus
- Destillation, Kaltpressung, Herstellung von Aromapflegeprodukten

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 praxisorientierte Aromapflege und arbeitet täglich mit den ätherischen Ölen.

Ausbildungsziel & Schwerpunkte

- Berufliche Zusatzqualifikation
- Fachwissen und Kompetenz in der Anwendung der Aromapflege im Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege, Therapie und Gesundheitspraxis

Umfang der Fachweiterbildung

Die Qualifizierung zur „ViVere Expert*IN für Aromapflege“ umfasst 350 Unterrichtseinheiten á 45 Min. – inklusive dem Erstellen einer Projektarbeit und Selbststudium.

Hinweise

- Die Reihenfolge der Seminare/Präsenzseminare ist nach dem Basisseminar frei wählbar
- Für die Kinderkrankenpflege können nach Absprache Seminare ausgetauscht werden
- Sie teilen sich Ihre Ausbildungsdauer frei ein – unsere Empfehlung sind ca. 2 Jahre
- Jährlicher Prüfungstermin

Die Seminare richten sich an Pflege- und Betreuungskräfte, Ergotherapeuten, Heilerziehungspfleger, Apotheker, Ärzte und Heilpraktiker und Menschen mit Interesse an gesunder Lebensführung und Prävention.

Die Ausbildungskosten setzen sich aus den Kosten der einzelnen Seminare zusammen. Diese werden jeweils 2 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin in Rechnung gestellt.

Bitte informieren Sie sich auch über unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage.

Noch Fragen? - Dann kontaktieren Sie uns gerne persönlich

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

