

Leitfaden im Umgang mit ätherischen Ölen

- Ø Niedrigstdosierung des ätherischen Öls: 0,1 – max. 1%
1% = 100 ml Trägeröl + 1 ml, das sind ca. 20 Tropfen ätherisches Öl
0,1% = 100 ml Trägeröl + 0,1 ml, das sind 2 Tropfen ätherisches Öl
- Ø Höchste Qualität der verwendeten Aroma-Pflege-Mittel
(kbA = kontrolliert biologischer Anbau, Demeter oder Wildsammlung)
- Ø Ätherische Öle immer mittels eines Trägers, einer ‚Grundlage‘ anwenden – nie pur.
Weder auf offene Wunden noch in die Nähe von Schleimhäuten/ Bindehäuten aufbringen.
- Ø Einzelmittel verwenden
Mischungen nur in Ausnahmen und nur von Ausgebildeten
- Ø Wer ätherische Öle – ohne Öldispersionsapparat – ins Wasser einbringen möchte braucht dazu einen Emulgator:
Dispers, Sahne, Salz, Honig, oder mind. 3,5% fetthaltige Milch (keine Magermilch!)
- Ø Aromaanwendungen müssen nicht ärztlich verordnet werden.
- Ø Nicht das Symptom, sondern der Mensch und sein aktuelles ‚Thema‘
bestimmt die Auswahl des Aroma-Pflege-Mittels.
(Hauptsatz der ‚Lebendigen Aromakunde‘)
Die Gesamtbefindlichkeit des Menschen ist entscheidend – vor der Symptomatik seiner Erkrankung.
- Ø Ziel einer Aroma-Anwendung ist die Gesundheitsförderung mit Hilfe von ätherischen Ölen:
Sich orientieren an Ressourcen, salutogenetisch arbeiten.
- Ø Wichtig sind die Beobachtung des Behandelten und die Wirkung der Anwendung.
- Ø Die Phasen von Widerstand, Ausleitung und Regeneration sollen den Ablauf bestimmen.
- Ø Aromakunde ist Erfahrungskunde! Es gibt kein falsches Öl !
- Ø Alles ist möglich, es gibt keine falsche Reaktion!
- Ø Jede aromapflegerische Anwendung möge dokumentiert werden
– vielleicht auch persönlich in einem ‚Aromatagebuch‘, wo auch eigene Erlebnisse notiert werden können, denn die Öle wirken ja auch auf den Behandler ;-)