



Ätherische Öle innerlich einnehmen?



WARUM ICH PERSÖNLICH
BEWUSST ZURÜCKHALTEND BIN.



keine
Panikmache



keine
Verbote



sondern
bewusste
Anwendung

aromacoach.academy



Natürlich heißt nicht automatisch harmlos.

- ätherische Öle sind **hochkonzentrierte** Pflanzenstoffe
- wenige Tropfen enthalten bereits **enorme Mengen** Pflanzenmaterial
- deshalb ist „viel hilft viel“ oft gar **nicht notwendig**



In einem Tropfen
Pfefferminzöl
stecken ungefähr
28 Tassen
Pfefferminztee.



Niemand würde wahrscheinlich
28 Tassen Pfefferminztee
einfach **unbedacht** hintereinander trinken.

?

DESHALB STELLE ICH MIR IMMER DIE FRAGE:

Ist die innere Einnahme wirklich **notwendig** –
und was genau ist eigentlich die **Zielsetzung**?





Die drei Anwendungswege



aromatisch

über Nase & Mund
limbisches System



topisch

über Haut &
Blutbahn



innerlich

über Magen-Darm
& Leber



Nicht jede **Anwendung**
nimmt den gleichen Weg im Körper.



aromacoach.academy



Warum ich die aromatische Anwendung liebe

- 🌿 direkter Weg über den Geruchssinn
- 🌿 Verbindung zum limbischen System
- 🌿 Einfluss auf Emotionen & Nervensystem
- 🌿 kein First-Pass-Effekt über Leber & Darm



Aromatische Anwendung bedeutet weit mehr als nur angenehmen Duft.



schnelle Verbindung
zum limbischen
System



Einfluss auf
Emotionen &
vegetatives
Nervensystem



zusätzliche
Aufnahme über
Atemwege &
Schleimhäute



Nachweis von
Bestandteilen
im Blut wenige
Minuten später
möglich

Die Duftmoleküle werden aufgenommen, gelangen über das Blut in den gesamten Körper und unterstützen so auf **emotionaler UND körperlicher Ebene**. 🌿



Auch die topische Anwendung hat Vorteile



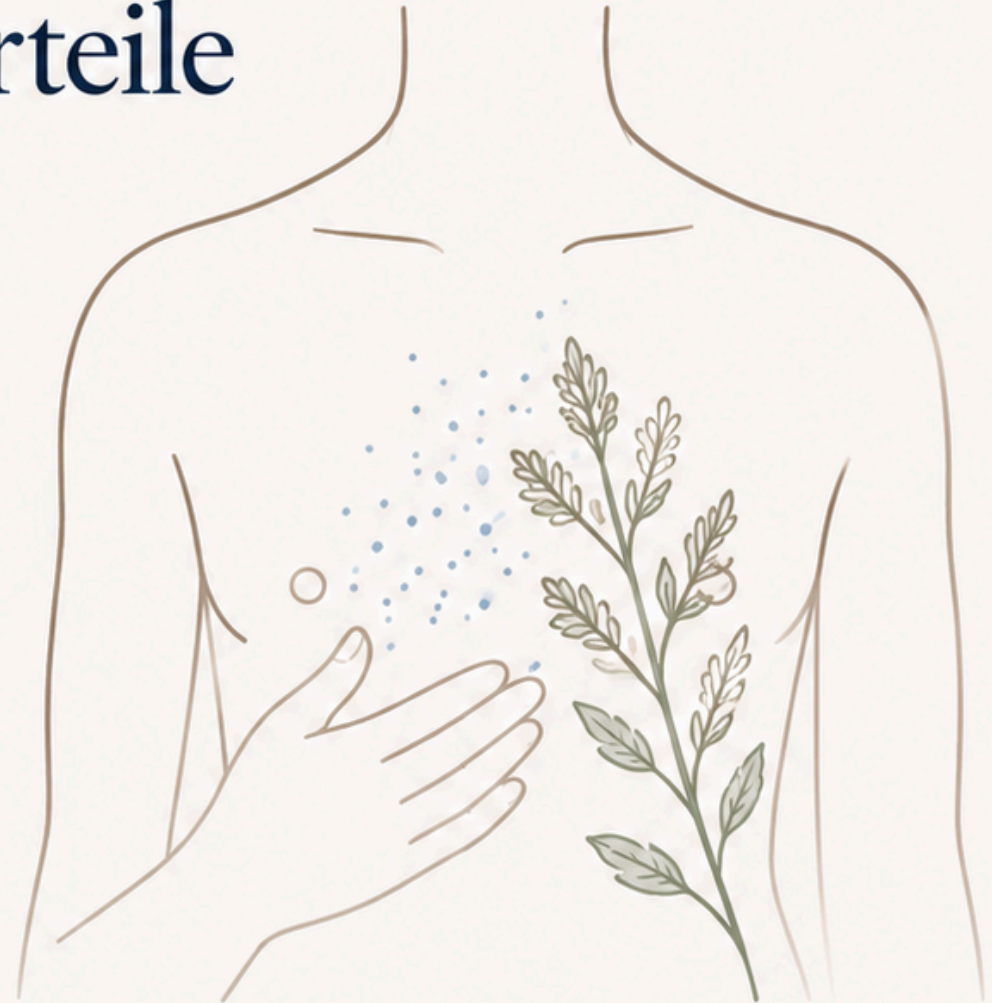
lokale Wirkung
auf Haut & Gewebe



zusätzliche **aromatische Aufnahme** über den Duft



weniger Stoffwechselbelastung
als bei innerlicher Anwendung



Beispiel:

Trägst du ein Öl bei Husten auf Brust oder Rücken auf, nutzt du oft gleichzeitig die **topische UND aromatische Wirkung**.



topische
Wirkung



aromatische
Wirkung



Wichtig bei der topischen Anwendung



Ätherische Öle werden meist **mit Trägeröl verdünnt** angewendet.

Verdünnung schützt die Haut und sorgt für eine bessere Verträglichkeit.



Unverdünnte Anwendung nur in **bestimmten Einzelfällen**.

Diese sollten gut begründet und mit Fachwissen erfolgen.



Allergiker sollten neue Öle vorab an einer kleinen **Hautstelle testen**.

So lässt sich die individuelle Verträglichkeit prüfen.

Topische Anwendung bedeutet nicht nur direktes Auftragen.

Dazu gehören zum Beispiel auch:



Badeanwendungen
mit Emulgator



Roll-ons &
Massageöle



Wickel &
Kompressen



Cremes &
Lotionen



Lotionen &
Mischungen



Wichtig ist immer eine sichere und gut verträgliche Anwendung.





Innerliche Einnahme ist ein kontroverses Thema.



unterschiedliche
Schulen



unterschiedliche
therapeutische
Ansätze



unterschiedliche
Erfahrungen



“

*Dass etwas **möglich** ist,
bedeutet nicht automatisch,
dass es dauerhaft **notwendig** ist.*

”



Der Körper kann sich an wiederkehrende Reize gewöhnen.
Deshalb stelle ich mir auch hier immer die Frage:
**Ist die tägliche Einnahme wirklich sinnvoll –
oder nur zur Gewohnheit geworden?**



Ätherische Öle dürfen unterstützen. Nicht überfordern. ♡



bewusst statt wahllos



lieber **weniger** statt dauerhaft



lieber **Duft & Haut**
statt Routine-Einnahme



achtsam statt überfordernd



Speichern



Teilen



Weiterleiten

