

Überreicht durch:

IMP (Innovative Medical Products Limited)
Neudorfstrasse 2
6312 Steinhausen

Aroma-Therapie und Aromapressur
Aroma-Mischmaschine 2007
gedruckt 30.04.2008

Wie mische ich? Mischungsverhältnisse

Ein Basisöl / Basiscreme als Grundlage:

(Anmerkung des Autors: meiner Erfahrung nach sind Basisöle in der Regel immer einer Basiscreme vorzuziehen, da die Basisöle auch eine Eigenwirkung haben, im Gegensatz zur Creme, die eine reine Trägersubstanz ist).

Obwohl sich hier die Gemüter der Aromatherapeuten / und Buchautoren teilweise erhitzen, denn man geht im medizinischen Bereich von einer 3%igen bis 5%igen Mischung (laut Rudolfe Balz sogar von 10%iger Konzentration) aus, haben gerade die Erfahrung von über 200 Apotheken, die mit Hilfe meiner Datenbank die besten Erfahrungen und teilweise spektakuläre Heilerfolge erzielten, gezeigt, dass eine 9%ige Mischung mit die besten Erfolge erzielte. Obwohl man in der Aromatherapie davon ausgeht, dass durchaus weniger mehr sein kann, bin ich persönlich ein Befürworter von 70 bis zu 80 Tropfen ätherisches Öl bzw. einer Mischung auf 30 ml Basisöl, also einer 9%igen Lösung.

Eine 9%ige Mischung bedeutet:

auf 30 ml Basisöl oder 30g Basiscreme kommen bis zu 80 Tropfen (bei Kindern äther. Ölmenge reduzieren, siehe unten) ätherisches Öl oder einer Mischung.

Von dieser Mischung sollte der Patient insgesamt 1 Teelöffel morgens und insgesamt 1 Teelöffel abends auf die betroffene Stelle (Ausnahme ist der Augenbereich, hier massiert man in den Nacken), sowie immer den Solarplexpunkt (da hier die Nervengeflechte zusammen laufen) und die Fußsohlen (Akkupressurpunkte) einmassieren.

Als Basisöl haben sich folgende Öle in den Apotheken für med. Mischungen herauskristallisiert:

Bei Muskelschmerzen, Rheuma, Arthritis, Arthrose: fettes Arnikaöl (sehr gute Erfolge hatten die Apotheken mit 20ml fettem Arnikaöl und 10ml Johanniskrautöl als Basisöl).

Bei Entzündungen, schmerzstillend und alles, was die Psyche betrifft: Johanniskrautöl

Bei Augenerkrankungen und schwachem Immunsystem, Hauterkrankungen, Heuschnupfen, Zellulitis, Sonnenbrand etc.: Aloe Vera (barbadensis miller)

Bei Hauterkrankungen, Ekzemen, Neurodermitis etc.: Ringelblumenöl, Nachtkerzenöl, fettes Kamillenöl (selbstverständlich können auch die Basisöle gemischt werden).

Bei Allergien, Asthma, Bronchialspasmen, Keuchhusten, Heuschnupfen, Ekzeme, Diabetes, Neurodermitis, sowie bei Bakterien- Viren- und Pilzkrankungen: Schwarzkümmelöl.

Detaillierte Informationen über alle Basisöle siehe unter BASISÖLE.

Eine 3%ige Mischung bedeutet:

Bis zu 45 Tropfen ätherische Öle auf 50ml Basisöl / Salbe.

Eine 5%ige Mischung bedeutet:

Bis zu 70 Tropfen ätherische Öle auf 50ml Basisöl / Salbe.

Eine 1%ige Mischung

benutzt man für eine normale Massage bzw. für Wohlfühlgefühl (hier werden in der Regel mehrere

Esslöffel der Mischung einmassiert.

1ml ätherisches Öl

sind zwischen 25 und 35 Tropfen je nach Viskosität (Fließverhalten).

Für Kinder

(übrigens auch für Tiere) berechnet man die Dosis nach dem Körpergewicht, wobei man bei einem Erwachsenen von 60 kg ausgeht und diese als Grundlage nimmt.

Es ergeben sich in etwa folgende Dosierungen für ätherische Öle bei gleicher Basisölmenge:

1 bis 3 Jahre:	1/6 der Erwachsendosis.
3 bis 7 Jahre:	1/4 bis 1/3 der Erwachsendosis.
7 bis 12 Jahre:	1/3 bis 1/2 der Erwachsendosis.
12 bis 18 Jahre:	1/2 bis 3/4 der Erwachsendosis.

Massageöl:

Für die Ganzkörpermassage 50 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung auf 120ml Basisöl.

Massagekonzentrat :

Für die Massage eines einzelnen Körperteils (z.B. Lenden Hüften, Beine). Diese Dosierung ist angezeigt z.B. bei Zellulitis, Sportverletzungen, Unterleibskrämpfen. 50 bis 70 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung in 50ml Basisöl, wobei hier ca. ein Esslöffel der Mischung einmassiert wird.

Aroma-Bäder:

Ätherische Öle stets mit Trägersubstanzen mischen, z.B. 2 Esslöffel Sahne, Honig, Flüssigseife oder eine Handvoll Meersalz und dann erst ins Badewasser geben.

Vollbad:	10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl aufgelöst in einer Trägersubstanz
Sitzbad:	5 bis 7 Tropfen ätherisches Öl aufgelöst in einer Trägersubstanz
Fußbad:	5 bis 7 Tropfen ätherisches Öl aufgelöst in einer Trägersubstanz

Badesalz / Salzbäder:

Salzbäder können Gift- und Schadstoffe aus dem Körper ziehen. Sie wirken reinigend auf das ganze System und sind hautpflegend. Meersalz enthält Mineralien, die das Immunsystem stärken. Medizinisches Badesalz aus dem Toten Meer enthält viel Magnesium und Brom. Es wirkt zusätzlich Streß reduzierend und entspannend.

Füllen Sie 1 bis 2 Handvoll Meersalz in ein Schraubglas (am besten Braunglas aus der Apotheke) und beträufeln dies mit 10 bis 20 Tropfen ätherischen Öles oder einer Ölmischung. Verschiessen Sie das Glas und schütteln Sie es gut. Schütten Sie das Salz in die Badewanne und lassen Sie das Wasser einlaufen. Mischen Sie mit den Händen, damit sich das Salz auflöst. Genießen Sie nun das selbstgemachte Meerwasser für 10 bis 12 Minuten.

Vollbad: Für ein med. Vollbad nimmt man 500g Meersalz und mischt insgesamt zwischen 10 und 20 Tropfen äther. Öle dazu und gibt die gesamte Menge in ein Bad, dass max. 38° hat.

Teilbad: Will man das Meersalz als Teilbad verwenden gibt man pro 100g Meersalz 10 bis 16 Tropfen äther. Öle (man kann also bis zu 80 Tropfen äther. Öle in 500g Meersalz gut vermischen und dann jedoch immer nur max. 100g für ein Teilbad verwenden, da bei 500g Meersalz mit 80 Tropfen äther. Öl die Mischung viel zu hoch wäre. Für ein Vollbad mit 500g nur wie bereits oben erwähnt nur 10 bis 20 Tropfen äther. Öle verwenden.

Aromalampe / Duftlampe:

Mit Wasser füllen und 5 bis 15 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung dazu geben.
In den Wintermonaten kann man auch eine Schüssel mit Wasser füllen und 5 bis 15 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung dazu geben und auf die Heizung stellen.
Sehr geeignet ist die Bedampfung durch die Aromalampe auch bei Ohrenschmerzen, wobei der Patient sein Ohr 10 - 15 Minuten direkt über die aufsteigenden Dämpfe einer Aromalampe hält. (Vorsicht, Haare von der Flamme fernhalten!)

Aromastreamer:

5 bis 15 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung auf das Vlies träufeln.

Duftbrunnen:

Geben Sie 5 bis 15 Tropfen ätherisches Öl bzw. einer Mischung in den mit Wasser gefüllten Brunnen. ACHTUNG: Nicht jeder Brunnen bzw. dessen Pumpe ist für ätherische Öle geeignet. Geeignete Brunnen findet man in den Apotheken, die diese in der Regel von seriösen ätherischen Ölherstellern beziehen.

Diffusionsgerät (Aerosol):

Es eignet sich speziell für medizinische Behandlungen. Es wird elektrisch betrieben und vernebelt die ätherischen Öle aufs Feinste in der Raumluft.

Pro Behandlung verwendet man 2 bis 6 Tropfen ätherischen Öles bzw. einer Mischung. Im Krankheitsfall wird das Gerät einige Male pro Tag für etwa 8 bis 10 Minuten angestellt.

Raumspray:

Mischen Sie 5ml bis 7ml ätherische Öle in 45 ml 96%igen Alkohol und setzen auf die Flasche einen Pumpzerstäuber.

Hydrolate:

Sie sind das Nebenprodukt bei der Wasserdampfdestillation der Pflanzen. Werden jedoch sehr selten bei uns angeboten, da der Transport recht teuer ist. Eine gute Alternative sind Essenz-Wasser. Man sagt Hydrolate wirken besonders unterhalb des Zwerchfells, während ätherische Öle besonders gut oberhalb des Zwerchfells wirken (Rouviere).

Essenz-Wasser:

Verschütteln Sie 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl in 1 Liter körperwarmen, destilliertem Wasser oder stillem Mineralwasser. Diesen fehlen jedoch einige wasserlöslichen Bestandteile, die in den Hydrolaten enthalten sind.

Heilerde:

Heilerde ist wunderbar geeignet als Grundlage für ätherische Öle in Umschlägen, Packungen, Gesichtsmasken. Sie wirkt entzündungshemmend und hat eine hohe Absorbtionsfähigkeit, kann also Gift- und Schadstoffe aufnehmen. Heilerde ist ideal zur Behandlung von Hauterkrankungen wie nässenden, juckenden Entzündungen, Ekzemen, Furunkel, Allergien, schlecht heilenden Wunden, offenen Beinen, Sonnenbrand, Verbrennungen, rheumatischen Schmerzen und Hexenschuß. Aus Heilerde kann man Gesichtspackungen für Hautunreinheiten, Pickel oder Akne zubereiten. Sie können 2 bis 3 wöchentlich angewendet werden.

Zubereitung: Verrühren Sie einige Esslöffel Heilerde mit Wasser oder einem passenden Kräutertee zu einem dünnflüssigen Brei. Jetzt können Sie 5 bis 10 Tropfen eines geeigneten ätherischen Öles zufügen, je nach Zweck der Packung. Tragen Sie für eine Gesichtspackung den dünnen Brei auf die Gesichtshaut auf und lassen ihn etwa 20 Minuten einwirken. Gut abwaschen und mit einem

Gesichtsöl oder einer Creme nachbehandeln. Für einen Umschlag streichen Sie den Brei auf ein Mulltuch oder ein Gazestreifen.

Teezubereitung:

Geben Sie 1 bis Tropfen eines geeigneten ätherischen Öles auf einen gehäuften Teelöffel Akazienhonig (da geschmacksneutral) oder einen Teelöffel Zucker auf einen Becher heißen Wasser.

Anwendungsdauer:

Med. Anwendungen sollten in der Regel 3 Wochen angewendet werden, dann eine Woche Pause und falls erforderlich nochmals 3 Wochen anwenden. Falls eine längere Behandlungsdauer erforderlich ist, wird im Regelfall eine andere Dosierung / Zusammensetzung nötig.

Duschgel:

Mischen Sie 30 bis 50 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung in 120g neutrales Duschgel.

Shampoo oder Festiger:

Geben Sie 50 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung in 120g neutralem Shampoo oder Festiger.

Haaröl:

Mischen Sie 50 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung in 60g Jojobaöl.

Lotion:

Geben Sie 40 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung in 120g neutraler Lotion.

Gesichtsdampfbad:

Geben Sie 5 bis 12 Tropfen ätherisches Öl oder einer Mischung in eine Schüssel mit heißem Wasser, bedecken Sie den Kopf mit einem großen Handtuch. Fügen Sie alle 5 Minuten ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzu (Gesamtdauer 10 bis 15 Minuten).

Gesichtskompresse:

Geben Sie 5 Tropfen eines geeigneten Öles, gelöst in einer Trägersubstanz, in eine Schüssel mit warmen bis heißem Wasser. Tränken Sie ein Tuch mit dem Wasser, legen sie es 5 Minuten auf Ihr Gesicht und tränken Sie es neu (bis zu dreimal). Heiße Kompressen sollten nicht bei geplatzten Äderchen angewandt werden.

Heiße Kompressen:

Geben Sie 5 bis 8 Tropfen eines geeigneten Öles, gelöst in einer Trägersubstanz, in eine Schüssel mit 2 Liter heißem Wasser. Tränken Sie ein Tuch mit dem Wasser, legen sie es, bis es abgekühlt ist auf den zu behandelnden Körperteil.

Trockene Inhalation:

Geben Sie auf ein Taschentuch 6 bis 10 Tropfen ätherisches Öl. Halten Sie es vor die Nase und atmen Sie tief ein. Diese Methode eignet sich auch besonders gut zur Erfrischung auf Reisen, bei Müdigkeit oder Übelkeit.

Sauna:

Geben Sie ca. 5 bis 8 Tropfen eines guten ätherischen Öles oder einer Mischung auf eine Kelle Wasser und gießen Sie dies über die heißen Saunasteine. Nie ätherisches Öl unverdünnt auf die Steine geben, da ätherische Öle leicht entflammbar sind:

Ätherische Öle sind sehr wirkungsvolle Helfer. Man sollte sich immer fachmännisch beraten lassen und auf ausschließlich gute Qualität achten (man erkennt ein gutes ätherisches Öl an folgenden Merkmalen auf dem Etikett: lateinische Bezeichnung, Ursprungsland, verwendeter Pflanzenteil, Gewinnungsverfahren des Öls, Chargennummer). Da ätherische Öle als medizinische Hilfe bzw. Unterstützung anzusehen sind (sie ersetzen jedoch nicht den Arzt) sollte man sich in Apotheken beraten lassen.