

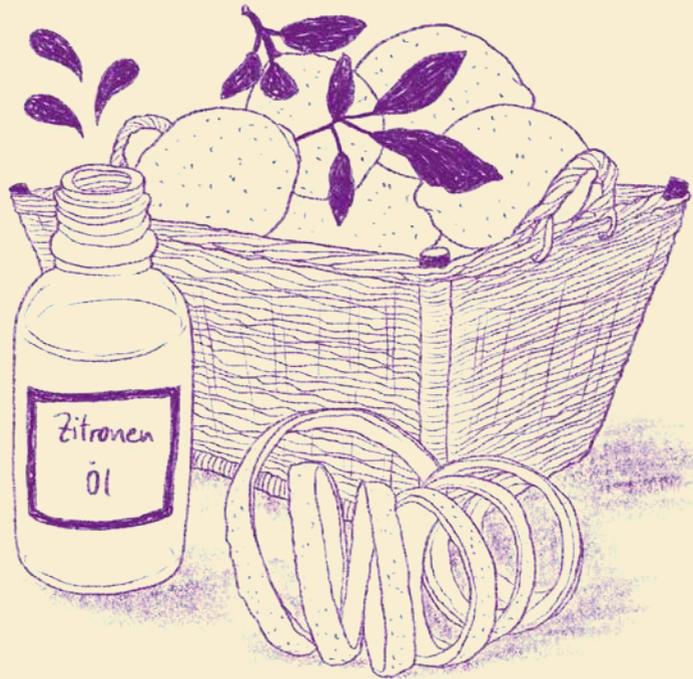
ÄTHERISCHE ÖLE

Eintauchen in die Welt der Düfte

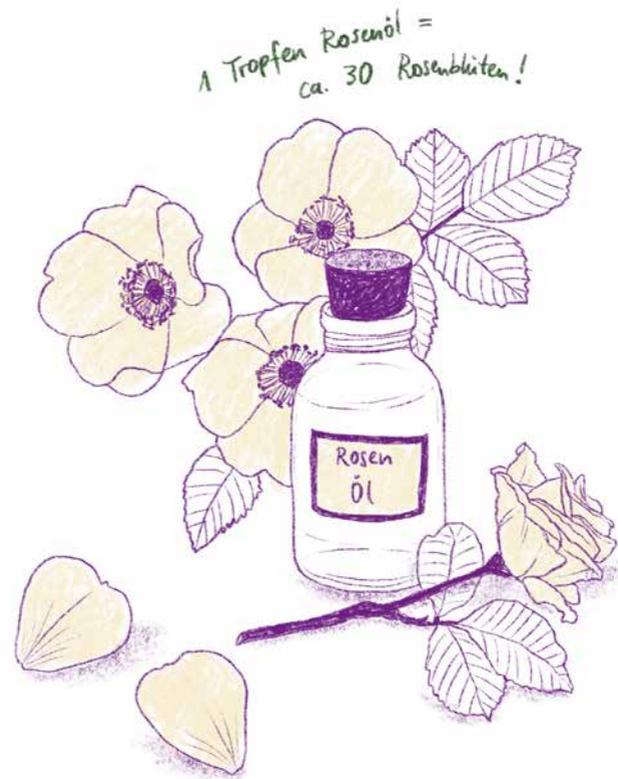
Was sind ätherische Öle?

100 % naturreine (echte) ätherische Öle sind duftende Vielstoffgemische, die auf unterschiedliche Art gewonnen werden können. Die Herstellung benötigt große Mengen an Pflanzenmaterial.

In den Pflanzen kommen diese flüssigen Bestandteile als winzige Öltröpfchen vor, die sich in unterschiedlichen Organen befinden, die wiederum in verschiedensten Teilen der Pflanze besonders konzentriert sind.



1 Tropfen Zitronenöl
beinhaltet die Schalen
von rund 10 Zitronen!

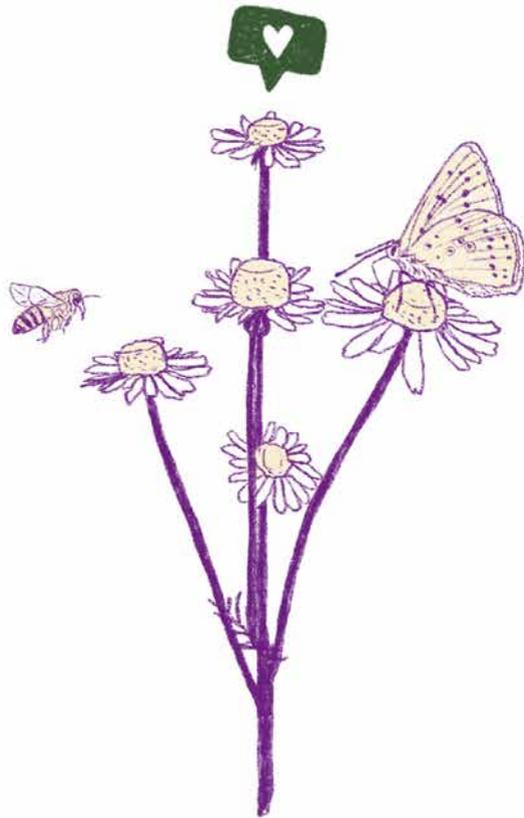


1 Tropfen Rosenöl =
ca. 30 Rosenblüten!



Warum produziert eine Pflanze überhaupt ätherische Öle?

Für die Pflanzen selbst erfüllen ätherische Öle verschiedenste Funktionen: Sie bieten etwa Schutz vor Krankheiten, schützen vor Schädlingen, ermöglichen die Kommunikation der Pflanzen untereinander und locken bestäubende Insekten an. Ätherische Öle können auch uns auf vielen Ebenen unterstützen.



Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle haben eine beachtliche Wirkkraft, die wissenschaftlich durch zahlreiche Studien belegt ist. Sie bieten vielfältige Möglichkeiten, um das körperliche und energetische Gleichgewicht zu stärken. Pflanzendüfte fördern das Wohlbefinden, bringen Entspannung, helfen unsere Stimmung auf, reduzieren Stresssymptome und sorgen für körperliche Balance. Richtig eingesetzt und entsprechend dosiert können ätherische Öle unsere Gesundheit stärken.





Wie können wir ätherische Öle einsetzen?

Ätherische Öle können wir auf vielfältige Weise einsetzen. Überall be-
gegnen uns Düfte und wirken auf uns ein. Düfte beeinflussen unsere
Gefühle, denn Duftinformationen gelangen ohne Zensur in das limbi-
sche System. Hier sind unter anderem unsere Emotionen verankert.
Gerüche erreichen also unser Gefühlserleben und können darauf ein-
wirken.



Worauf muss ich bei der Anwendung achten?

Die Anwendung ätherischer Öle sollte auf jede Person individuell ab-
gestimmt werden, denn ätherische Öle können bei unsachgemäßem
Gebrauch unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen!

! Vor allem bei Babys, Kleinkindern, während der Schwangerschaft, in
der Stillzeit, bei Epilepsie, Asthma, Allergien und Bluthochdruck ist
Vorsicht geboten!

Bereits in einem einzigen Tropfen steckt die geballte Pflanzenkraft.
Nur wenn ätherische Öle verantwortungsvoll eingesetzt werden, kön-
nen sie ihre positiven Eigenschaften voll entfalten. Dann wirken sie
wohlwollend auf Körper, Geist und Seele.

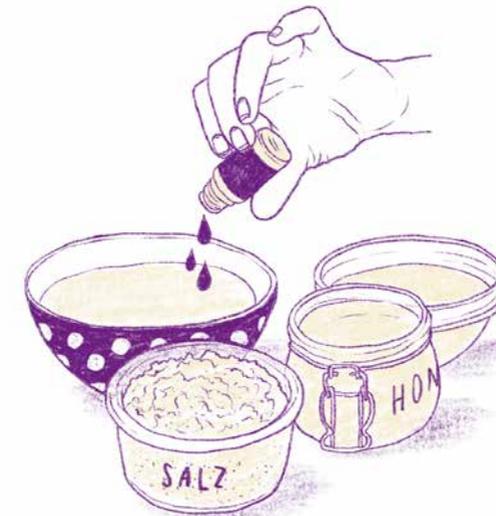
! Wir dürfen ätherische Öle niemals in die Augen, Ohren oder in die
Nase tropfen. Auch die Einnahme von reinen ätherischen Ölen darf
nicht erfolgen. Ätherische Öle sollen auch nicht pur auf der Haut ver-
wendet werden.



Wie wende ich ätherische Öle am sichersten an?



Je nach Alter, Anliegen, körperlicher und energetischer Verfassung
werden ätherische Öle unterschiedlich dosiert. Ätherische Öle müssen
mit fetten Pflanzenölen (z.B. Mandelöl süß) verdünnt werden, bevor
wir diese auf der Haut anwenden. Sie mischen sich nicht mit Wasser
und werden daher bei der Anwendung in der Badewanne mit einem
sog. Emulgator (etwa Honig, Salz oder Sahne) vermengt oder mit ei-
nem fetten Öl verdünnt und erst dann dem Badewasser zugefügt.



Hast du gewusst, dass Wärme und Feuchtigkeit die Haut noch aufnah-
mefähiger machen? Daher ist es wichtig, nur milde und frische ätheri-
sche Öle für ein Aromabad zu verwenden. Dosierung für Erwachsene
pro Vollbad: ca. 6 Tropfen ätherisches Öl mit 1/8l Sahne, 2 EL Salz oder
Flüssigseife (Emulgatoren) vermengen oder mit 1 EL fettem Öl (z.B.
Oliven- oder Mandelöl) verdünnen.



Worauf achte ich beim Einkauf? Wie erkenne ich gute Qualität?

Bei der Auswahl von ätherischen Ölen sollten wir darauf achten, dass diese zu 100% naturrein sind und von seriösen Firmen stammen. Gute Qualität erkennen wir neben Duft und Farbe auch am Etikett des Ätherisch-Öl-Fläschchens.

Das Etikett sollte folgende Informationen beinhalten:



- » den Verweis auf ein 100% naturreines ätherisches Öl
- » die botanische Bezeichnung der verwendeten Pflanze
- » den deutschen Pflanzennamen, ggf. den Chemotypen (v.a. relevant bei Ölen wie Thymian und Rosmarin, die je nach Chemotyp einen unterschiedlichen biochemischen Schwerpunkt und somit auch unterschiedliche Wirkungen haben)
- » das Herkunftsland und die Anbauweise (z.B. kontrolliert biologischer Anbau)
- » den verwendeten Pflanzenteil
- » das Gewinnungsverfahren
- » Zusätze und Mischungsverhältnisse, genaue Füllmenge, Chargennummer, diverse Sicherheitshinweise
- » Haltbarkeitsdatum
- » zur „Aromapflege“ oder „Aromatherapie“ geeignet



DOSIERUNGSTABELLE

	fettes Öl, Weingeist etc.	ätherisches Öl
0,5%ig	10 ml	1 Tropfen
	50 ml	5 Tropfen
1%ig	10 ml	2 Tropfen
	50 ml	10 Tropfen
2%ig	10 ml	4 Tropfen
	50 ml	20 Tropfen
3%ig	10 ml	6 Tropfen
	50 ml	30 Tropfen



Wer kann mir dabei helfen, die passenden ätherischen Öle auszuwählen?



VAGA-zertifizierte Aromapraktiker*innen können dir dabei helfen, die für dich passenden ätherischen Öle auszuwählen und erstellen Rezeptur- und Anwendungsvorschläge für Wohlfühlanwendungen, zum Beispiel für duftende Körper- und Badeöle, gesunde Raumbeduftung, Verkaufsraumbeduftung usw. Dabei wird nur mit 100% naturreinen (echten) ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Hydrolaten gearbeitet, die deine Gesundheit umfassend stärken können.

In Österreich ist der Beruf Aromapraktiker*in übrigens in das Gewerbe der Humanenergetik eingegliedert. Seriös arbeitende Aromapraktiker*innen haben eine fundierte Ausbildung absolviert, die über 200 Unterrichtseinheiten umfasst und auch Praxisnachweise beinhaltet. Die höchste Qualifikation weisen VAGA-zertifizierte Aromapraktiker*innen auf.

Das Ziel einer Aromaberatung ist es, den allgemeinen Energiezustand mit der Kraft der ätherischen Öle zu stärken und Energieblockaden sanft zu lösen. Die Befundung und Behandlung von Krankheiten zählt nicht zum Tätigkeitsfeld von Aromapraktiker*innen, sehr wohl aber die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der gesamte Bereich der Gesundheitsförderung. Aromatherapeutische Maßnahmen, die dem Zweck der Heilung bzw. Behandlung von Krankheiten dienen, fallen in den Kompetenzbereich von Ärzt*innen und Therapeut*innen, mit denen Aromapraktiker*innen eng zusammenarbeiten. Auch die Herstellung von Arzneimitteln und kosmetischen Mitteln zählt nicht zu den Tätigkeitsbereichen von Aromapraktiker*innen, sondern unterliegt anderen Gewerbebereichen. Eine Zertifizierung durch die VAGA zeichnet Aromapraktiker*innen aus, die eine fundierte Ausbildung abgeschlossen haben und sich zur Einhaltung von Qualitätsstandards und laufender Weiterbildung verpflichten.



Was ist die VAGA?



In Österreich wurde 2006 die Berufsgruppenvereinigung VAGA – Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker*innen gegründet. Die VAGA setzt sich intensiv für Qualitätssicherung, Wissenstransfer, interdisziplinäre und faire Zusammenarbeit sowie die Erhaltung bzw. Erweiterung von Handlungskompetenzen ihrer Mitglieder ein. Als unabhängiger, nicht gewinnorientierter Verein, der selbst keine Ausbildungen anbietet, hat die VAGA Qualitätsrichtlinien für die Aus- und Weiterbildung in Aromakunde entwickelt und zertifiziert Schulen und Absolvent*innen. Die Zertifizierung und Ethikrichtlinien genießen national und international höchste Anerkennung und stehen für ausgezeichnete Qualität.



IMPRESSUM:

© 2020

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
VAGA – Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker*innen
Stadionstraße 17/3; A-8750 Judenburg
E-Mail: info@aromapraktiker.eu
Internet: www.aromapraktiker.eu

Grafik & Illustration: Ruth Veres

Gedruckt auf Recyclingpapier

FÖRDERMITGLIEDER:





www.aromapraktiker.eu