

AROMAFREUNDIN - ÄTHERISCHE ÖLE

DIY Weihnachtsgeschenke Guide



Aromafreundin

Verschenke duftende Wohlfühlmomente

Ausblick 2025 – Es wird spannend.	4
So schön duftet der Winter	5
Teil 1 Aromaküche	6
Teil 2 Aroma Kosmetik	14
Wer ist die Aromafreundin	21



EINFÜHRUNG

Liebe Aromafreundinnen

nun ist sie endlich da, die Weihnachtszeit! Alles beginnt zu glitzern und zu funkeln und natürlich kommt auch wieder die Frage auf, welche Geschenke es dieses Jahr sein dürfen. Wie wäre es also mit etwas aus der Duftküche und zauberhaften DIY Duft-Geschenken? Wir lieben es selbstgemachte Duftmischungen zu verschenken und lassen euch an unseren Rezepten teilhaben. Über selbstgemachte Schokolade über Duftpeeling bis hin zu Körperölen findet ihr viel Inspiration.



Viel Spaß beim Kreieren und Verschenken! Möge euer Zuhause von wunderbaren Düften erfüllt sein, die die festliche Stimmung noch verstärken.

Fröhliche Weihnachten und eine duftende Zeit!

Eure Aromafreundin



AUSBLICK 2025

Seminarhighlight
 "Frau im Wandel"
 Termine und Infos folgen



Die Aromafreundin wird 4 Jahre alt! SAVE THE DATE

Unglaublich im Februar 2021 ging die erste Podcastfolge online und nun könnt ihr nach all der Zeit bei uns im Booklet stöbern. Wir sind unglaublich stolz und wollen 2025 richtig durchstarten:

AROMAFREUNDIN ONLINE TERMINE 2025

21.01.2025

Achtsam ins neue Jahr starten!

kostenlos.

Wir stellen unterschiedliche Achtsamkeitssituationen vor und verbinden diese mit der Welt der Aromatherapie. Die Ätherischen Öle helfen uns dabei, wieder eine Verbindung zwischen unserem Kopf und unseren Emotionen zu schaffen. Sie geben uns im Sturm des Alltags die Möglichkeit, Momente der Ruhe bewusst zu genießen.

Seminarzeit 19–20 Uhr mit anschließender Fragerunde.

22.02.2025

Duftapotheke für Zuhause

In unserem ersten 4-Stunden-Seminar sprechen wir über Ätherische Öle für die duftende Hausapotheke. Neben den Klassikern wie Lavendel, Teebaum und Pfefferminze lernt ihr viele weitere Schätze der Aromatherapie kennen. Wir stellen Öle und Mischungen für Körper, Geist und Seele vor und zeigen, wie wir mit wenigen Ölen im Alltag für die ganze Familie viel erreichen können. Da auch ihr selber mischen, riechen und ausprobieren solltet, könnt ihr ein duftendes Seminarpaket mitbestellen oder im Vorfeld eine Liste mit Ölen und weiteren Zutaten von uns erhalten.

Seminarzeit 9–13 Uhr inkl. Skript

**Frühbucher bis 31.01.2025 49€
 danach 59€**

zzgl. Duftpaket 20€ inkl. Versand

Anmeldung ab 01.01.2025 unter:

WWW.AROMAFREUNDIN.DE

@AROMAFREUNDIN

WINTER UND WEIHNACHTSDÜFTE

So duftet der Winter

Zimt küsst Mandarine

So oder ähnlich könnte eine perfekte Duftmischung für die Weihnachtstage aber auch die Winterzeit heißen. Natürlich gibt es neben den klassischen Weihnachtsdüften ganz viele wunderbare Kompositionen aus Wald, Gewürz und Zitrusdüften. Die Kombination von Waldölen wie Weißtanne, würzigem Zimt und fruchtiger Orange oder Mandarine kann eine warme und einladende Atmosphäre schaffen, die an gemütliche Abende am Kamin erinnert. Auch Noten von Nelken, Vanille, und Anis fügen dem Duft eine festliche Tiefe hinzu, die sowohl beruhigend als auch belebend wirkt. Diese Aromen erzählen Geschichten von Winterspaziergängen durch schneebedeckte Wälder und fröhlichen Zusammenkünften mit Familie und Freunden.



Ob eine Duftkerze oder als Aromaöl für den Diffusor – solche Kompositionen sind ideal, um ein Gefühl der Geborgenheit und Freude zu verbreiten. Eine Duftmischung aus Tonka und Mandarine ist ein idealer Duft für die Plätzchenbäckerei. Eine vielfältige Auswahl an Düften findet ihr bei den Körperölen auf Seite:

Duft an, Herz auf... Frohe Weihnachten



Aromaküche



Tonkaraus Kakao

Flüssiges Glück zum Trinken

500 ml Vollmilch
100 g Zartbitterschokolade, fein gehackt
1 EL Kakaopulver
1 EL Zucker oder nach Geschmack
Eine Prise Salz
3-8 Tr. Vanilleextrakt
5-8 Tr. Orange

Zubereitung:

Die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie leicht dampft, aber noch nicht kocht.

Die gehackte Schokolade, das Kakaopulver und den Zucker hinzufügen. Mit einem Schneebesen solange rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist und die Mischung glatt und samtig ist. Eine Prise Salz und die ätherischen Öle hinzufügen, um den Geschmack zu vertiefen.

Der Sahne je nach Menge 2-5 Tr. Tonka hinzugeben und schlagen.

Den Kakao in ein Gefäß füllen und mit Sahne bedecken und nach Belieben noch mit Marshmallows granieren.
Genieße diesen köstlichen Genuss und lasse die Wärme des Kakaos dein Herz erwärmen, während draußen der Winter tobt.



LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN.

Aroma - Schokolade

Grundmischung:

35g Kakaobutter

35g Kokosfett

60g Mandelmus oder ein anderes Nussmus

60g dünnflüssigen Honig

30-40g Kakaopulver

Eine Prise Salz

Optional Nüsse, Trockenfrüchte o.ä.

Duftideen

3 Tr. Orange



4 Tr. Pfefferminze

2 Tr. Tonka

3 Tr. Vanille

2 Tr. Zitrone



3 Tr. Rose

2 Tr. Orange



LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN.

Aroma - Schokolade

Zubereitung:

Kakaobutter schmelzen: Die Kakaobutter, Kokosöl, Honig und Nussmus in einem Wasserbad sanft schmelzen. Achte darauf, dass das Wasser nicht kocht, um die Kakaobutter nicht zu überhitzen.

Kakaopulver hinzufügen: Sobald die Kakaobuttermasse geschmolzen ist, das Kakaopulver unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Eine Prise Salz und deine Ölvariation hinzufügen, um den Geschmack zu verfeinern.

Optional: Zusätze einrühren: Wenn du Nüsse, Trockenfrüchte oder andere Zutaten hinzufügen möchtest, kannst du das jetzt tun.

In Formen gießen: Die Schokoladenmasse in Silikonformen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen.

Abkühlen lassen: Die Schokolade bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank fest werden lassen. Dies kann je nach Dicke der Schokolade 30 Minuten bis 1 Stunde dauern.

Genießen: Sobald die Schokolade fest ist, kannst du sie aus den Formen nehmen und genießen!

Viel Spaß beim Schokolademachen!



LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN.

Aroma - Pralinen

ganz einfach

Dazu schmelzt ihr einfach eure Lieblingsschokolade auf dem Wasserbad -
Vorsicht! Nicht zu heiss!-

Gebt einen Löffel Kokosfett dazu und zum Schluss die ätherischen Öle. 1-3
Tropfen pro Tafel Schokolade reichen meist aus. Die geschmolzene Mischung
in Pralinenförmchen geben und abkühlen lassen.

Aufgepasst: Wenn ihr die Pralinen verschenken möchtet, solltet ihr sie nicht
alle selber naschen 😊

Unsere Geschmacksvorschläge: Tonka, Orange, Lavendel, Rose oder mal was
ganz anderes 1 Tr. Basilikum + 2 Tr. Zitrone



AROMAKÜCHE

Duftender Zucker



Vanillezucker

100g Rohrzucker oder brauner Zucker

8- 12 Tr. Vanille

In ein leeres Schraubglas das Vanilleöl eintropfen und am Rand entlang laufen lassen. Danach den Zucker hinzugeben und schütteln. Verschlossen ein paar Tage stehen lassen und danach genießen. Aus dieser Mischung kann auch wunderbarer Puderzucker mit Hilfe eines Küchengerätes hergestellt werden.

Die weiteren Zuckermischungen werden auf die gleiche Weise hergestellt.



Tonkazucker

100g Rohrzucker

8 Tr. Tonka



Orangen-Zimt-Zucker

200g Rohrzucker

1 Tr. Zimt

10 Tr. Orange

AROMAKÜCHE

Duftende Vanillekipferl

Auch als Tonkakipferl möglich

560 g Mehl
 160 g Zucker
 400 g Butter oder Margarine
 200 g gem. Haselnüsse o. Erdnüsse o.
 Mandeln
 5-10 Tr. Vanille oder 5-10 Tr. Tonka
 evtl. 10 Tr. Orange

Außerdem:

100g selbstgemachter Vanillezucker
 s.Seite

Zubereitung

Die Ätherischen Öle in die weiche
 Butter tropfen und kurz vermengen

Mehl, Zucker und in kleine Stücke
 geschnittene Butter und die Nüsse zu
 einem Teig verkneten, 1 Std. kühlen.

Eine Rolle formen, davon Stücke
 abschneiden und diese zu Kipferln
 formen.



Auf der zweiten Schiene von unten in
 heißen Ofen bei 175 °C Ober-/
 Unterhitze ca. 15 Min. goldgelb
 backen..

Die gebackenen Kipferl minimal
 abkühlen lassen und dann mit
 Vanillezucker wenden und auskühlen
 lassen.



AROMAKÜCHE

Aroma Punsch

Mach deine Getränke zum Erlebnis

Rezept Aroma Punsch:

- 1 Liter Fruchtsaft (z.B. Apfel, Orangen- oder Traubensaft)
- 500 ml Wasser
- 250 ml Rum (optional, je nach Vorliebe)
- 2-3 Zimtstangen
- 4-5 Nelken
- 1 Orange (in Scheiben geschnitten)
- 1 Zitrone (in Scheiben geschnitten)
- 3 Tr. Zimtöl
- 5-10 Tr. Orangensöl
- 2-3 Esslöffel Zucker (nach Geschmack)
- Frische Minze oder andere Früchte zur Dekoration (optional)

Wasser erhitzen: In einem großen Topf das Wasser zum Kochen bringen.

Zutaten hinzufügen: Den Fruchtsaft, die Zimtstangen, Nelken, Orangenscheiben und Zitronenscheiben hinzufügen.

Zucker einrühren: Den Zucker nach Geschmack einrühren und alles gut vermischen. **Köcheln lassen:** Den Punsch bei niedriger Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten.



Rum hinzufügen: Wenn du möchtest, kannst du jetzt den Rum mit den Ätherischen Ölen hinzufügen und alles gut umrühren.

Servieren oder Verpacken: Den Punsch in Gläser füllen und nach Belieben mit frischer Minze oder anderen Früchten dekorieren. Zum Verschenken den Punsch in Flaschen abfüllen

Alkoholfrei:

Du kannst den Punsch auch ohne Alkohol zubereiten, indem du einfach den Rum weglässt und die Ätherischen Öle auf die Fruchtscheiben tropfst. Er schmeckt auch kalt sehr erfrischend!

Viel Spaß beim Zubereiten, Genießen und Verschenken.

AROMAKÜCHE

Aroma Sekt

Aroma Apfelsaft

Mach deine Getränke zum Erlebnis

Aroma Sekt

Dieses Rezept gelingt in sekundenschnelle und schmeckt einfach himmlisch.

1 Flasche Sekt
1-2 Tr. Rose

Das Ätherische Öl in die Flasche tropfen und den Sekt genießen

Aroma Saft

Diese alkoholfreie Variante ist ebenfalls kinderleicht.

1 Flasche Saft. Apfelsaft
o. Traubensaft...
1-2 Tr. Rose
evtl. 1-2 Tr. Vanilleextrakt

Das Ätherische Öl in die Flasche tropfen und den Saft genießen





Aroma Kosmetik



BERÜHREN, FÜHLEN, RIECHEN...

3 Sinne Körperöl



Kopfnote

Orange, Bergamotte, Mandarine rot, Zirbelkiefer, Fichtennadel, Weißtanne, Grapefruit, Zitrone

Herznote

Neroli, Rose, Jasmin, Petit Grain, Ylang Ylang, Rosengeranie, Lavendel

Basisnote

Tonka, Vanille, Zeder, Sandelholz Benzoe siam, Vetiver

Für 50 ml Basisöl z.b. Mandelöl solltest du insgesamt 12-13 Tropfen Ätherisches Öl hinzufügen. Da sich die Intensitäten der unterschiedlichen Duftnoten unterscheiden und es eine Runde Mischung werden soll, würden wir folgendes Mischungsverhältnis empfehlen:



Kopfnote 7-10 Tr.

Herznote: 2-4 Tr.

Basisnote 1-2 Tr.

Es heißt immer der Nase nach, daher ist es unter Umständen schwierig ein Körperöl zu verschenken. Wie wäre es stattdessen mit einem Gutschein für einen Duftabend, bei dem deine Herzensperson ihren eigenen Duft bei dir kreieren kann?

AROMAKOSMETIK

Duftendes Peeling



Gute Laune Peeling

100g Zucker oder Salz
 10-30 ml Basisöl z.B. Mandelöl oder Aprikosenkernöl
 5-10 Tr. Grapefruit
 evtl. 2 Tr. Rosengeranie



In einem leeren Schraubglas die Ätherischen Öle eintropfen und am Glas entlang laufen lassen. Den Zucker oder das Salz einfüllen und gut schütteln. Nun das Basisöl mit ins Glasfüllen.

Anwendung: Auf trockener Haut das Peeling auftragen und sanft über die Haut reiben. Achtung Salzpeeling kann auf empfindlichen und frisch rasierten Hautstellen brennen. Danach mit warmen Wasser abwaschen und trocken tupfen.

Duftvariation



Liebe in der Luft
 2 Tr. Rose
 1 Tr. Jasmin
 1 Tr. Zeder
 2 Tr. Bergamotte



Prinzessinnenbutter

Samtig weiche Körperpflege zum Verwöhnen, die mit den ätherischen Ölen zu einem ganz persönlichen Geschenk wird.

Zutaten:

25g Sheabutter

10g Mandelöl

Unsere Lieblingsduftmischung:

2 Tr. Vanille

1 Tr. Tonka

2 Tr. Grapefruit

1 Tr. Ylang Ylang

1 Tr. Palmarosa

Natürlich könnt ihr auch eure eigene pflegende Duftmischung kreieren!

Die Sheabutter bei niedriger Temperatur zusammen mit dem Mandelöl vorsichtig schmelzen. Kalt rühren, dabei immer wieder die Creme an den Rändern der Schale abstreifen und glattrühren. Wenn die Creme kalt ist, mit einem Rührgerät zu einer fluffigen Masse aufschlagen. Zum Schluss die ätherischen Öle dazu tropfen und eintauchen in einen Traum aus Pflege und Duft.





Pflege für raue Winterhände

- 15 g Sheabutter
- 5 g Mandelöl
- 5 g Nachtkerzenöl
- 3 Tr. Sanddornfruchtfleischöl (optional)

Die Sheabutter und die Öle in eine Schüssel geben und im Wasserbad bei niedriger Temperatur vorsichtig schmelzen, kalt rühren, dabei immer wieder die Ränder abstreifen. Die Creme kann anschließend mit einem Rührgerät aufgeschlagen werden um eine herrlich samtige Konsistenz zu erreichen.

Unser Dufttipp zur Pflege:

- 2 Tr. Benzoe Siam
- 1 Tr. Rosengeranie
- 1 Tr. Palmarosa
- 1 Tr. Lavendel



Auch als Fußpflege geeignet!



Oder „Entdecke den Weihnachtsself in dir“ unbedingt die DIY Podcast Folge hören!

- 2 Tr. Benzoe Siam
- 1 Tr. Ylang Ylang
- 2-3 Tr. Orange

*Auch für die Herren
interessant!*

Diese Creme ist sehr reichhaltig und zur Pflege von Händen die sehr rau, vielleicht sogar rissig, sind, gut geeignet. Wem die Anwendung zwischendurch zu fettig ist, kann sich abends eine achtsame Handmassage gönnen, um die Haut nicht nur mit Pflege, sondern auch mit Berührung zu verwöhnen. Oder die Hände vorm Schlafengehen dick eincremen, Socken drüber und über Nacht einwirken lassen.

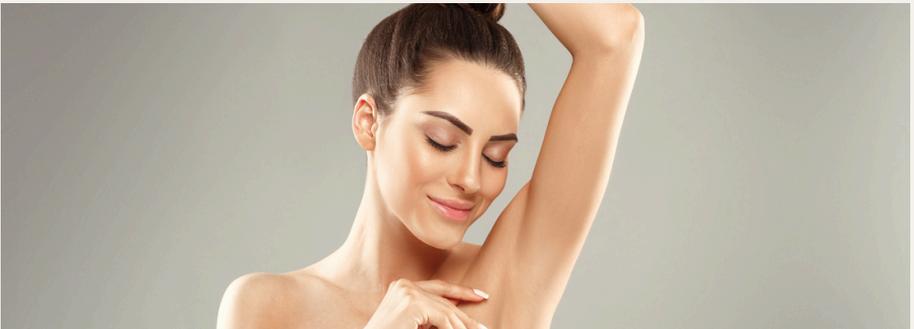


Duftende Deocreme

- 20 – 30g Natron
- 60g Kokosöl
- 10 Tr. ätherisches Öl
- 3 Tr. Benzoe Siam
- 3 Tr. Zypresse
- 3 Tr. Lavendel

Das Kokosöl bei niedriger Wärme im Wasserbad schmelzen, das Natron dazugeben bis eine cremige Masse entsteht, dann die ätherischen Öle dazu tropfen. Rühren bis die Creme kalt ist.

Die fertige Deocreme in ein sauberes Glasgefäß füllen und fest verschließen. Kühl und dunkel lagern, um die Haltbarkeit zu verlängern. Diese selbstgemachte Deocreme bietet nicht nur einen natürlichen Schutz vor unangenehmen Gerüchen, sondern pflegt auch die Haut mit den wohltuenden Eigenschaften der ätherischen Öle. Ideal für den täglichen Gebrauch und eine wunderbare, natürliche Alternative zu herkömmlichen Deodorants.



WER IST DIE AROMAFREUNDIN

Aromafreundin, das sind Svenja und Andrea !

Wir haben gemeinsam die zweijährige Ausbildung zur Aromaexpertin bei der Primavera im Allgäu gemacht und dürfen uns seit 2018 AROMAEXPERTIN nennen. Während der Ausbildung haben wir unglaublich viel gelernt, eine Facharbeit geschrieben und am Ende eine Prüfung bestanden. Dieses Wissen möchten wir gerne mit euch teilen, weil wir die ätherischen Öle sehr spannend finden und weil wir gemerkt haben, wie viel man durch Unwissenheit falsch machen kann.

Wir arbeiten zusammen in einer Apotheke und haben vor einigen Jahren bei einer Fortbildung gemeinsam die ätherischen Öle entdeckt! Vom ersten Moment an waren wir begeistert und wollten immer mehr wissen und selber ausprobieren was wir mit den Ölen alles machen können. Wir besuchten Fortbildungen zu verschiedenen Themen.

In der Apotheke verkaufen wir mit Begeisterung die Öle, haben Workshops für unsere Kunden entwickelt, halten Vorträge und geben unser Wissen an Hospize, Altenheime und Tagespflege für Senioren weiter. Wir haben noch viel mehr Ideen, manchmal sprudeln wir fast über.

In unserem Podcast "AROMAFREUNDIN" möchten wir Dich umfassend und fundiert über ätherische Öle und deren Anwendung informieren. Wir geben Dir hilfreiche Tipps und Tricks an die Hand und helfen Dir bei der Suche nach deiner perfekten Mischung.

Wir freuen uns immer von euch Aromafreundinnen zu hören!

Wir wünschen Dir eine wunderbare Weihnachtszeit.



Aromafreundin

AROMAFREUNDIN - REZEPTE

Disclaimer – rechtliche Hinweise

Rezepte in diesem Booklet und im Podcast dienen der Erhaltung der Gesundheit und Förderung der Selbstfürsorge. Die vorgestellten Rezepturen dienen als Beispiele. Es ist immer als begleitende Maßnahme zu verstehen und ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente.

Jeder Leser übernimmt die volle Selbstverantwortung für sich.



Aromafreundin

Copyright Svenja Rübhausen 2024