



ROSINA J.

ÄTHERISCHE ÖLE

UND DIE HOHE KUNST DES MISCHENS

*"Düfte sind die
Seelen der Blumen;
man kann sie fühlen, selbst
im Reich der Schatten."*

***1851: Gedanken, Versuche und Maximen, Seite 245,
Verlag Chr. Kaiser, Autor: Joseph Joubert,
Übersetzung: Franz Graf Pocci,**

Erstelle wirkungsvolle, selbst kreierte Duft-Mischungen,
Deinen Seelenduft und Dein persönliches
(therapeutisches) Naturparfum.

Basiswissen & Grundlagen,
Anleitungen zum Mischen nach Duftrichtungen, Duftnoten,
Elementen, der Temperamentenlehre, Yin und Yang,
Chakren und Sternzeichen.

Steckbriefe ätherischer Öle,
Hilfestellung für die Misch-Praxis
und wichtige Grundrezepturen.

1. Auflage

Wichtiger Hinweis - Haftungsausschluss:

Für Fehler kann nicht gehaftet werden, diese Rezepturen sind nur Empfehlungen. Bei Krankheiten bitte unbedingt immer vom Arzt abklären lassen! Dieses Buch kann nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen. Es ist vielmehr ein praktischer Leitfaden mit erprobten Rezepten als Orientierungshilfe für Erwachsene. Jede Dosierung und Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil 1 - Grundwissen:

Der Synergieeffekt

Wichtige Hinweise zum Einkauf ätherischer Öle

Emulgatoren

Lagerung & Haltbarkeit

Sicherheitshinweise

Dosierung / Verdünnungstabelle

Teil 2 - Die Auswahl nach Duftrichtungen und Duftnoten:

Die Auswahl nach Duftrichtungen

Auswahl nach Duftnoten - die Kopf-, Herz- und Basisnote

Kopf-, Herz- und Basisnote

Duftebenen und Zuordnungen

Tabelle - ätherische Öle und Duftnoten

Teil 3 - Die Auswahl nach den 4 Elementen:

Die Auswahl nach Elementen

Das Element Luft
Das Element Feuer
Das Element Erde
Das Element Wasser

Teil 4 - Die Auswahl nach Chakren:

Was sind Chakren?
Entwicklung der Chakren
Muladhara- oder Wurzelchakra
Swadisthana- oder Sakralchakra
Manipura- oder Solarplexuschakra
Anahata- oder Herzchakra
Vishuddha- oder Kehlkopfchakra
Ajna- oder Stirnchakra
Sahasrara- oder Kronenchakra
Die Auswahl der Öle für die Chakren
Wie geht der Chakrenausgleich?
Die Chakrenfunktion
Tabelle - Chakrenfunktion
Chakrenmeditation
Vorbereitung der Meditation
Konzentration auf das Chakra
In das Chakra atmen
Abschluss der Meditation
Chakren einzeln harmonisieren
Wurzelchakra - der Igel
Sexualchakra - Kniekuss im Sitzen
Nabelchakra - der Bogen
Herzchakra - der Halbmond

Kehlkopfchakra - OM-Atmung
Drittes Auge - Lichtatmung
Kronenchakra - Trichter-Atmung
Aufladeübung für die 7 Chakren

Teil 5 - Die Auswahl nach Yin und Yang:

Was ist Yin und Yang?
Allgemeine Zuordnung von Yin und Yang
Physiologische Aufgaben von Yin und Yang in der TCM
Tabelle - Yin und Yang Energie
Ying und Yang erhalten einander im Gleichgewicht
Yang ausgleichen
Yin ausgleichen

Teil 6 - Die Auswahl nach Sternzeichen:

Die Auswahl nach Sternzeichen
Der Widder
Passende Widder Öle
Der Stier
Passende Stier Öle
Der Zwilling
Passende Zwilling Öle
Der Krebs
Passende Krebs Öle
Der Löwe
Passende Löwe Öle
Die Jungfrau
Passende Jungfrau Öle

Die Waage
Passende Waage Öle
Der Skorpion
Passende Skorpion Öle
Der Schütze
Passende Schütze Öle
Der Steinbock
Passende Steinbock Öle
Der Wassermann
Passende Wassermann Öle
Die Fische
Passende Fische Öle

Teil 7 - Die Praxis:

Den richtigen Duft wählen und mischen
Die Anamnese
Psyche und körperliche Befindlichkeit
Das Alter
Lebensgewohnheiten, Beruf, Wohnen, Partnerschaft
Ernährungsgewohnheiten
Zeitraum der Anwendung
Duftsensibilität
Körperoberfläche
Temperatur
Hautbeschaffenheit
Ziel der Anwendung
Art des ätherischen Öls
Das Mischzubehör
Hygiene in der Mischpraxis

Endlich Mischen
Mischen und Austesten von Kombinationen
Das Mischen
Herstellen von Parfüms
Welche Öle passen zusammen?
Grundmischungen erstellen
Beispiele für Grundmischungen

Teil 8 - Steckbriefe der gängigsten ätherischen Öle:

Anissamen
Angelikawurzel
Atlaszeder
Basilikum
Benzoe siam
Bergamotte
Cajeput
Eisenkraut
Eukalyptus globulus
Fenchel süß
Fichtennadeln
Ingwer
Iris
Jasmin
Kamille blau
Lavendel fein
Lemongrass
Lorbeer
Mandarine rot
Melisse

Muskatellersalbei
Myhrre
Narde
Neroli
Orange
Patchouli
Pfefferminze
Rose
Rosmarin
Sandelholz
Teebaum
Thymian
Vanille
Vetiver
Wacholder
Weihrauch
Ylang-Ylang
Zimtrinde
Zitrone

Teil 9 - Wichtige Grundrezepte:

Dosiertabelle
Inhalation
Dufttuch, Duftvlies, Duftfleckerl
Inhalierstifte
Raumbeduftung
Duftlampe
Duftstein
Diffusor

Raumspray
Balsame
Körperbutter, Körpercreme, Salbe
Körperöle, Massageöle
Schmerzöle
Ölkompresse
Roll-Ons
Parfums selber herstellen
Parfumbalsam
Parfüm-Roll-On
Parfüm-Spray
Badezusätze und Aromaduschen
Badeöl, Badesalz
Aroma-Dusche

Teil 10 - Anhang:

Über die Autorin
Die besten Bezugsquellen
Quellenverzeichnis
Bildverzeichnis
Beschwerdenindex

Vorwort / Einleitung

Als ich vor Jahren das erste Mal mit ätherischen Ölen in Kontakt kam, war ich sofort Feuer und Flamme. Ich kann mich noch gut erinnern, ich hatte etwas Kopfschmerzen, nicht stark. Dann kam mir ein Pfefferminzöl unter. Ich habe wirklich nur daran gerochen und die Kopfschmerzen waren wie weggeblasen. Also das konnte ich einfach nicht glauben. So einfach sollte es funktionieren? Ohne Tabletten? Genau da startete meine Aroma-Reise....

Nur wo nun beginnen mit den wundervollen Aromaölen? Und was wirklich noch wichtiger war, welche denn alle kaufen? Es gibt ja so unzählige und gefühlt brauche ich doch alle?

Zu Beginn reichen aber wirklich ein paar. Lavendel, Zitrone, Pfefferminze und Cajeput. Diese Öle sind so vielseitig, dass sie einfach alles abdecken können und auch schon präventiv helfen um sehr gut vorbeugen zu können. Nachdem ich dann für mich viele Rezepte damit recherchiert und ausprobiert habe, wollte ich sie auch niederschreiben und teilen.

Tja, so habe ich begonnen Bücher zu schreiben. Denn genau das was ich immer gesucht habe, gab es für mich nicht. Einen kleinen einfachen Ratgeber, der einem zeigt, was man zu Beginn wissen muss, welche Öle man für den Anfang braucht die ein großes Wirkspektrum haben und für die ganze Familie geeignet sind und wie man diese anwenden kann.

Vielleicht hast Du meine Bücher ja schon mal wo im Regal gesehen, oder hast sogar schon selber eines zu Hause?

Dieses Buch nun, das Du jetzt gerade in der Hand hältst, handelt von der hohen Kunst des Mischens. Denn, ein Duft als einzelnes ist schon wunderbar, aber richtig gemischt können sich Düfte gegenseitig verstärken und Du kannst das volle Wirkspektrum für Dich und Deine Lieben nutzen.

Denn was ganz wenig bedacht wird, ist dass wenn man z.B. die Öle einzeln in die Duftlampe oder den Diffusor tropft, dann verdunsten sie auch einzeln. ABER wenn Du Dir schon im Vorfeld eine Grundmischung erstellst (in einem 5 ml Fläschchen), dann verbinden sich die Komponenten zu einer ganz wirkungsvollen Mischung.

Du hast mithilfe dieses Buches nun die Möglichkeit Dir Deine ganz eigenen Duftmischungen zu erstellen, Deinen eigenen Seelenduft sozusagen.

Denn auch mithilfe der richtigen Düfte kannst Du Dein Energiesystem wieder harmonisieren, den Energiemangel wieder ganz einfach auffüllen und die Energie die zu viel ist wieder abführen.

Die Natur geht den Weg der Harmonie und mithilfe von Düften kommst Du wieder durch die feinstoffliche Ebene in Deine Harmonie bzw. Balance. Mithilfe der Methode des Yin und Yang, der 4 Elemente, der Sternzeichen, der Chakren und der Methode vom Mischen mit der Kopf-, Herz- und Basisnote findest Du hier die Möglichkeit ganz einfach die passenden Öle für Dich auszuwählen.

Suche das für Dich am besten passendste System aus.

Richtig oder Falsch gibt es hier nicht.

Natürlich gibt es hier auch wieder ein paar Grundregeln und das wichtigste Basiswissen. Damit starten wir nun hier in Teil 1. Empfehlen würde ich Dir, dass Du das Buch von vorne bis hinten durchliest, wenn Du zwar schon ätherische Öle kennst, aber Du noch nicht so viel damit gemacht hast. Vieles wirst Du wahrscheinlich schon gehört haben, aber es ist einfach wichtig dies zu erwähnen.

Als Beispiel dazu der Patch-Test. Dieser Hautverträglichkeitstest ist wirklich wichtig, speziell wenn Du die Öle bei Kindern, Jugendlichen oder auch sensiblen Menschen anwenden möchtest.

Auch ein paar Sicherheitshinweise habe ich Dir hier mit hineingeschrieben, bitte lies sie Dir genau durch, speziell wenn es um Kinder geht oder auch wenn Du schwanger bist.

Denn Du darfst diese wertvollen Tropfen bitte einfach nicht unterschätzen.

Gewusst? 30 Tassen Lavendeltee sind nur 1 Tropfen Lavendelöl, sowie 50 Tassen Pfefferminztee nur 1 Tropfen Pfefferminze sind? Und viele empfehlen 1 bis mehrere Tropfen Pfefferminze in ein Glas Wasser zu geben und zu trinken. Aber würdest Du 50 Tassen Pfefferminztee denn wirklich trinken wollen?

Genauso kann das ätherische Zitronenöl sogar Kunststoffe zersetzen. Da gibt es einen Versuch, wo nach 1 Std. das Zitronenöl einen Plastikbecher aufgelöst hat in den es pur hineingetropt wurde.

Aber Angst machen möchte ich Dir nicht, nur sensibilisieren und auch aufzeigen, dass die Öle durchaus nicht harmlos sind! Denn von Hautreizungen, Übelkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Magenschmerzen kann wirklich alles dabei sein.

Auch ein Duft als solches ist nicht zu unterschätzen, denn auch Düfte können tief verborgene Gefühle, vor allem verdrängte, unangenehme Gefühle wieder hervorholen.

Der krautige Duft der Immortelle zum Beispiel holt tief verborgenes, emotional Unterdrücktes wieder hervor. Oder Lavendelduft kann Dich nicht schlafen lassen, solltest Du noch unerledigte Dinge haben. Denn der Lavendel gilt auch als anregend, was die wenigsten wirklich wissen.

Sei hier also auch vorsichtig und achte auf Deine Duftvorlieben und auch die Deiner Mitbewohner. Denn nach einiger Zeit kann man den Duft im Diffusor oder in der Duftlampe nicht mehr wahrnehmen, kommt man aber neu in den Raum riecht er stark. Geh einfach ab und zu Mal raus um die Duftintensität zu überprüfen.

Ergreift Dein Hund oder/und Deine Katze die Flucht, verstecken sich im Bad, ... dann weißt Du wohl auch dass der Duft etwas zu stark ist.

Bei Kindern ist es wenigstens einfach, die sagen Dir sofort und auch sehr ehrlich ob sie einen Duft mögen oder nicht. Ohje, wie oft habe ich schon gehört "Igitt, das stinkt!" obwohl ich der Meinung war genau dieser Duft ist jetzt der richtige. Aber nein, sie wissen ganz genau was sie mögen und was nicht. Gut so :-)

Halte Dich zu Beginn dann einfach an Zitrusdüfte. Damit kannst Du nicht viel falsch machen. Diese Düfte mögen fast alle und sie mischen sich auch wunderbar mit fast allen anderen Düften. Denk nur an den sonnigen Zitronenduft, oder den warmen Orangenduft. Herrlich oder nicht? Ja ich mag sie auch sehr, aber passt auch zu meinem Sternzeichen.

Bist Du aber schon weiter Fortgeschritten mit Deinem Wissen, dann kannst Du Dir natürlich hier in diesem Buch die Stellen rauspicken, welche für Dich wichtig sind. Du musst auch nicht in Teil 1 beginnen. Das Basiswissen und den Teil 2 zum Mischen mit den Duftrichtungen und Duftnoten wirst Du dann sicherlich schon kennen. Aber vielleicht hilft Dir die Tabelle mit der Auflistung nach Kopf-, Herz- und Basisnoten, welche ich sorgfältig erstellt habe für Dich.

So, dann wünsche Dir viel Freude mit diesem Buch, gutes
Gelingen
mit dem Mischen und Auswählen Deiner Seelendüfte und
herrlichen
Kombinationen!

Rosina J.

TEIL 1 - GRUNDWISSEN





DER SYNERGIEEFFEKT

Ruth von Braunschweig hat es schon wirklich schön gesagt: Mit Düften ist es wie mit der Musik. Ein einzelner Ton macht noch keine Musik und auch nicht jeder Akkord klingt gut. Aber mit Kreativität und etwas Übung kann man meisterhaft komponieren. Und genauso ist es auch mit dem Mischen ätherischer Öle. (Werner & v.Braunschweig, 2016)

Der Vorteil vom Mischen der Öle miteinander ist, dass ätherische Öle sich gegenseitig verstärken können - auch Synergieeffekt genannt.

Denn ätherische Öle sind Vielstoffgemische, welche sich aus mehr als 400 Molekülen und noch vielen mehr zusammensetzen. Viele von ihnen sind sogar noch gar nicht erforscht!

Diese Inhaltsstoffe - also die enthaltenen Duftmoleküle - werden von der Pflanze im sekundären Stoffwechsel für die Zwecke der Pflanze schon perfekt ausgebildet, als Bsp. zur Insektenabwehr, oder zum Anlocken von Bestäubern, etc... Ein Duft als einzelner hat also schon eine sehr starke Wirkung.

Werden einzelne Düfte bzw. ätherische Öle nun ideal miteinander gemischt, bilden sie eine Wirk-Synergie. Synergie bedeutet wie gesagt hier genauer, dass sie sich in ihrer Wirkung sogar noch verstärken können. Mehr noch, die ausgewählten ätherischen Öle und der ausgewählte Trägerstoff ergänzen auch einander ideal in ihrer Wirkung,

verstärken sich gegenseitig und harmonieren zudem miteinander.

Merke: ein paar Tropfen Lavendel fein in Mischungen verstärkt diesen Synergieeffekt immer. Ein Tropfen Benzoe siam dazu gegeben, kann sogar die Haltbarkeit der Mischung verlängern.

Wer also selbst mischt oder schon fertige Mischungen verwendet, nutzt somit das ganze Spektrum der ätherischen Öle, gegenüber der Anwendung nur eines einzigen Öles.

WICHTIGE HINWEISE ZUM EINKAUF ÄTHERISCHER ÖLE

Beachte diese Hinweise auf dem Etikett für die beste Qualität:

- Verwende nur **100% naturreines ätherisches Öl**.
- Achte auf **BIO-Qualität** um eine Verunreinigung durch Pestizide zu vermeiden und auf eine **Chargennummer**.
- Auf dem Etikett müssen immer der Deutsche und auch der **Botanische Name** angegeben sein. Mit dem botanischen Namen kannst Du das richtige Öl das Du suchst erkennen, denn es gibt unterschiedliche Chemotypen etc...
- Dass die Angabe des **Gewinnungsverfahrens**, des **Anbaus**, und des **Herkunftslands** ersichtlich sind.
- Achte auf die **Gefahrenstoffzeichen** lt. EU Verordnung, auf die **Angabe des Pflanzenteils** aus dem das Öl gewonnen wurde und die Angabe des **Lösungsmittels** bei der **Extraktion**.
- Wichtig ist auch die Angabe des **Verdünnungsverhältnis** bei zähflüssigen oder sehr teuren ätherischen Ölen.

TRÄGERSTOFFE / EMULGATOREN

Die besten Emulgatoren sind:

- Meersalz, Basensalz
- Sahne, fette Milch
- Honig
- Flüssigseife
- Alkohol (für Raumsprays zb.)
- Solubol
- Pflanzenöle, Mazerate, Wachse - auch Basisöle oder fette Öle genannt

Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sondern fettlöslich sind, benötigst Du einen Emulgator zum Mischen. D.h. für die Anwendung einer Massage, einer Waschung, eines Bades, etc ... benötigst Du einen Trägerstoff (Emulgator), in dem Du die ätherischen Öle mischen kannst.

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen pur, also ohne Verdünnung, kann es sonst zu Haut- und Schleimhautreizungen kommen.

LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Wenn Du Deine Öle richtig lagerst, kannst Du diese so lange wie möglich nutzen. Denn falsch gelagert können Sie Dir kaputt werden (oxidieren) und dann sind sie leider nicht mehr verwendbar.

Deshalb beachte bitte unbedingt diese wichtigen Hinweise für die richtige Lagerung:

- **Kühl und trocken** lagern (nicht im Kühlschrank).
- Sie sollten in **dunkle Glasflaschen** abgefüllt sein, denn dies bietet Schutz vor UV-Strahlen. Braunglas ist super, Violettglas wäre perfekt und bietet noch längeren Schutz.
- Achte darauf dass Deine Öle einen **Tropfspender** oder eine **Pipette** für die genaue Dosierung haben.
- Ganz wichtig für die Sicherheit und als Schutz vor falschem Gebrauch ist auch ein **kindersicherer Verschluss**. Lagere sie auch unbedingt außerhalb der Reichweite von Kindern.

Ätherische Öle haben eine begrenzte Lebensdauer. Diese hängt von den Faktoren, wie der Sorgfalt des Destillateurs, dem Wetter, der Bodenbeschaffenheit, sowie auch der Pflanzenart und dem Gewinnungsverfahren ab. Und eben auch von der richtigen Lagerung Deiner Öle.

HINWEIS!

Gewöhn Dir schon von Beginn an, vor dem Gebrauch Deiner Öle, daran zu riechen. Am Deckel, oder an der

geöffneten Flasche. Dies schult Deine Nase und Du wirst sofort merken ob Dein Öl noch gut ist oder nicht!

- Ätherische Mischungen ohne Basisöl = haltbar nach Herstellung ca. 1 Jahr. Das sind zb. Grundmischungen.
- Ätherische Mischungen mit Basisöl = haltbar nach Herstellung ca. 6 Monate. Das sind zb. Körper- und Massageöle.

Die Haltbarkeit eines ätherischen Öls wird ab dem Tag der Öffnung berechnet. Schreibe Dir einfach immer gleich das Anbruchs-Datum auf ein Etikett und klebe es auf die Flasche.

Eine unsachgemäße Lagerung führt zu einem beschleunigten Oxidationsprozess. Die ätherischen Öle können verharzen, ranzig werden und dann auch Hautreizungen verursachen.

Abgelaufene Öle kannst Du dann z.B. noch gut zum Putzen verwenden. Als Beispiel Teebaumöl. Dies ist für die Anwendung auf der Haut nur 6 Monate, max. 9 Monate verwendbar. Danach bitte nicht mehr auf der Haut anwenden! Aber im Putzwasser z.B. ist es noch sehr gut. Genauso verhält es sich mit dem Zitronenöl, dies ist bis 1 Jahr nach der Öffnung haltbar.

SICHERHEITSHINWEISE

Lies Dir bitte diese Hinweise genau durch und beachte sie gut. Denn bei ätherischen Ölen gilt auf keinen Fall - viel hilft viel. Mit ihnen kannst Du viel falsch machen und dann sind

Symptome wie Hautrötungen oder Kopfschmerzen noch die harmloseren.

- Vor der Anwendung auf der Haut mach unbedingt den **Patch-Test**. Der Test wird oft in den Steckbriefen der vorsichtig anzuwendenden ätherischen Öle erwähnt. Dieser **Hautverträglichkeitstest** geht so: Gib etwas von der Mischung, dem Öl etc. in Deine Armbeuge und prüfe ob Du die nächsten Stunden bis zum nächsten Tag mit Hautrötungen oder z.B. Juckreiz darauf reagierst.
- Nimm keines der ätherischen Öle **ohne fachkundigen Rat innerlich** ein. Gewisse (MLM) Firmen empfehlen die innerliche Einnahme. ABER richtige Aromapraktiker empfehlen dies nicht! Denn die innerliche Einnahme von ätherischen Ölen gehört in die Hände von Aromatherapeuten! Schwangere und Kinder dürfen keine ätherischen Öle innerlich einnehmen.
- **Richtig verdünnen - siehe Verdünnungstabelle (Seite →)**. Stimme die Konzentration (Verdünnung) entsprechend auf das Alter der Person und das Ziel der Behandlung ab. Es macht auch einen Unterschied ob Du etwas körperliches behandeln willst, oder ob es seelisch ist. Bei seelischen, psychischen Beschwerden ist die Dosierung viel geringer und feiner zu halten.
- Pflege **nur intakte Haut!** Massiere nie offene Wunden oder Haut, Knochenbrüche, Entzündungen, Schwellungen und Krampfadern. Pflege keine akuten Neurodermitis Herde z.B., warte bis die Haut verheilt.
- Tropfe ätherische Öle **nicht pur auf die Haut!** Gib auch nur Bio-Qualität auf die Haut und das wenn auch nur verdünnt in Pflanzenölen.

- Bewahre ätherische Öle **vor Kindern sicher, außerhalb deren Reichweite**, auf! Achte auf einen kindersicheren Verschluss.
- **Vorsicht bei Minzölen, Rosmarin und Eukalyptus.** Verwende diese Öle für Kinder unter 2 Jahren auf KEINEN Fall. Sei bei Babys und Kindern grundsätzlich vorsichtig und halte Dich an die Dosierungsempfehlung.
- Wende **ätherische Öle nicht bei Babys, Kleinkindern, Schwangeren, Schwerkranken und sensiblen Personen** an ohne fachkundigen Rat.
- Tropfe ätherische Öle **niemals in Augen oder Ohren.**
- Vorsicht auch bei **Zitrusölen.** Trage Zitrusöle nur mit hoher Verdünnung vor einer Sonnenbestrahlung auf – Gefahr von **phototoxischen Hautreaktionen durch Furocumarine!** Dies gilt auch für das Johanniskrautöl.
- **Richtig lagern.** Gut verschlossen, dunkel und kühl, sowie auf das Verfallsdatum achten. Wenn Du Dir selber Mischungen herstellst, beschrifte diese immer mit einem Datum und dem Inhalt.

DOSIERUNG / VERDÜNNUNGSTABELLE

Gerade in der Aromapflege und Aromatherapie spielt die Dosierung eine große Rolle, da ätherische Öle ja wie Du bereits weißt, hochkonzentrierte Wirkstoffe sind. Soll also die Psyche angesprochen werden, ist die Verdünnung niedriger und feiner. Je kräftiger und stärker eine Verdünnung ist, desto mehr wirkt sie auf körperliche Vorgänge. Auch für wen ist entscheidend, siehe Tabelle anbei.

Denn für empfindliche Haut wie auch für die Alterspflege bzw. Baby- und Kinderpflege, musst Du unbedingt geringer dosieren. Einzig bei Schmerzmischungen und einer akuten Anwendung bzw. punktuell angewendete Mischungen, kannst Du kurzzeitig stärker dosieren.

Probiere aber erst mal weniger und taste Dich heran.

Mache auf jeden Fall vor der Anwendung auf der Haut den Patch-Test.

Wie dieser funktioniert findest Du bei den Sicherheitshinweisen.

| Dosierung: | <i>10ml</i> | <i>20ml</i> | <i>30ml</i> | <i>50ml</i> | <i>100ml</i> |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <i>0,5 %</i> | 1 | 2 | 3 | 5 | 10 |
| <i>1 %</i> | 2 | 4 | 6 | 10 | 20 |
| <i>1,5 %</i> | 3 | 6 | 9 | 15 | 30 |
| <i>2 %</i> | 4 | 8 | 12 | 20 | 40 |
| <i>3 %</i> | 6 | 12 | 18 | 30 | 60 |

Anwendungsgebiete:

| | |
|----------|--|
| 0,5 % | <i>Sehr empfindliche Haut, Babys, Kinder, Schwangere, Senioren</i> |
| 1 % | <i>Kinder, Anwendung über längeren Zeitraum, Wohlfühlmischung</i> |
| 1,5 % | <i>Jugendliche, Erwachsene, Körperpflege</i> |
| 2 % | <i>Gesunde Erwachsene, Teilkörperanwendung(en)</i> |
| 3 % | <i>Punktuelle, akute, kurzzeitige Anwendungen, Schmerzen</i> |

Das wars nun auch schon mit dem Grundwissen. Beachtest Du alle diese Dinge wirst Du viel Spaß und lange Freude haben mit den wundervollen ätherischen Ölen. Möchtest Du mehr an Grundwissen dazu erlernen, dann empfehle ich Dir meine anderen Bücher oder meine Online-Selbstlernkurse auf www.duftwerkstatt.at.

Auf den nächsten Seiten findest Du nun wie Du die richtigen ätherischen Öle auswählen kannst. Am allerwichtigsten ist, dass Du den Duft magst, also das Öl auch riechen kannst. Magst Du es nicht, dann passt es nicht zu Dir.

Zum Mischen gibt es dann unterschiedliche Varianten. Mein absoluter Favorit ist das Mischen nach Duftnoten. Das ist sooo einfach, dass es wirklich jeder umsetzen kann. Und ja es stimmt, Düfte die nach diesem Prinzip gemischt werden gelingen einfach immer!

Aber es gibt natürlich auch noch das Mischen nach Duftrichtungen, Chakren, Elementen, Sternzeichen, usw....

Weiter hinten findest Du dann wichtige Grundrezepte als Anleitung für die Praxis. Am besten Du mischt Dir dazu einfach eine Grundmischung mit 5 ml und verwendest diese dann so wie Du magst und wie es gerade passend für Dich ist.

Ich habe mir schon meinen eigenen Seelenduft gemischt und ich bin begeistert! Aber ich habe auch nicht nur einen. Je nach Lust und Laune, oder sogar Tagesverfassung mische ich mir meine Düfte zusammen. Manche verwende ich über Tage bis über mehrere Wochen, andere sind wiederum nur für 1 Tag perfekt und passen danach nicht mehr.

Lass bei der Duftauswahl auch Deine Intuition, also auch Dein Bauchgefühl mitentscheiden, dann kann gar nichts schiefgehen. Du wirst überrascht sein was da alles für Kombinationen rauskommen können. Wahrscheinlich ist es eine, mit der Du gar nie gerechnet hättest. Aber Du wirst sie lieben, versprochen!

TEIL 2 - DUFTRICHTUNGEN & DUFTNOTEN