



Duftwelten

Ätherische Öle



12 ätherische Öle
28 Anwendungstipps





Impressum:

Dr. Liane Schindler

Wenzstr. 6

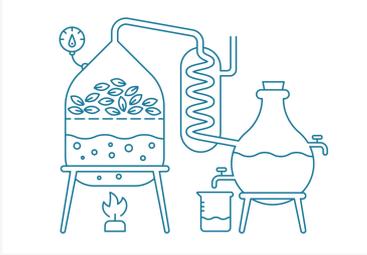
95138 Bad Steben

Tel.: 01575 122 3610

email: info@dr-liane-schindler.de

Website: www.wie-bekomme-ich-mehr-energie-und-lebensfreude.de (noch im Aufbau)

Inhaltsverzeichnis & Ausblick



Deine Reise beginnt



Workbook Übersicht



Bist du bereit?



Anwendungsgrundlagen



Anwendungsbeispiele



So gehts weiter

Deine Duftreise beginnt - mit wem hast du es zu tun?



Hi, ich bin Liane

Bevor du deine Reise beginnst, eins vorab: Ich bin zwar Ärztin, allerdings sind die ätherischen Öle Wellness-Öle und sind weder zur Diagnose, Therapie, Vorbeugung etc. geeignet. Sie ersetzen keinesfalls den Arzt oder Therapeuten. Alle Anwendungen erfolgen auf eigene Verantwortung und sind NUR für gesunde Erwachsene (wenn nicht ausdrücklich anders erwähnt, z.B. Kinderöle) gedacht. Bei Schwangerschaft bitte genau erkundigen, ob und welche Öle geeignet sind.

Ich verwende seit 2015 fast jeden Tag ätherische Öle und möchte sie nicht mehr missen. Wenn du meine Bezugsquelle für hervorragende Öle wissen willst, melde dich gerne :-). Auch wenn du an Workshops usw. interessiert bist, lass es mich gerne wissen, ich kreierte gerne Neues.



Meine duftende Welt



Privat wandere ich gerne in der wunderschönen Natur hier im Frankenwald,



stecke meine Nase in dicke Bücher oder in duftende Fläschchen mit ätherischen Ölen,



reise und male gerne, liebe Menschen, tiefgründige Gespräche, einen gesunden Lifestyle und Persönlichkeitsentwicklung.

40 Jahre professionelle Gesundheitskompetenz -
8 Jahre ätherische Öle-Liebhaberin



Meine Mission und Vision

Die ätherischen Öle helfen dir zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Energie. Das zu erreichen ist meine Mission sowohl in meiner Hauptbeschäftigung als Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie als auch in meiner Berufung als Aromaexpertin und energetischer Coach

Mission



Vision



Ich glaube, dass du viel mehr bewirken und erreichen kannst als du jetzt ahnst und du hast dein Leben in der Hand - die ätherischen Öle können dabei dein Begleiter sein

Werte

Meine wichtigsten Werte sind

- Freiheit,
- Gesundheit und
- lebenslanges Lernen





Seit ewigen Zeiten werden in den verschiedensten Hochkulturen ätherische Öle verwendet. Wusstest du, dass in den ägyptischen Gräbern nicht die Tongefässe das wertvollste waren, sondern die darin enthaltenen ätherischen Öle? Sogar nach Jahrtausenden waren die Öle noch brauchbar und dufteten angenehm. Bestimmt hast du von Kleopatra gehört, die nicht nur in Milch und Honig badete, sondern auch wusste, wie sie ätherische Öle zu ihrem Vorteil verwendete.



Ätherische Öle - wofür?

Für deine Wellness in allen Lebensbereichen und das ist nicht übertrieben. Denn du kannst sie nicht nur für eine wohlduftende Raumatmosphäre einsetzen, sondern auch in der Küche, im Bad, im Kinderzimmer, im Arbeitszimmer, im Schlafzimmer, beim Sport, beim Lernen, beim Entspannen, beim Saubermachen, beim Schönmachen und und und



Aroma Lifestyle



Diese Naturessenzen sind wahre Energiebooster und Stresskiller. Manche wirken “adaptiv”, d.h. je nachdem, was du brauchst, mal entspannend und mal energetisierend.



Rein
Natürlich
Nachhaltig

Es gibt Hunderte von ätherischen Einzelölen und unzählige Duftkompositionen in einer Mischung und du lernst die wichtigsten kennen.



Qualität

Vereinfacht formuliert
gibt es 3 Qualitätsstufen
für Öle:

- Duftöle,
- kommerzielle
ätherische Öle und
- reine ätherische Öle.

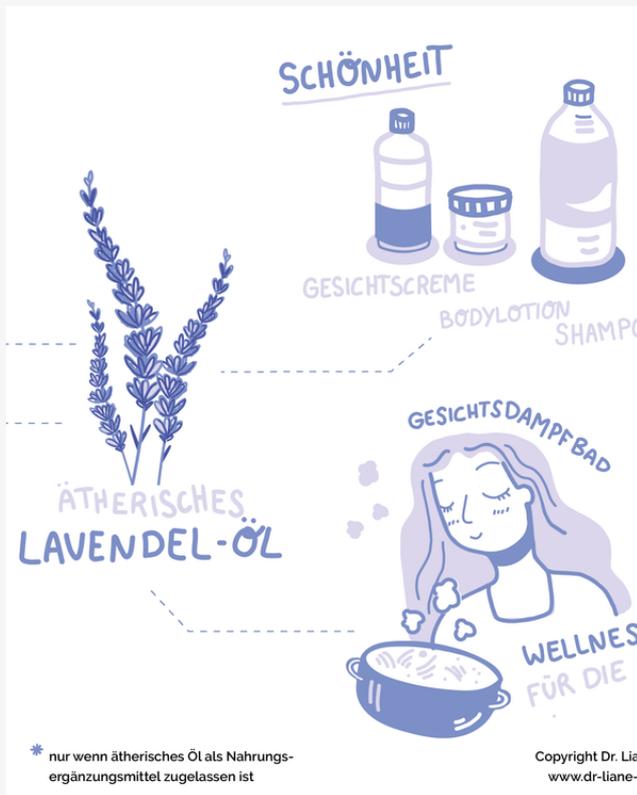
Duftöle werden oft für wenige Euro angeboten. Diese Öle werden synthetisch hergestellt und diese darfst du auf keinen Fall wie hier dargestellt anwenden.

Kommerzielle ätherische Öle werden für die Duftindustrie hergestellt. Es handelt sich um ein Gemisch aus natürlichen und künstlichen Inhaltsstoffen.

Reine ätherische Öle bestehen nur aus der Essenz der Pflanze, z.B. aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Harz.



Wie nun starten?



Immer der Nase nach

So vielfältig wie die Natur selbst ist, so vielseitig ist letztlich auch die Auswahl der ätherischen Öle.

Damit du ganz einfach anfangen kannst,

beginnen wir mit den wichtigsten und vielseitig anwendbaren 12 ätherischen Ölen bzw. Mischungen.

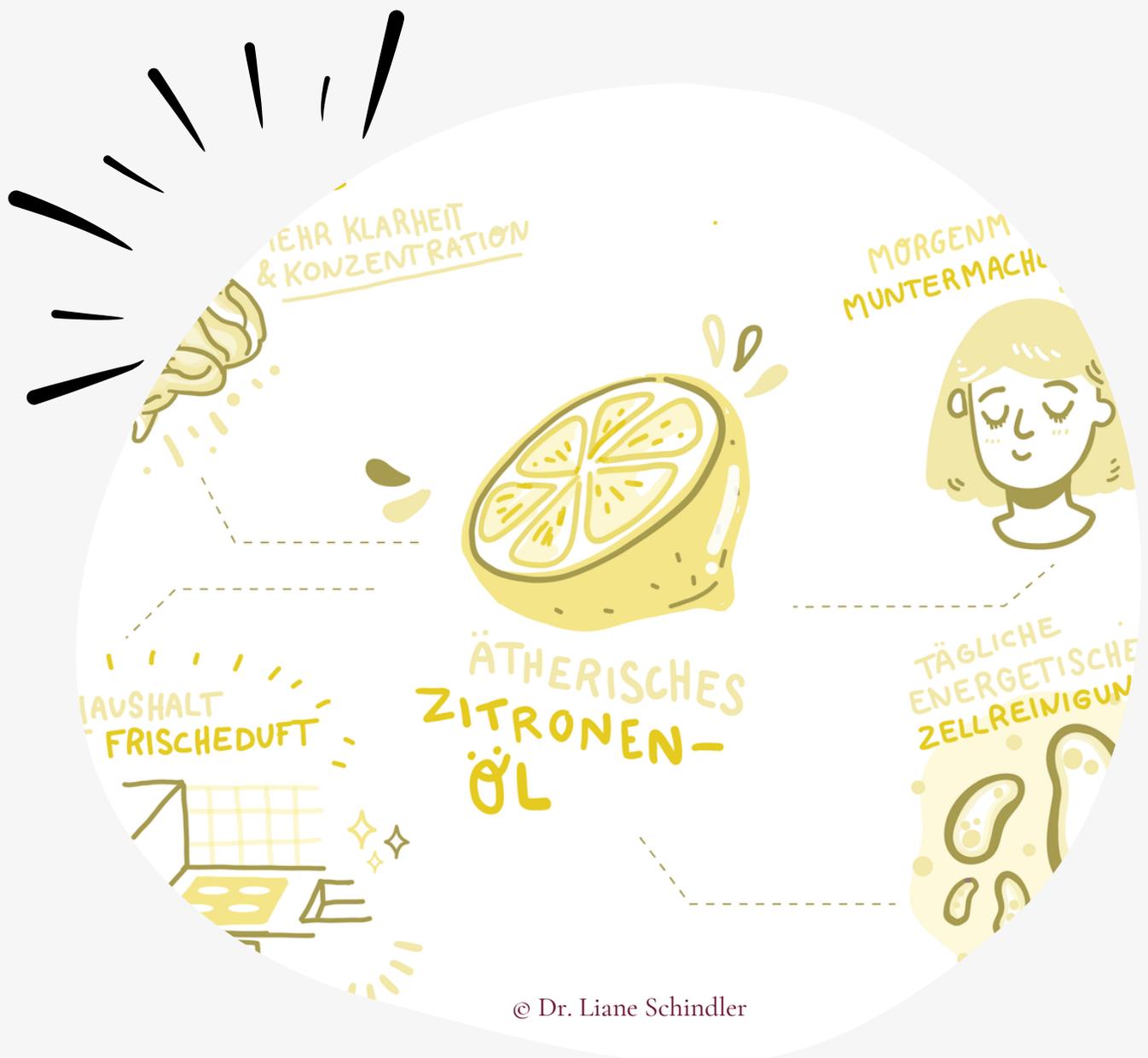
Mit denen kannst du deine Reise nicht nur starten, sondern bekommst auch sofort ein Gefühl dafür, wie facettenreich ihre Einsatzmöglichkeiten in deinem Alltag sein können.

Auch ich habe mit dieser Auswahl an ätherischen Ölen vor 8 Jahren meine Reise begonnen.



MODUL

So startest du





Bist du bereit...

... Deinen Alltag mit den Düften aus dem sog. Starterset zu bereichern? In jedem einzelnen Öle-Fläschchen warten Überraschungen für dich.

1



Zitrone

Hebt deine
Laune & zaubert dir ein Lächeln
aufs Gesicht

2



Pfefferminze

Frischekick für
Körper & Geist.

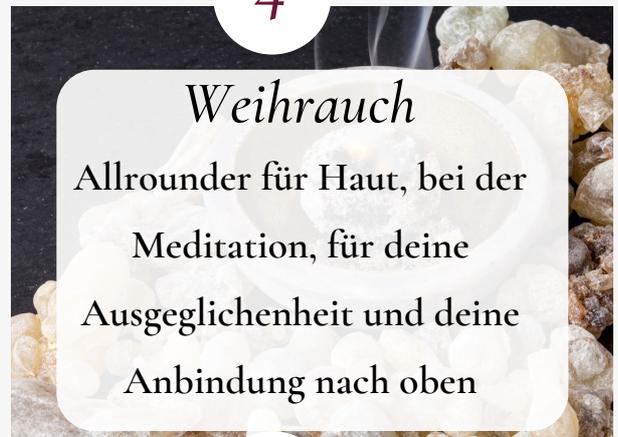
3



Lavendel

Beruhigt und entspannt.

4



Weihrauch

Allrounder für Haut, bei der
Meditation, für deine
Ausgeglichenheit und deine
Anbindung nach oben

5



Copaiba

Für Sport und Haut ein super
Begleiter.

6



Thieves-Mischung

unterstützt deinen
gesunden Körper



Bist du bereit...

... von den ätherischen Ölen unterstützen zu lassen?

7



R.C. zum Aufatmen

8



Digize

Oma's Kräutermischung
im Fläschchen

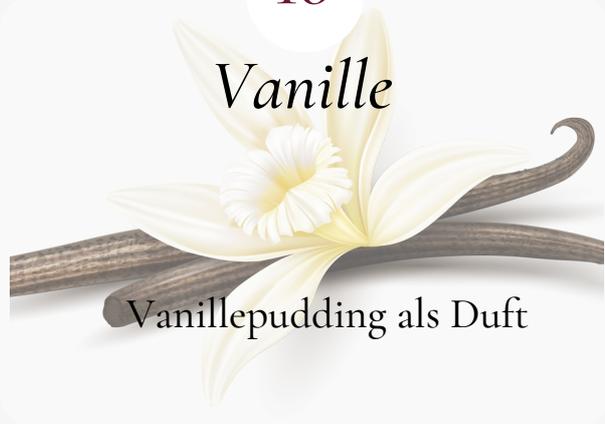
9



Purification

Der „Geruchskiller“ überhaupt.

10



Vanille

Vanillepudding als Duft

11



Stress Away

Lass deinen Stress verduften

12



Orange+

Sonnenschein im Fläschchen

Bist du außerdem bereit...

...mit täglichen Gewohnheiten und Routinen deine Lebensqualität zu verbessern, um energiegeladener und entspannter durch den Alltag zu gehen?

1

Zitronen-Pfefferminz-Erfrischer für deine Zellen

Starte den Tag mit Zitronenöl unter deinen Füßen. Reibe 1-3 Tropfen unter beide Fußsohlen. Nachmittag machst du das Gleiche mit dem Pfefferminzöl. Deine Zellen freuen sich. Dauer: Am besten mindestens 90 Tage am Stück.

2

Energietankstelle für deine Alltagsaufgaben

Tanke mit ätherischen Ölen auf: für deinen Geist, deinen Körper, deine Muskeln, ja sogar deine Gefühle. Inhaliere die Öle bewusst, verneble sie im Raum oder trag sie dir unter deinen Füßen auf. So oft, wie du auftanken möchtest.

3

Wellness & Wohlfühlrituale für deine Entspannung

Rituale geben Kraft, Sicherheit, Orientierung und schaffen Auszeiten. Lavendel unter die Füße, Weihrauch auf die Schläfen, Stress Away auf die Schultern, Digize auf den Bauch. Pfefferminze verdünnt auf Nacken-Schulter-Partie, R.C auf die Brust und Thieves unter deine Füße. Wann immer du kannst, hol dir Wellness- und Wohlfühlmomente in dein Zuhause!

Weniger davon / Mehr davon

Ich möchte mich *weniger* ... fühlen

Ich möchte mich *mehr* ... fühlen

Ich möchte mich *weniger* ... fühlen

Ich möchte mich *mehr* ... fühlen

Ich möchte mich *weniger* ... fühlen

Ich möchte mich *mehr* ... fühlen

1 Das sind meine Ziele

2 Das möchte ich verändern

Finde deine Routinen & Gewohnheiten

Wie gehe ich mit Stress *bisher* um?

Wie gehe ich mit meiner
Gesundheit *bisher* um?

Welche Auszeiten nehme ich mir
bisher?

Wie *möchte* ich mit Stress umgehen?

Wie *möchte* ich mit meiner
Gesundheit umgehen?

Welche Auszeiten *möchte* ich mir
künftig nehmen?

1 Wunsch - Morgenroutine

2 Wunsch - Nachmittagroutine

3 Wunsch - Abendroutine & Rituale



MODUL

Anwendungsgrundlagen ätherischer Öle



Anwendungshinweise

So kannst du ätherische Öle anwenden

Einatmen

Mische je 1-2 Tropfen der Öle in deiner Handinnenfläche, verreibe sie mit der anderen Hand kreisförmig und atme bzw. inhaliere den Duft 20-30 Sekunden lang ein. Oder gib ein paar Tropfen in einen Vernebler und erfrische den Raum.

Auf die Haut auftragen

Reibe das Öl oder die Ölmischung unter die Fußsohlen oder auf die jeweilige Körperstelle. Hier kannst du nach Bedarf auch mehrere Tropfen verwenden. Tipp: Verdünne mit Trägeröl (V6) bei sensibler Haut.



Innerlich

Verwende ausschließlich Öle der sog. Pluslinie - Diese sind ausdrücklich als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen! Auf keinen Fall andere ätherische Öle innerlich anwenden

1 – 2 Tropfen Öl in Wasser, Tee, Reismilch oder anderen Getränk mischen und trinken.

1 – 2 Tropfen in Kuchen, Saucen oder aufs Brot geben zum Würzen oder Verfeinern. 1 – 2 Tropfen auf einen Löffel Honig oder ähnliches geben und einfach genießen.

Wichtige Hinweise zur Anwendung

Sind ätherische Öle sicher?

Sie sind so sicher wie auch die Pflanzen, von denen sie stammen. Du musst wissen, wie und wann du sie verwendest und auch ob (falls du Beeinträchtigungen hast). Die Anwendungen erfolgen alle in 100%iger Selbstverantwortung.

Beachte!

- Trage die Öle nie in Augennähe auf und gib sie nie direkt in die Ohren.
- Informiere dich über die richtigen Methoden und Verhältnisse zum Verdünnen von ätherischen Ölen.
- Einige ätherische Öle sind auf der Haut „heißer“ als andere. Verdünne sie mit einem Trägeröl.
- Vermeide die Verwendung von Zitrusölen und Mischungen, die Zitrusöle enthalten, bei Sonneneinstrahlung innerhalb von 12-18 (z.T. bis 48) Stunden auf deiner Haut (oder achte darauf, die Bereiche, die der Sonne ausgesetzt sein könnten, mit Seife zu waschen, bevor du nach draußen gehst; auch nicht ins Solarium danach gehen). Zitrusöle und natürlich auch die Mischungen, in denen Zitrusöle vorhanden sind, machen deine Haut lichtempfindlich.
- Einige Öle sind für kleine Kinder nicht geeignet bzw. achte darauf, sie entsprechend zu verdünnen. Informiere dich vorher darüber, wenn du kleine Kinder hast (sehr wichtig!).
- Hast du Haustiere zu Hause? Lass sie nicht mit einem Vernebler alleine. Auch sie mögen nicht alle Öle (vor allem für Katzen können einige giftig sein).
- Lies das Etikett auf der Ölflasche.
- Wenn du ätherische Öle ohne Emulgatoren ins Badewasser gibst, besteht ein Risiko für Haut-Irritationen. Der Grund ist: Ätherische Öle vermischen sich nicht mit Wasser und schwimmen oben und können so an die Haut reizen. Vermische ätherische Öle immer zuerst mit einem Emulgator wie zum Beispiel Sahne, Vollmilch oder Salz.

Verdünnungstabelle

**Dies sind Empfehlungen*

Babies und Kleinkinder bis 2 Jahre

Mische im Verhältnis 1:30.
1 Tropfen ätherisches Öl auf 30
Tropfen Trägeröl. Verwende
eventuell eine Pipette. Und NUR
geeignete Öle verwenden!!

2 - 5 Jahre

Mische im Verhältnis 2:30. 2 Tropfen
ätherisches Öl auf 30 Tropfen Trägeröl.
Verwende eventuell eine Pipette

5 - 10 Jahre

Das Mischverhältnis kann weiter
reduziert werden. Vermeide das
direkte unverdünnte Auftragen
sogenannter "heißer Öle": Oregano,
Zimt, Nelke, Thymian usw.

12+ Jahre

Du kannst die Öle auch unverdünnt
auftragen. Beachte aber: Verdünne
weiterhin die "heißen Öle": Oregano,
Zimt, Nelke, Thymian usw.

Trägerölbeispiel: V6-Mischung von Young Living oder Kokosnussöl, Jojobaöl
etc. Der beste Ort für die Anwendung sind die Fußsohlen. Keine
mentholhaltigen (Pfefferminze) Öle im Halsbereich auftragen.

Grundausstattung Basisöle

Stress & Emotionen

- Zitrone & Orange+
- Weihrauch
- Lavendel
- Copaiba
- Stress Away

Kinder

- Lavendel
- Zitrone & Orange+
- Thieves (verdünnen!!)
- R.C.
- Vanille

Sport & Fitness

- R.C.
- Pfefferminze
- Copaiba
- Lavendel

Hautpflege & Wellness

- Weihrauch
- Lavendel
- Copaiba
- Vanille

Energie

- Thieves
- R.C.
- Weihrauch
- Lavendel
- Digize

Schlafen & Entspannen

- Stress Away
- Lavendel
- Weihrauch
- Copaiba
- R.C.

Haushalt

- Zitrone, Thieves, Purification

MODUL



28 Anwendungsbeispiele mit den Ölen aus dem Starterset





4 Anwendungen Gesundheit & Energie

Thieves am Abend

Reibe vor dem Schlafen 2-4 Tropfen unter deine Füße. Das kannst du auch mehrfach am Tag machen, wenn du Bedarf hast.

Diffuser Mischung "ahhh aufatmen"

Verneble 3 Tropfen Zitrone und 3 Tropfen R.C.
Super Tipp für die kalte Jahreszeit.

Roll-On für unterwegs

Misch dir einen Immunpower-Roll-On (10 ml) aus 15 Tropfen Thieves, 10 Tropfen Weihrauch und 5 Tropfen Zitrone. Füll den Rest mit einem Trägeröl auf. Hab ihn immer in deiner Tasche.

Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen

Verreibe einen Tropfen R.C. auf deiner Brust, mach dann direkt noch eine Handinhalation und atme tief durch.



4 Anwendungen Stimmung & Emotionen

Glücksgefühle

Manchmal braucht es nur eine große Portion Zitrusöle, um deine Stimmung anzuheben. Gib jeweils 3 Tropfen Zitrone, Orange und Pfefferminze in deinen Vernebler und lächle. Tipp: Gib die 3fache Menge in einen Roll-On plus Trägeröl und du hast etwas für unterwegs.

Bleib positiv

Du steckst mitten in einem kreativen Prozess und willst klar bleiben? Verneble unmittelbar, bevor es weiter bzw. losgeht mit dem Brainstorming & Co. 4-5 Tropfen Weihrauch in deinem Raum.

AntiStress Dusche

Dusch dir den Stress einfach weg. Gib 3-5 Tropfen Stress Away in ein neutrales Duschgel und genieße diese Anwendung. Tipp. Danach noch die AntiStress-Massage mit einem Trägeröl! Super.

Mittagstief

Gib einen Tropfen Pfefferminze oder Zitrone in deine Hand und mach eine Handinhalation für 20 Sekunden.



4

Anwendungen Haut und Haar

Gesichts-Toner

Gib jeweils 4 Tropfen Weihrauch, Lavendel und Vanille in eine 50 ml Sprüh-Glasflasche mit Wasser, schüttele sie, sprüh dir dann etwas auf ein Wattepad und erfrische damit dein Gesicht.

Augenpflege - Serum

Gib 7 Tropfen Copaiba und jeweils 5 Tropfen Weihrauch, Lavendel und Zitrone in einen Roll-On (10 ml). Füll den Rest mit einem Trägeröl auf und pflege die Haut unter deinen Augen jeden Abend vor dem Schlafengehen.

Haarpflege

Gib 1-2 Tropfen Lavendelöl in dein Shampoo oder den Conditioner zur Pflege deiner Haare und einer gesunden Kopfhaut.

Natürliche Zahnpflege

Gib nach dem normalen Zähneputzen einen Tropfen Orange+ auf deine Zahnbürste und putze für eine weitere Minute. Mach es regelmäßig morgens und abends und du lächelst jeden Tag etwas heller.



4 Anwendungen Schlafen & Entspannen

Schlaf Diffuser

Gib entweder 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Weihrauch oder 4 Tropfen Stress Away in den Diffuser neben dem Bett und Sorge somit für einen erholsamen Schlaf.

Kissenspray

Gib 10-15 Tropfen Vanille in eine 50 ml Sprüh-Glasflasche mit Wasser, schüttele sie und sprüh dann dein Kopfkissen damit ein.

Lavendel Fußmassage

Gönn dir eine Fußmassage vor dem Schlafengehen. Reibe 2 Tropfen Lavendelöl auf deine Fußsohlen und verwöhne deine Füße.

Rückenmassage

Lass dich von deinem Partner/deiner Partnerin verwöhnen. Vor dem Schlafengehen 20 Minuten im "Stress Away-Gefühl abtauchen". Massiere deinen Rücken mit ein paar Tropfen Stress Away und einem Trägeröl. Entspannung pur!



4 Anwendungen Sport & Fitness

Muskelentspannung nach dem Workout

Deine Muskeln freuen sich über eine Copaiba / Orange Massage mit Träger-Öl. Gönn dir eine Massage nach dem Workout.

After Workout Fußbad

Mische etwas Bittersalz mit 2 Tropfen Copaiba und zwei Tropfen Lavendel in warmes Wasser und entspanne für 15-30 min. Pflege deine Füße und Fußnägel regelmäßig mit Copaiba als Sportler.

Für deine Atmung

Trag dir vor und nach deinem Workout R.C. auf die Brust. Tipp: Du kannst es auch vernebeln, wenn du Workout zu Hause machst.

Muskel Roll-On

Misch dir einen Power-Roll-On (10 ml) aus 10 Tropfen Copaiba und jeweils 5 Tropfen Lavendel und Pfefferminze. Füll den Rest mit einem Trägeröl auf und versorge deine Muskeln mit der Mischung, wann immer dir danach ist.



4 Anwendungen Kinderwelt

Gute Laune mit Zitrusölen

Gib deinem Kind einen Tropfen Zitrone oder Orange in die Handinnenfläche und Sorge für "glückliche Kinderaugen". Kids lieben Zitrusöle.

Schulstress ade - Diffusermischung

Gib 2 Tropfen Pfefferminze, jeweils 3 Tropfen Weihrauch und Lavendel in deinen Vernebler und lass dein Kind nach der Schule zu Hause ankommen. Tipp: Lass die Pfefferminze weg und du hast eine tolle Mischung am Abend zum Einschlafen.

Kinderfuß-Massage

Am Abend vor dem Schlafengehen kannst du die Füße mit jeweils einem Tropfen Lavendel massieren. Ein schönes Ritual in der Schlafenszeit für euch beide.

Stärke dein Kind

Misch dir einen Kids-Roll-On (10 ml) aus 10 Tropfen Thieves und 10 Tropfen Zitrone. Füll den Rest mit einem Trägeröl auf und wende den Roll-On morgens und abends unter den Füßen deines Kindes an.



4 Anwendungen Haushalt

Stinkende Luft adé

Gib in eine kleine 50ml Glas-Sprühflasche 10-15 Tropfen Purification und 5 Tropfen Zitrone und füll den Rest mit destilliertem Wasser auf. Sprüh diese Mischung in alle übelriechend Ecken. Besonders nützlich in Sportschuhen oder Sporttaschen.

Allzweckreiniger

Mach dasselbe wie bei der obigen Sprühflasche, aber gib 5-10 Tropfen Thieves und 5 Tropfen Zitrone hinein. Verwende die Mischung zum Reinigen von Arbeitsplatten, Toiletten, Einkaufswagen usw.. Es ist ein giftfreier, ganz natürlicher Reiniger für dein Zuhause.

Dufte Wäsche

Gib 2-3 Tropfen Lavendel auf ein Baumwolltaschentuch und pack es mit rein in deine Waschmaschine oder in den Trockner.

Duftes Bad

Träufle 2-3 Tropfen Zitrone auf ein Wattepad und leg es ins Bad hinter deine Toilette. Du kannst auch 1-2 Tropfen auf die Pappe im Toilettenpapier träufeln.

Meine ersten Erfahrungen

Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

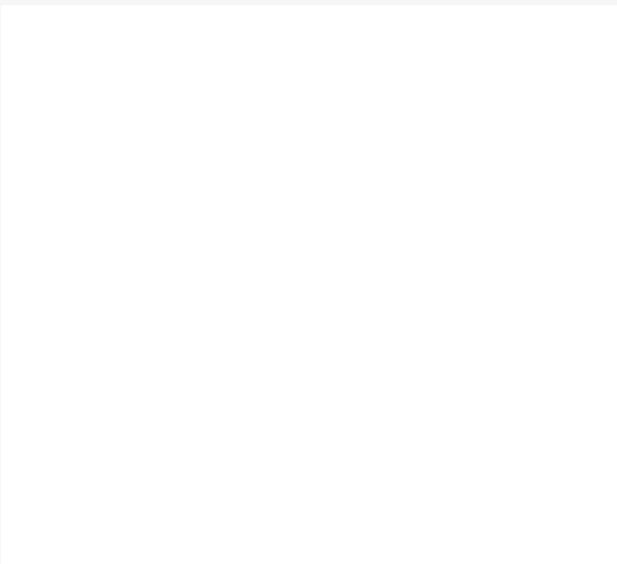
Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

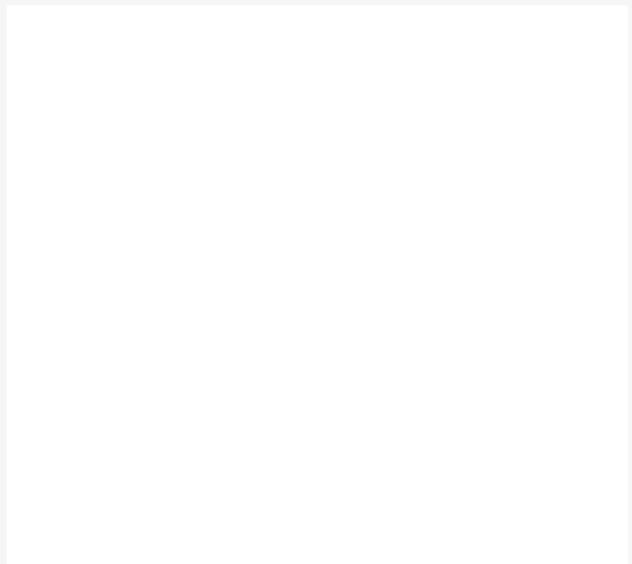
Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

Anwendung:

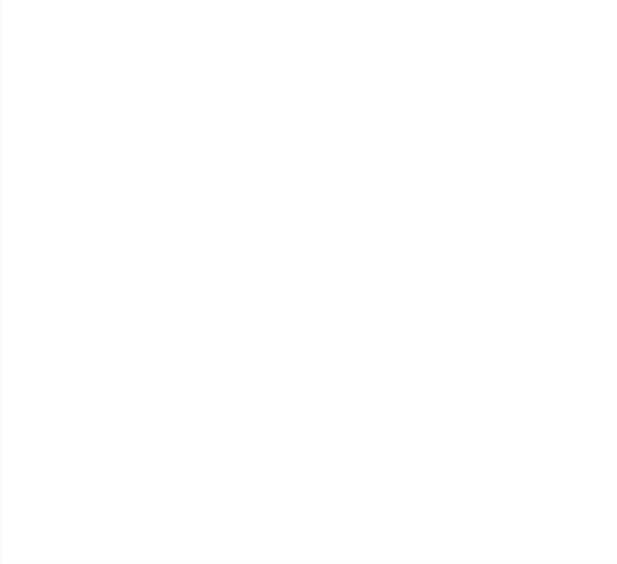
Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

Meine ersten Erfahrungen

Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

Anwendung:

Das ist mir aufgefallen: ↷

A large, empty white rectangular box intended for writing notes or observations.

Darüber möchte ich noch mehr erfahren

Einkreisen und nachfragen! So vergisst du nichts mehr.

Zitronen Pfefferminz Anwendung	Einsatz- möglichkeiten Zitronenöl	Einsatz- möglichkeiten Pfefferminzöl	Einsatz- möglichkeiten Lavendelöl	Einsatz- möglichkeiten Weihrauch
Einsatz- möglichkeiten Copaiba	Einsatz- möglichkeiten R.C.	Einsatz- möglichkeiten Thieves	Einsatz- möglichkeiten Digize	Einsatz- möglichkeiten Vanille
Einsatz- möglichkeiten Stress Away	Einsatz- möglichkeiten Purification	Einsatz- möglichkeiten Orange+	Weitere Hautpflege- tipps mit Ölen	Weitere Wellness- Anwendungen
Weitere Anwendungen für meine Kinder	Weitere Sport & Fitness Anwendungen	Alles über natürliche Kosmetik	Weitere stimmungs- aufhellende Öle	Weitere Ideen für die Küche
Geschenke mit Ölen herstellen	Alles über Tiere und Öle	Alles über die Massageöle	Alles über natürliche Haushalts- Reiniger	Weitere Diffuser Mischungen
Reinigung des Diffusers	Weiteres über die Qualität der Öle	Alles über Wolfsbeerensaft NingXia Red	Alles über das Bonus- Programm	Alles über die Business- Option mit den Ölen

Das will ich wissen!

Notiere es und frage nach. So vergisst du nichts und lernst immer mehr kennen.



So geht's weiter

01



Die perfekten Öle nach dem Starterset

Mit welchen Ölen mache ich jetzt weiter? Das zeige ich dir weiter unten.

Wohlfühl-Raumatmosfera

Finde heraus, welche Öle und Ölmischungen in den einzelnen Wohnräumen besonders gut geeignet sind.

Verzaubere Familie und Gäste. Das kommt auch weiter unten.

02



Du willst noch mehr Tipps?

Dann trage dich gerne in meinen Newsletter ein und du erhältst Tipps rund um ätherische Öle und mehr Lebensenergie - ja und auch tolle Angebote wie z.B. Workshops und Bücher von mir.

<https://dr-liane-schindler.my.canva.site/newsletter-anmeldung>

03



Email: info@dr-liane-schindler.de

Telefon: 01575 122 3610

Webseite: www.wie-bekomme-ich-mehr-energie-und-lebensfreude.de (noch im Aufbau)

Die perfekten Öle nach dem Starterset!



Melrose



Beim Versprühen schnappt es unangenehme Gerüche auf und beseitigt sie. Außerdem schützt Melrose die Haut vor äußeren Einflüssen. Um schnell bei Schnitten oder Schürfwunden reagieren zu können, kannst du ein oder zwei Tropfen auf die lädierte Stelle geben. (Stelle muss sauber sein)



Citrus Fresh



Mehr Zitrusduft geht fast nicht. Hier stecken alle Zitrusfrüchte drin, die du auch einzeln schnuppern kannst. Die Ölmischung, die nicht nur Kinder happy macht, sondern auch Erwachsene nach einem langen Tag. Zum Abschalten. Oder aber, wenn der Sommerurlaub mal so richtig durch die Nase wehen darf. Happy Summertime!



Rosmarin



Weckt die Lebensgeister und fördert die Konzentration. Macht sich hervorragend in der Haarpflege (ins Shampoo rein) oder in der Massage (verdünnt!!). Ist rundum ein tolles Öl für Klarheit und Leistungsfähigkeit. Mit Pfefferminze und Zitrone im Vernebler auch unübertroffen.

 Vernebeln /
Inhalieren

 Photosensitiv - vermeide direkt Sonne nach dem Auftragen

 Auf den Körper auftragen



Zedernholz



Das sog. „Manageröl“ ,weil es Sauerstoff ins Gehirn bringt. Im Vernebler super. Für Haut und Haare passt es auch. Von daher, ausprobieren und kennenlernen, das Öl der Kraft,



Joy



Freude - dem ist Nichts hinzuzufügen. Lern es kennen, trag es als Parfum oder misch es mit 3 Tropfen Pfefferminze im Vernebler und versprüh die Lebensfreude in deinen Räumen. Diese Mischung aus Geranie, Jasmin, Palmarosa , Rose, Römische Kamille, Zitrone, Bergamotte, Mandarine und Ylang Ylang ist definitiv ein Must-Have im (Öl)-Leben.



Peace & Calming



Frieden und Ruhe. Wer Kinder hat, sollte dieses Öl von Anfang an zu Hause haben. Wer keine Kinder hat, sollte es auch haben. Es gehört in den Vernebler, unter die Füße, auf den Brustkorb, Handgelenke oder Schläfen.

Mandarine, Blauer Rainfarn, Patschuli, Ylang Ylang und Orange sorgen für wohlige Entspannung.



Vernebeln /
Inhalieren



Photosensitiv - vermeide direkt Sonne nach dem Auftragen



Auf den Körper auftragen



WOHLFÜHL RAUM ATMOSPHERE

*Inspiration „Duft
Raumharmonie“*

Da ich selbst in einer durch und durch frischen und duftigen Wohnatmosphäre lebe, mir ein gutes Raumklima mindestens genauso wichtig ist wie ein gutes Möbelstück, nimm ich dich jetzt mal etwas näher mit rein in meine „duften Lebensräume“.

Vorab ein kleiner Exkurs zur "Ionisierung der Luft" und wie wichtig gutes Raumklima ist:





Ionisierung der Luft

Ein Ion ist ein Molekül, das eine bestimmte Ladung trägt. Es besitzt ein Elektron zu viel oder zu wenig. Negativ geladene Ionen sind für uns die „guten Ionen“: Sie reinigen die Luft, indem sie sich an herumfliegende Staub- oder Schmutzpartikel heften, die eine Positivladung haben. Es entsteht ein Ladungsausgleich, die Teilchen sinken zu Boden und können durch Aufwischen entfernt werden.

In der Natur finden wir mehr Negativionen. Daher erden uns Spaziergänge im Wald oder Gartenarbeit oder barfusslaufen.

Ätherische Öle kommen auch aus der Natur und schaffen somit ein positives Mikroklima, denn sie haben die Fähigkeit, die Luft zu ionisieren und aufzufrischen. Es wird einfach lebendiger im Raum.



Wohlfühl-Raumatmosphäre

Jedes Haus, jede Wohnung haben ihren ganz eigenen Duft. Kennst du das? Gerade dann, wenn du nicht dein Heim, sondern ein anderes betrittst. Es duftet nach deinen Freunden. Der Grund: Der Geruch entsteht durch das vielfältige Mikrobiom, die Sammlung an Bakterien und Mikroorganismen, die für jeden von uns einzigartig ist. Deshalb "riechen" nicht nur jedes Haus und jede Wohnung anders, sondern auch jeder Mensch.

Reine ätherische Öle, die Qualität ist hierbei wirklich entscheidend, stärken die förderlichen Mikroorganismen in unserem gesunden Körper und Zuhause. So wie bei lebenden Pflanzen. Reinigend und schützend.

Und jetzt Vernebler an - Der Flur und Eingangsbereich

Mit welchem Duft und welcher Frische kannst du Familie oder Freunde begrüßen, wenn sie in dein Haus kommen? Lavendel-, Geranie- oder Teebaumöl passen wunderbar in diesen Bereich:

- Gib 3–5 Tropfen Öl in einen Vernebler, stell ihn auf den Flurschrank oder ein Regal und verneble die Öle dort regelmäßig
- Gib 3–5 Tropfen Öl in eine Sprühflasche mit destilliertem Wasser und versprühe sie regelmäßig im Eingangsbereich
- Gib 2–3 Tropfen Lavendel auf ein Baumwollsäckchen mit getrocknetem Lavendel und leg es in den Flurschrank oder auf die Garderobe
- Verreibe 1 Tropfen Teebaumöl auf unangenehm "duftenden" Schuhen oder Jacken



Wohlfühl-Raumatmosphäre

Das Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist bei vielen Menschen der zentrale Raum. Treffpunkt der ganzen Familie und Freunde. Daher passen stimmungsaufhellende und frische Öldüfte besonders gut:

- Gib beispielsweise jeweils 2 Tropfen Orange, Grapefruit und Limette in deinen Vernebler
- Gib jeweils 2 Tropfen Rosmarin, Pfefferminze und Orange
- oder 3–5 Tropfen Bergamotte zusammen mit destilliertem Wasser in eine Sprühflasche und versprüh die Mischung immer wieder zwischendurch im Wohnzimmer

Die Küche

Dort trennen sich gute und weniger gutriechende Düfte voneinander. Je nachdem, was gekocht oder gebrutzelt wird. Um mit ätherischen Ölen die Luft aufzufrischen, braucht es auch hier nur einen Vernebler oder eine Sprühflasche mit einer Mischung:

- Gib 3-5 Tropfen Bergamotte, Zitronengras, Zitrone oder Pfefferminze in einen Diffuser oder in die Sprühflasche. Einzeln oder gemischt
- Öle der Nadelhölzer können je nach Vorliebe ergänzt werden
- Staubsaugertipp: Gib 5-10 Tropfen Zitronengras oder Bergamotte in den Staubsaugerbeutel, um auch während des Saugens den Raum mit guten Gerüchen zu reinigen

Wohlfühl-Raumatmosphäre

Das Esszimmer

Wenn Geschmackssinn auf Geruchssinn trifft:

- Orange und Pfefferminze oder Orange und Salbei – zwei tolle Kombinationen, um das Geschmackserlebnis des Essens noch zu intensivieren
- Auch hier 3-5 Tropfen in einen Vernebler geben und in der Nähe des Esstisches aufstellen

Das Arbeitszimmer

Für's Homeoffice und auch für Tagungsräume, Großraumbüro eignen sich folgende Öle, die die Konzentration- und Aufmerksamkeitsfähigkeit fördern, besonders gut:

- Gib insgesamt 3-5 Tropfen Orange und Pfefferminze in einen Diffuser
- oder Zitrone, Zedernholz und Pfefferminze
- oder Wacholder und Rosmarin
- oder Weihrauch, Zedernholz und Orange

Das Schlafzimmer

Mit wohligh angenehmen Düften einzuschlafen ist genauso himmlisch wie das kuschelige Bett mit der perfekten Matratze und Decke:

- Gib insgesamt 3 – 5 Tropfen Lavendel, Weihrauch und Zedernholz in den Diffuser
- oder Eukalyptusöl und Lavendel
- oder Kiefernöl, Weihrauch, Lavendel
- Alternativ gibst du 1-2 Tropfen deines Lieblingsöls in die Hand, verreibst es und streichst damit über dein komplettes Kopfkissen, bevor du dich hineinkuschelst zum Schlafen.



Wohlfühl-Raumatmosphäre

Das Kinderzimmer

Kinder lieben Gute-Laune-Düfte wie Mandarine, Zitrone, Orange oder Grapefruit. Grüne Minze riecht lecker nach Kaugummi und Zitrone nach Omas Zitronenkuchen. Gerade im Kinderzimmer können ätherische Öle das Raumklima der Kinder positiv beeinflussen:

- 2 Tropfen Zitrone oder Orange und 2 Tropfen Pfefferminze im Diffuser eignen sich hervorragend zur Konzentration während der Hausaufgabenzeit
- 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Zedernholz im Diffuser helfen beim Einschlafen
- 2 Tropfen Eukalyptus und 2 Tropfen Zitrone vernebelt, unterstützen Immunsystem und Atemwege der Kinder
- Tipp: Auch unter den Fusssohlen aufgetragen, können die Öle unterstützen, wenn der eine oder andere Duft den Kindernasen missfällt.

Badezimmer

Spa-Atmosphäre de luxe. Gerade hier dürfen sich unsere Sinne entspannen und ausruhen.

Ob Öle wie Lavendel, Zitrone, Bergamotte, Limette, Geranie, Teebaum oder Eukalyptus die Luft erfrischen, das Badewasser ergänzen oder in Duschgel und Bodylotion verschwinden – alles eine Frage der Vorlieben.

Wenn du die Öle mit in deine Badroutine nimmst, erschaffst du (d)einen Wellnessort!

Herzlichen Glückwunsch!

Nun hast du die ersten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten mit ätherischen Ölen in deinem Alltag kennengelernt.

Wenn du jetzt selbst deine Nase in duftende Fläschchen stecken willst, melde dich sehr gerne bei mir - ich freue mich, dich als KundIn (auch einzelne Bestellungen ohne Abo möglich) in meinem "Duften-Team" begleiten zu dürfen oder auch als Klientin, wenn du ein Coaching für mehr Lebensenergie möchtest oder eine Business-Möglichkeit wahrnehmen möchtest:

So erreichst du mich: (am besten per mail)

Impressum: Dr. Liane Schindler,

Wenzstr. 6, 95138 Bad Steben,

Email: info@dr-liane-schindler.de Telefon: 01575 122 3610

Webseite: www.wie-bekomme-ich-mehr-energie-und-lebensfreude.de (noch im Aufbau)

[mein Newsletter: https://dr-liane-schindler.my.canva.site/newsletter-anmeldung](https://dr-liane-schindler.my.canva.site/newsletter-anmeldung)



Herzliche
Grüße Liane