

DUFTE POST

WISSEN ZUM AUSDRUCKEN
& SAMMELN



Thema

Wie kriege ich raus, welches Öl ich brauche und wie ich es richtig anwende?

ätherische Öle
bestellen

1.) Wie ist die Diagnose? Welche Symptome treten auf?

Frage 1: Was wollt ihr behandeln? Welche Symptome treten auf? Wie lautet die Diagnose des Arztes?

Verschafft euch einen Überblick über alle auftretenden Symptome (körperlich oder psychisch) bzw. beschreibt genau, was ihr behandeln wollt.

Das ist besonders bei emotionalen Themen manchmal schwierig - greift dort evtl. auf Hilfe zurück

BEISPIEL EINER SYMPTOMBESCHREIBUNG:

nicht nur "Husten" sondern "Husten, trocken und reizend ohne Schleim | Kind (4 Jahre), mit Fieber" - das erleichtert euch die Öle-Auswahl, bzw. euren Unterstützern die Empfehlung.

Bei schweren Verläufen oder wenn ihr unsicher seid, immer einen Arzt aufsuchen und eine Diagnose stellen lassen.



2.) Mein Info-Netzwerk

Mit der Übersicht über die Symptome und ggf. einer ärztlichen Diagnose nutzt ihr:

- eure eigene Erfahrung
(besonders bei banalen Infekten und bei emotionalen Themen, schult eure Intuition)
- die empfohlenen NACHSCHLAGE-werke
 - "Die Kraft der Natur" - kleines Buch für die Handtasche, sollte immer mit dabei sein
 - "Meine Ölfibel" "NEU" - kleines Buch ähnlich der Kraft der Natur aber ausführlicher und besser aufbereitet - wird "Die Kraft der Natur" ablösen

beide Bücher könnt ihr bei mir bestellen.

- "Modern Essentials Handbuch" ab Auflage 9 - aktuell nur bei Amazon erhältlich, wird aber unter www.aromatools.com nachproduziert werden.
- App "EO Guide" - für den schnellen Überblick und für unterwegs (1-malig, 4,90 € im PlayStore)

c) unser Anwendernetzwerk per Whatsapp - Anfragen bitte so konkret wie möglich

d) regelmäßige Wiederholungs- und Auffrischungsworkshops - diese biete ich regelmäßig und für meine Anwender(innen) kostenfrei an.

Aktuelle Termine unter: www.alternativ-gesund.org/termine-kurse



Kontakt:

Kristina Kroemke | Heilpraktiker (Psych) | Ernährungsberatung | Aromatherapie
Riesauer Straße 80 | 01612 Nünchritz | kristina@kroemke.com | 01782911709

Termine für Workshops
& Vorträge findet ihr hier





Versucht ätherische Öle so oft wie möglich anzuwenden. "Gibt es dafür ein Öl" kann man immer erstmal fragen und mit Sicherheit werdet ihr fündig.

Je öfter ihr die Öle anwendet, desto intuitiver und sicherer werdet ihr.

Habt keine Angst etwas falsch zu machen - wenn ihr unsicher seid, fragt einfach oder dosiert sparsamer.

ätherische Öle
bestellen

3.) Anwendungsbeobachtung & Dokumentation

Anwendungsbereiche

- Inhalatorisch/aromatisch:
 - ÄÖ wird aus der Hand, der Flasche oder dem Diffuser direkt inhaled
 - eignet sich vor allem bei Säuglingen, Kindern, Senioren, emotionalen/psychischen Themen, Erkrankungen der Atemwege und verchronifizierten Erkrankungen
- Topisch / auf der Haut:
 - Verdünnung der ÄÖ mit fraktioniertem Kokosöl, Jojoba- oder Mandelöl (Trägeröl) - bitte IMMER verdünnen, da das Öl so für den Körper besser aufnehmbar wird
 - bei winzig kleinen Stellen (kleiner als ein Fingernagel) kann das Öl pur verwendet werden
 - Verdünnung je nach Patient (Babys 1 EL Trägeröl + 1 Tr. ÄÖ)
 - eignet sich vor allem bei systemischen Erkrankungen, wo ein Organsystem betroffen ist (Magen-Darm, Nerven, Atemwege) und bei allen Erkrankungen des Skeletts und der Haut

 - Dosierung: je jünger & je älter desto stärker verdünnen, je länger der Verlauf, desto länger die Anwendung
 - Verträglichkeit: wenn ihr unsicher seid, ob die Haut ein bestimmtes Öl verträgt, immer erst mit ganz wenig in der Armbeuge testen (bei Kindern erfolgt der Test immer mit Verdünnung)
- Innerlich
 - Anwendungsmöglichkeiten:
 - in Wasser oder Saft
 - in der Kapsel
 - unter die Zunge
 - am Gaumen

 - in Wasser zum Trinken (1-2 Tropfen des ÄÖ) oder zum Gurgeln (1 Tropfen des ÄÖ in Wasser, gut umrühren)
 - in der Kapsel (doTERRA veggie caps, Öle nach Rezept einfüllen und mit Trägeröl auffüllen)
 - unter die Zunge tropfen - pur (besonders wenn die Anwendung schnell gehen muss - Achtung: kann scharf sein)
 - am Gaumen - pur (auf den Finger das Öl tropfen und gegen den Gaumen drücken)



Hinweis: mit ÄÖ kann man auch Kochen - tolle Rezepte findet ihr hier

Anwendungsdokumentation:

Legt euch ein kleines Heft an und notiert euch Rezepte oder Anwendungen, die bei euch gut funktioniert haben. Notiert aber auch, wenn eine Anwendung keinen Erfolg gebracht hat, dann kann man beim nächsten Mal die Anwendung schon ausschließen und wählt ein anderes Öl.

Schön ist auch eine Therapiedokumentation per Bild, besonders bei Hautthemen oder bei Gewichtsmanagement, um die Erfolge im Vergleich zu sehen.

4.) Erfahrungen teilen

Lasst uns an euren Erfahrungen teilhaben - das hilft uns allen und wir lernen aus dem Wissen vieler immer Neues dazu.

Kontakt:

Kristina Kroemke | Heilpraktiker (Psych) | Ernährungsberatung | Aromatherapie
Rieser Straße 80 | 01612 Nünchritz | kristina@kroemke.com | 01782911709

Termine für Workshops
& Vorträge findet ihr hier

