



👤 CONAN-CLACH · WAS GROSSMUTTER NOCH WUSSTE

Aromatherapie Einsteiger-Guide

Deine erste Hausapotheke mit ätherischen Ölen

WAS DICH ERWARTET

- ✓ Die 10 wichtigsten ätherischen Öle
- ✓ 15 einfache Rezepte für den Alltag
- ✓ Sicherheitsleitfaden & Dosierung
- ✓ Druckbare Einkaufsliste
- ✓ Dosierungstabelle für die ganze Familie

Exklusiv für Conan-Clach Mitglieder · conan-clach.de

Willkommen in der Welt der ätherischen Öle

Liebe Conan-Clach Gemeinschaft,

dieser Guide ist für alle die mit Aromatherapie anfangen möchten – ohne Vorkenntnisse, ohne komplizierte Theorie, aber mit echtem praktischen Nutzen für den Alltag.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte. Ein einziger Tropfen Lavendelöl entspricht etwa 50 Gramm frischer Lavendelblüten. Das erklärt ihre Kraft – und warum man sie immer verdünnt anwenden sollte.

Meine Großmutter wusste um die Kraft der Pflanzen – auch wenn sie den Begriff Aromatherapie nie verwendete. Dieser Guide ist ihr gewidmet, und allen Großmüttern die dieses Wissen weitergegeben haben.

— *Micha, Conan-Clach*

Wie Du diesen Guide nutzt

Starte mit 2-3 Ölen die Du am häufigsten brauchst. Lavendelöl ist der perfekte Einstieg – es ist vielseitig, gut verträglich und für die ganze Familie geeignet. Dann erweitere Deine Sammlung Schritt für Schritt.

WICHTIGER HINWEIS

Ätherische Öle sind kein Ersatz für medizinische Behandlung. Bei ernsthaften Erkrankungen immer einen Arzt aufsuchen. Dieser Guide dient der allgemeinen Information.

Die 10 wichtigsten ätherischen Öle

♥1. Lavendelöl – Das Universalöl

Beruhigend · Schlafördernd · Entzündungshemmend · Schmerzlindernd

Das vielseitigste Öl überhaupt. Wirkt auf Körper und Geist. Gut geeignet für die ganze Familie. Kann als eines der wenigen Öle auch pur auf kleine Wunden aufgetragen werden.

✿2. Pfefferminzöl – Der Kopfschmerz-Helfer

Kühlend · Schmerzlindernd · Konzentrationssteigernd · Verdauungsfördernd

Verdünt auf Stirn & Schläfen bei Kopfschmerzen – wirkt ähnlich wie Paracetamol. Im Diffuser steigert es die Konzentration. Nie pur auf die Haut!

🌲3. Teebaumöl – Der natürliche Antibiotiker

Antibakteriell · Antiviral · Antifungal · Wundheilungsfördernd

Eines der stärksten natürlichen Desinfektionsmittel. Gut bei Pickel, Pilzerkrankungen und zur Raumdesinfektion. Vorsicht bei Katzen!

🍊4. Süßorangenöl – Die gute Laune

Stimmungsaufhellend · Angstlösend · Entspannend · Verdauungsfördernd

Das ideale Öl für trübe Tage und Winterblues. Gut für Kinder geeignet. Im Kinderzimmer für eine fröhliche Atmosphäre.

🌿5. Rosmarinöl – Der Energiespender

Durchblutungsfördernd · Konzentrationsfördernd · Muskelentspannend

Morgens im Diffuser für einen energiereichen Start. Gut bei Muskelverspannungen. Nicht in der Schwangerschaft und bei Epilepsie!

🌲6. Eukalyptusöl – Der Erkältungshelfer

Schleimlösend · Antibakteriell · Atemwegsbefreiend

Das Öl der Erkältungssaison. In Inhalationen, Bruststeinreibungen und im Diffuser. Der natürliche Wirkstoff hinter dem klassischen Erkältungsbalsam.

🌸7. Rosengeranienöl – Das Frauenöl

Hormonausgleichend · Stimmungsausgleichend · Hautpflegend

Besonders wertvoll bei hormonellen Schwankungen, PMS und in den Wechseljahren. Auch für die Hautpflege bei unreiner Haut.

🍋8. Zitronenöl – Der Reiniger

Antibakteriell · Stimmungsaufhellend · Entgiftend

Luftreinigend im Diffuser, stimmungsaufhellend und antibakteriell. Wenige Tropfen in den Haushaltsreiniger. Nach Auftragen kein Sonnenlicht!

✿9. Thymianöl – Der Immunbooster

Stark antibakteriell · Immunstimulierend · Hustenlösend

Eines der stärksten Öle – immer gut verdünnen! In der Erkältungssaison im Diffuser, bei Husten als Brusteinreibung.

🌿 10. Weihrauchöl – Der Tiefenwirker

Entzündungshemmend · Beruhigend · Atemvertiefend · Meditationsfördernd

Seit Jahrtausenden in der Heilkunde eingesetzt. Bei Stress, Entzündungen und zur Meditation. Öffnet die Atemwege und beruhigt den Geist.

15 einfache Rezepte für den Alltag

Schlaf & Entspannung

🕒 Schlaf-Mischung für den Diffuser

3 Tropfen Lavendelöl · 2 Tropfen Süßorangenöl · 1 Tropfen Weihrauchöl
30 Minuten vor dem Schlafen einschalten

😴 Schlafkissen-Spray

100ml destilliertes Wasser · 5 Tropfen Lavendelöl · 3 Tropfen Melissenöl
In Sprühflasche – abends auf das Kissen sprühen

🛀 Entspannungsbad

5 Tropfen Lavendelöl · 3 Tropfen Rosengeranienöl · 2 Tropfen Süßorangenöl
In 2 EL Sahne oder Honig mischen – dann ins Badewasser

Erkältung & Atemwege

👃 Erkältungs-Balsam

5 Tropfen Eukalyptusöl · 3 Tropfen Thymianöl · 3 Tropfen Lavendelöl · 30ml Kokosöl
Mischen – auf Brust & Rücken einreiben

💧 Inhalations-Mischung

3 Tropfen Eukalyptusöl · 2 Tropfen Pfefferminzöl · 2 Tropfen Thymianöl
In heißes Wasser – Kopf mit Tuch bedecken – 10 Minuten inhalieren

🌿 Erkältungs-Diffuser

3 Tropfen Eukalyptusöl · 2 Tropfen Teebaumöl · 2 Tropfen Zitronenöl
Im Diffuser – desinfiziert die Raumluft

Kopf & Konzentration

👤 Kopfschmerz-Öl

5 Tropfen Pfefferminzöl · 3 Tropfen Lavendelöl · 20ml Jojobaöl
Mischen – auf Stirn & Schläfen auftragen

🧠 Konzentrations-Diffuser

3 Tropfen Rosmarinöl · 2 Tropfen Zitronenöl · 2 Tropfen Pfefferminzöl
Im Diffuser beim Arbeiten oder Lernen

⚡ Energie-Morgen-Mischung

4 Tropfen Rosmarinöl · 3 Tropfen Pfefferminzöl · 2 Tropfen Zitronenöl
Im Diffuser morgens zum Aufwachen

Körperpflege & Schmerzen

🌿 Muskel-Massage-Öl

5 Tropfen Rosmarinöl · 3 Tropfen Lavendelöl · 3 Tropfen Pfefferminzöl · 30ml Mandelöl

Einmassieren nach dem Sport oder bei Verspannungen

🌸 Hautpflege-Öl

4 Tropfen Rosengeranienöl · 3 Tropfen Lavendelöl · 2 Tropfen Weihrauchöl · 30ml Jojobaöl

Abends auf das Gesicht – für gepflegte, ruhige Haut

🛁 Fußpflege-Bad

4 Tropfen Teebaumöl · 3 Tropfen Lavendelöl · 2 Tropfen Pfefferminzöl

In warmes Fußbad – 15 Minuten einweichen

Reinigung & Haushalt

🏠 Natürlicher Allzweckreiniger

500ml Wasser · 3 EL Essig · 10 Tropfen Teebaumöl · 5 Tropfen Zitronenöl

In Sprühflasche – für Küche & Bad

🌸 Raumspray

100ml destilliertes Wasser · 5 Tropfen Lavendelöl · 3 Tropfen Süßorangenöl · 2 Tropfen Rosengeranienöl

In Sprühflasche – für eine angenehme Raumatmosphäre

👶 Kinderzimmer-Diffuser

2 Tropfen Lavendelöl · 2 Tropfen Süßorangenöl

Nur für Kinder ab 3 Jahren – niedrig dosiert!

Sicherheitsleitfaden & Dosierung

Grundregeln für die sichere Anwendung

⚠️ REGEL 1 - IMMER VERDÜNNEN

Ätherische Öle niemals unverdünnt auf die Haut auftragen. Ausnahmen: Lavendelöl & Teebaumöl in kleinen Mengen. Als Trägeröl: Mandelöl, Jojobaöl, Kokosöl oder Olivenöl.

⚠️ REGEL 2 - AUGEN MEIDEN

Niemals in die Augen! Bei versehentlichem Kontakt: Mit Trägeröl (nicht Wasser) ausspülen.

⚠️ REGEL 3 - LICHTEMPFINDLICHKEIT

Zitrusöle (Zitrone, Orange, Bergamotte) machen die Haut lichtempfindlich. Nach Auftragen 12 Stunden kein Sonnenlicht auf behandelter Haut.

⚠️ REGEL 4 - SCHWANGERSCHAFT

Viele Öle sind in der Schwangerschaft nicht geeignet. Sicher in der Schwangerschaft (nach 3. Monat): Lavendelöl, Süßorangenöl, Zitronenöl. Bitte vorher immer die Hebamme oder den Arzt fragen!

⚠️ REGEL 5 - HAUSTIERE

Katzen können Teebaumöl, Eukalyptusöl und viele andere Öle nicht verstoffwechseln – lebensgefährlich! Bei Katzen im Haushalt Diffuser nur in gut belüfteten Räumen ohne Katzenszugang verwenden.

Dosierungstabelle für die ganze Familie

Personengruppe	Konzentration	Tropfen auf 50ml Trägeröl
Erwachsene	2-3%	20-30 Tropfen
Jugendliche (12-18)	1-2%	10-20 Tropfen
Kinder (6-12 Jahre)	1%	10 Tropfen
Kleinkinder (3-6 Jahre)	0,5%	5 Tropfen
Kleinkinder unter 3	Nur nach Rücksprache	Arzt/Hebamme fragen
Schwangerschaft	1% (nur geeignete Öle)	Arzt/Hebamme fragen
Ältere Menschen	1-2%	10-20 Tropfen

Lagerung & Haltbarkeit

- Dunkle Glasflaschen – Licht zerstört die Wirkstoffe
- Kühl lagern – ideal 15-20°C
- Niemals in Plastikflaschen – Öle lösen Plastik auf
- Haltbarkeit: 2-5 Jahre je nach Öl
- Zitrusöle: 1-2 Jahre (oxidieren schneller)
- Nach Ablauf: Nur noch für Reinigungsmittel verwenden

Deine Einkaufsliste – Der Starter-Set

Hier ist eine druckbare Einkaufsliste für Deinen Einstieg in die Aromatherapie. Starte mit dem Basis-Set und erweitere nach Bedarf.

Basis-Set – Die 5 wichtigsten Öle

☐  Lavendelöl

☐  Pfefferminzöl

☐  Teebaumöl

☐  Süßorangenöl

☐  Eukalyptusöl

Erweitertes Set – Alle 10 Öle

☐  Rosmarinöl

☐  Rosengeranienöl

☐  Zitronenöl

☐  Thymianöl

☐  Weihrauchöl

Zubehör & Trägeröle

☐ Diffuser / Vernebler

☐ Mandelöl (50ml)

☐ Jojobaöl (50ml)

☐ Kokosöl (100ml)

☐ Dunkle Glasflaschen

☐ Sprühflaschen (Glas)

☐ Pipetten

☐ Etiketten

Qualitätskriterien beim Kauf

- Immer 100% naturreine ätherische Öle kaufen
- Lateinischen Pflanzennamen auf der Flasche prüfen
- Anbieter mit Bio-Zertifizierung bevorzugen
- Günstige Öle unter 3€ oft synthetisch – Finger weg!
- Empfohlene Anbieter: Primavera, Neumond, Taoasis