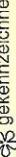
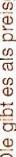


## Verwendung der Karte

Die ätherischen Öle und Essensen sind in anregende (rot), ausgleichende (grün) und beruhigende (blau) Düfte unterteilt.  
Bitte achten Sie beim Kauf auf die exakte botanische Bezeichnung.

Den Charakter des Duftes erkennen Sie an der Einteilung in Kopf- ( $\Delta$ ), Herz- ( $\circ$ ) und Basisnoten ( $\square$ ).  
Kopfnoten sind hoch, leicht, spitz, flüchtig, Herznoden rund, meist blumig oder krautig und Basisnoten tief, schwer, gehalbtoll und lange duffend. Die Öle für den Einstieg sind mit  gekennzeichnet.

### BUCHEMPFEHLUNGEN:

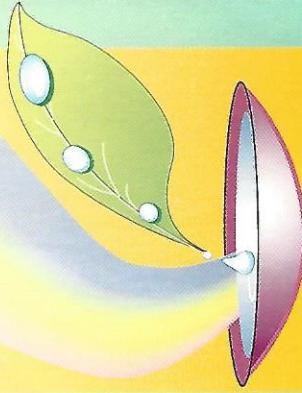
- I. Andress: **Die ganzheitl. Duffberatung**, Falken
  - P. Davis: **Aromatherapie von A-Z**, Knaur
  - S. Fischer-Rizzi: **Himmliche Düfte**, Hugendubel
- Alle Öle können Sie beim Verlag bestellen.  
Wir liefern beste Qualitäten. Mit  gekennzeichnete Öle gibt es als preisgünstiges Set.

© 1995  
Text: Inge Andress  
Konzept: H.G. Holmann  
und Context Verlag  
Gestaltung: Klein-Design

CONTEXT VERLAG  
Postfach 100550  
D - 33508 Bielefeld

**Der Zauber der Düfte**  
**für Gesundheit, Entspannung**  
**und Harmonie**

# Der Aroma Schlüssel



## Herstellung:

## Wirkung:

## Wirkung:

AROMAPFLEGE	
<p>Die Aromapflege umfasst den privaten und bewußten Einsatz von ätherischen Ölen für Körper, Geist und Seele. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte (100- bis 1000fach) und hochwirksame Pflanzenkräfte. Sie lösen sich in Säne, fetten Ölen und Alkohol, nicht aber in Wasser. Ätherische Öle zeichnen sich durch eine unterschiedliche Konsistenz (von dünnflüssig bis fest) und ihre jeweilige Farbe (von klar bis rotbraun) aus. Sie werden feindosiert über die Nase und verdünnt über die Haut aufgenommen und unzensiert in unserem Stammhirn verarbeitet. Sie beeinflussen direkt unsere Stimmungen, die Hormonlage, unsere Kreativität, die Gedächtnisleistung und sind eng mit Blutkreislauf, Erinnerungsqualitäten verknüpft. Über den Blutkreislauf gelangen sie schnell in jede Zelle unseres Körpers.</p>	<p>Die meisten natürlichen pflanzlichen Duftstoffe werden durch Wässerdampfdestillation gewonnen. Hierbei entstehen sowohl das ätherische Öl als auch das Hydroat einer Pflanze. Zitrusessenzen gewinnt man durch die Expression (Kaltpressung) der Fruchtschalen. Das Produkt einer Extraktion mit Lösungsmitteln ist ein Absolue (z.B. Jasmin). Die Duftstoffe bilden sich in unterschiedlichen Pflanzenteilen: Blüte, Blatt, Kraut, Holz, Wurzel, Samen/Früchte. Das jeweilige Pflanzenteil ist Ausdruck einer spezifischen Kreativität der Pflanze. Ein ätherisches Öl, das aus einer Blüte gewonnen wurde, weist auf einen hohen Entwicklungsstand und auf eine astrale Aktivität hin. Ein Wurzelöl hingegen verkörperlt die erdende und stabilisierende Energie. Die Blätter stehen für die vitalen Prozesse wie die Atmung.</p>

### ätherisches Öl (botanische Bezeichnung)

Ausgleichend
Neroli (Citrus aurantium amara)
Petitgrain, Bitterorange (Citrus aur.am.)
Muskatellersalbei (Salvia sclarea)
Rosengeranie (Pelargonium graveolens)
Damascerener Rose (Rosa damascena)
Ylang-Ylang (Cananga odorata genuina)
Sandelholz Mysore (Santalum album)

### Duftbotschaft

### körperlicher Impuls

blumig-frisch, sphärisch	entspannend, hauptsächl.
fruchtig-frisch, herb	desodorierend
hell-würzig, krautig	Regulierung der Menstr., Oestrogenähn.
rosig-blumig, herb	hauptsächl., hormonell ausgleichend
rosig-blumig, zart	nervenstärkend, hauptsächl.
füppig-blumig, herb	ausgleich., bei hohem Blutdr. u. PMS
holzig-warm, balsamisch	hauptsächl., lymphatisch

### seelisch-geistiger Impuls

Heiterkeit, Gelassenheit, Kreativität	Partum	Parfüm	10 auf 10 ml Jojoba-Öl
ausgleichend, belebend	Massage	Massage	10 auf 100 ml Mandel-Öl
euphorisierend, aphrodisch		Bad	5 auf Sahne
beruhigend, ausgleichend u. anregend		Massage/Insektenabw.	10 auf 100 ml Mandel-Öl
stimmungsaufhellend, harmonisierend		Parfüm	5 auf 10 ml Jojoba-Öl
berauschend, aphrodisch	Duftlampe	Duftlampe	5 Orange, 3 Ylang, 1 Zeder
aphrodisch, sinnlich	Massage	Massage	3 Neroli, 1 Rose, 2 Sandelholz auf 20 ml Mandel-Öl

### Anwendung:

### Aufnahme über die Nase und/oder über die Haut

über die Nase:
bei warmen Duftnoten • in der Duftlampe: 1-6 Tr.
• als Inhalation: 1-3 Tr.
bei kalten Duftnoten • im Diffuseur: 3-5 Tr.
• im Aromaverdunstator: 1-3 Tr.
über die Haut: • als Kompressen: 1-2 Tr.
• als Duftbad: 1-6 Tr. auf Sahne oder Salz.
• als Massageöl: 10 Tr. auf 10 ml fettes Öl.
Für wässrige Hautanwendungen wie Bad, Kompressen etc. eignen sich die Hydrolate (z.B. Rosenhydrolat) sehr gut.
Die innerliche Anwendung (Einnahme) ist für Laien zu riskant.
Verwenden Sie nur hochwertige natürliche, pflanzliche Duftstoffe, auf keinen Fall synthetische.
Ätherische Öle aus biologischem Anbau zählen zu den energiereichsten.

Ätherische Öle können das körperliche Wohlbefinden steigern, die geistige Konzentration und Kreativität anregen, Erholung und Entspannung schenken, die Liebestätigkeit unterstützen, das seelische Gleichgewicht fördern und die Meditation vertiefen.

Sie stärken die Selbstheilungskräfte von Mensch, Tier und Pflanze. Sie setzen ein hohes Maß an Verantwortung für sich selbst und für andere voraus. Die Wirkung ist abhängig von der Auswahl, der Dosierung, des Individuums und dem Zeitpunkt.

Die Dosierung für Kinder beträgt die Hälfte der angegebenen Werte.

### Vorsicht

### evtl. lichtsensibilisierend

### evtl. lichtsensibilisierend

### nicht bei Alkoholgenuss

ätherisches Öl (botanische Bezeichnung)	
Pfefferminze (Mentha piperita)	scharf-spitz, kohl-heiß ▲ mobilisierend, schmerzstillend luftig-kar., kühl ▲ schliefend, desinfizierend
Eukalyptus (1. & Chines.) ☯ (Eucalyptus globulus)	heiß-leichtl., kräftig ▲ aktivierend, desinfizierend
Rosmarin ☯ (Rosmarinus officinalis)	heißfrisch, klar ▲ schliefend, gegen Viren
Speiklavender (Lavandula spica)	walzig/frisch ▲ alg stimulierend, für die Atemwege
Kiefer (Pinus sylvestris)	krautig-harz, medizinisch ● gegen alle Infektionen (auch Pilze)
Tea-Tree ☯ (Melaleuca alternifolia)	krautig-harz, heiß ● feurig-belebend, verdauungsfördernd
Koriander (Coriandrum sativum)	krautig-würzig, mild ● deaktivierend, auch gegen Pilze
Thymian, mild (Thymus vulgaris, Linalol)	würzig-warm, süß ● stärkend, desinfizierend
Zimtrinde (Cinnamomum zeylanicum)	würzig-warm, herb ● alg. stimulierend, desinfizierend
Gewürznelke (Blüte) ☯ (Eugenia caryophyll.)	orientalisch-erdig ● venenstärkend, entzündungshemmend.
Patchouli (Pogostemon patchouli)	erdig-tief ● anregend für Kreislauf u. Immunsystem.
Vetiver Bourbon (Vetiveria zizanoides)	erdig-tief ● anregend für Kreislauf u. Immunsystem.

Duftbotschaft		körperlicher Impuls		seelisch-geistiger Impuls		Anwendung (z.B.)		Dosierung (in Tropfen)		Vorsicht	
scharf-spitz, kohl-heiß ▲	mobilisierend, schmerzstillend	regt das Denken an, gibt Schwung	regt das Denken an, aktivierend	Inhalation	1 aufs Taschentuch	nicht für Kinder, Epileptiker					
luftig-kar., kühl ▲	schliefend, desinfizierend	erfrischend, aktivierend	Diffuseur, Ventilator	3 pur	nicht für Babys, Kleinkind.						
heiß-leichtl., kräftig ▲	aktivierend, desinfizierend	regt das Denken an, Klarheit	Massage	10 auf 50 ml Haselnuss-Öl	nicht bei Bluthochdruck						
heißfrisch, klar ▲	desinfizierend	konzentrierend und stabilisierend	Diffuseur, Ventilator	3 pur							
walzig/frisch ●	alg stimulierend, für die Atemwege	die Widerstandskräfte anregend	Diffuseur	3 mit 3 Zitrone							
krautig-harz, medizinisch ●	gegen alle Infektionen (auch Pilze)	stimulierend, euphorisierend	Bad	3 auf Meersalz							
krautig-würzig, heiß ●	feurig-belebend, verdauungsfördernd	stabilisierend-aufbauend	Bauchmassage	1 auf 10 ml Mandel-Öl	lichtsensibilisierend						
krautig-warm, mild ●	deaktivierend, auch gegen Pilze	erwärmend-umhüllend	Duftlampe	3 auf Sahne							
würzig-warm, süß ●	stärkend, desinfizierend	stärkend-kräftegebend	Bad	5 Mandarine, 3 Honig, 1 Zimt	hautreizend						
würzig-warm, herb ●	alg. stimulierend, desinfizierend	stabilisierend-kräftegebend	Parfüm	5 Geranie und 1 Nelke auf Sahne	nicht für Schwangere						
orientalisch-erdig ●	venenstärkend, entzündungshemmend.	stabilisierend-kräftegebend	Parfüm	5 Orange, 1 Jasmin, 1 Patchouli auf 10 ml Jojoba-Öl							
erdig-tief ●	anregend für Kreislauf u. Immunsystem.	stabilisierend-kräftegebend	Massage	5 Orange, 2 Sandelholz, 1 Vetiver auf 20 ml Mandel-Öl							

Bergamotte, grün/gelb (Citrus bergamia)	
Zitroneneukalyptus (Eucalyptus citriodora)	fruchtig-frisch/warm ▲ entspannend, schlaffördernd
Zitronenstrauch (Lippia citriodora)	luftig-kar., warm ▲ entzündungshemm., schmerzstillend
Melisse ( Melissa officinalis)	magenstärkend, schlaffördernd
Kamille, römisch (Chamaemelum nobilis)	entzündungshemm., Blutdruck senkt.
Mandarine ☯ (Citrus reticulata)	luftig-kar., ruhig ▲ entspannend, bei Nervenstress
Lavendel, fein ☯ (Lavandula officinalis)	blumig-fruchtig, leicht ▲ entspannend, schlaffördernd
Angelikawurzel (Angelica archangelica)	fruchtig-warm, heiter ▲ entspannend, schlaffördernd
Fenchel, süß (Foeniculum vulgare dulce)	kräftig-kar., rein ▲ seaktiv, schmerzstillend
Majoran (Origanum majorana)	grün-scharf, würzig ● sedativ, schlaffördernd
Benzoe ☯ (Styrax tonkinensis)	würzig-krautig, herb ● östrogenähnlich, verdauungsfördernd
Nerde (Nardostachys jatamansi)	kräftig-würzig, mild ● wärzend, muskelentspannend

beruhigend	
Bergamotte, 2 Lavend. auf Sahne	3 Bergamotte, 2 Lavend. auf Sahne
3 pur	lichtsensibilisierend
3 Zitronenstr., 2 Lavend. auf Sahne	evtl. lichtsensibilisierend
5 auf 20 ml Mandel-Öl	evtl. lichtsensibilisierend
5 auf 20 ml Mandel-Öl Mandarine	evtl. leicht hautreizend
5 u. 3 Benzo auf 20 ml Mandel-Öl	kindliches Unbehümmersein
4 Lavendel, 2 Melisse auf Sahne	lichtsensibilisierend
2 Angelika u. 2 Lav. auf 10 ml M.-Öl	lichtsensibilisierend
2 auf 10 ml Mandel-Öl	nur in der 1. Zyklushälfte
2 Majoran u. 3 Lavendel auf Sahne	nicht für Schwangere
3 Bergamotte, 2 Geranie und 2 Benzoe auf 20 ml Mandel-Öl	
1 auf 1 ml Weingeist und 10 ml Rosenhydrolat	