



WORKBOOK

Aromabalance für Kinder



"Ätherische Öle umsorgen Kinder wie Elfen, die sie mit ihrem Duft zärtlich umarmen und ihnen feine und nachhaltige Impulse für Körper, Gefühle und Gedanken zufächeln."



*Willkommen in der
Magie der Pflanzen*

Wusstest du,....

...dass die weibliche Keimzelle einen maiglöckchenartigen Duft aussendet und so die männlichen Samenzellen, die mit Riechzellen ausgestattet sind, ihr Ziel finden?

...dass ungeborene Babys ab der 28. Schwangerschaftswoche riechen und die Duftvorlieben der Mama als positiv abspeichern?

... dass schon vor 6000 Jahren Duftstoffe eingesetzt wurden?

... dass du deine Organe mit ätherischen Ölen nach der Organuhr der TCM unterstützen kannst?

Reine ätherische Öle sind mit dem Leben verbunden, denn jede Pflanze erfährt im Laufe ihres Daseins einige Zyklen- Tag & Nacht, Sonne & Mond, Schönwetter & Regen,..!
Sie ist Witterungen ausgesetzt, den Jahreszeiten und den Elementen.

Diese wunderbare Kraft dürfen wir für unser Wohlbefinden nützen!

Du hast Fragen oder bist dir unsicher in der Auswahl des Öles oder in der Anwendung? Dann schreibe mich gerne an- ich unterstütze dich und dein Kind von Herzen gerne

Sabine



*„Reine ätherische Öle
sind das Bewusstsein,
die Weiten des Universums
in einem Tropfen vereint.“*

Was sind ätherische Öle

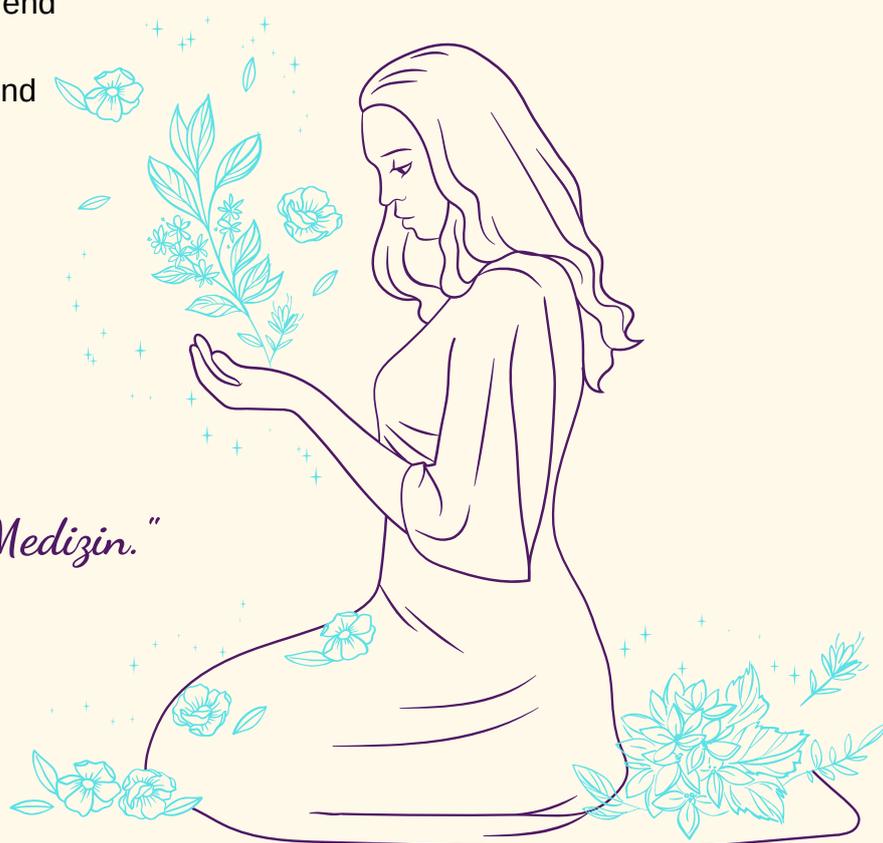
Ätherische Öle sind aromatische, sich verflüchtigende Flüssigkeiten, die in vielen Sträuchern, Blumen, Bäumen, Wurzeln, Büschen und Samen vorhanden sind und gewöhnlich mittels Wasserdampfdestillation, aber auch Kaltpressung oder Harzanzapfung extrahiert werden.

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und bei weitem wirkungsvoller als getrocknete Kräuter.

Die Wirkung ätherischer Öle, sowohl auf den Körper als auch den Geist, ist wirklich einzigartig unter den Naturheilmethoden.

So können reine ätherische Öle wirken:

- beruhigend, ausgleichend, entspannend
- anregend
- krampflösend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- antiviral, antibakteriell, desinfizierend
- klärend
- konzentrationsfördernd, erfrischend
- atemerleichternd
- durchblutungsfördernd
- entgiftend
- hormonausgleichend
- immunstärkend
- uvm.



"Du bist deine Medizin."

Wie wirken sie?

Über die Nase:

Duftmoleküle gelangen direkt über unser Geruchsorgan in das limbische System, in dem unsere Gefühle lokalisiert sind.

Das limbische System ist eine Funktionseinheit des Gehirns, das sowohl beim Menschen als auch beim Tier verantwortlich für das Entstehen und Verarbeiten von Emotionen sowie für die Bildung bestimmter Hormone ist

Der Geruchssinn wirkt direkt auf das limbische System, welches ansonsten schwer zu beeinflussen ist. Jedes Lebewesen, das über ein limbisches System verfügt, kann somit in weiterer Folge von ätherischen Ölen profitieren, in dem es sie einatmet.

Über die Haut:

durch das Auftragen & Einmassieren gelangen die nährenden Stoffe schnell in das Gewebe, das Blut und bis in die Zellen und das innerhalb von nur 20 Minuten.

Über die Schwingung:

die ätherischen Öle haben eine Eigenfrequenz - viele schwingen um ein Vielfaches höher als der Körper. Dadurch können wir unsere Frequenz im Sinne der Gesundheit anheben.

Wie schnell wirken ätherische Öle?

- In wenigen Sekunden ist die Energie/ sind die Duftmoleküle im limbischen System
- 2-3 Minuten nach dem Auftragen ist es auch im Blut nachweisbar
- 20 Minuten später lassen sich die Duftmoleküle auch in den Zellen nachweisen

Duftmoleküle sind ganz fein- keine andere Substanz geht auf diese Art und Weise in unseren Körper, aktiviert Emotionen oder weicht sie auf. Sie spülen und quasi aus und laden uns neu auf.

Ätherische Öle wirken dort ausgleichend, wo ein Ungleichgewicht entstanden ist und fördern so durch ihren Duft und ihre Schwingung unser seelisches Wohlbefinden und unsere Gesundheit!

Besonderheiten bei Kindern

Kinder sprechen sehr gut auf ätherische Öle an. Bei Babys und Kleinkindern solltest du auf einige Öle verzichten. Solltest du dazu nähere Fragen haben, dann kannst du dich gerne an mich wenden.

Auch bei der Dosierung sollte man bei Kindern sparsamer umgehen.

Hier einige Sicherheitstipps:

- vermeide Augen -& Ohrenkontakt- bei Ohrenschmerzen hinter dem Ohr verwenden
- teste ätherische Öle im Idealfall erst auf der Innenseite des Unterarmes oder der Armbeuge- sollte sich die Haut röten, dann mit einem Trägeröl nur auf den Fußsohlen auftragen
- bei der Verwendung von Zitrusölen meide anschließend die Sonne- möchtest du Zitrusöle verwenden, dann auch hier am besten auf die Fußsohlen
- verdünne die ätherischen Öle mit einem Pflanzenöl
- sicherste Anwendung oder wenn du dir unsicher bist, ist immer auf den Fußsohlen

Anwendungsarten:

- Inhalation
- Einreibung
- Aromamassagen
- Diffuser
- Aromasteine
- Aromaspray
- Aromapressur
- Meditationen

Ideal für Schule oder unterwegs:

Taschentuch: Beim Lernen einfach 1-3 Tropfen auf ein Taschentuch geben und immer wieder daran schnuppern.

Duftpflaster: 1-3 Tropfen auf ein buntes Pflaster geben , auf das Handgelenk kleben und immer wieder daran schnüffeln.

Achtung:



Bei Krampfanfällen, Epilepsie & hohem Blutdruck die Verwendung von ätherischen Ölen immer mit dem Arzt abklären!
Basilikum, Birke, Estragon, Fenchel, Muskatnuss, Rainfarn, Rosmarin, Salbei, Ysop nicht bei Epilepsie verwenden!

Trägeröle

Gerade bei Kindern sollte man ätherische Öle immer mit einem hochwertigem Pflanzenöl verdünnen. Folgende Pflanzenöle sind zu empfehlen:

Jojobaöl: das verwende ich am liebsten, enthält viele Vitamine, ist für alle Hauttypen verwendbar, wird von der Haut schnell aufgenommen, wirkt rückfettend und schützt den Hautmantel

Mandelöl: ist reich an Vitamin E und Pflanzennährstoffen, pflegt die Haut und schützt die Zellmembran vor oxidativen Schäden

Sesamöl: enthält kraftvolle Pflanzennährstoffe, unterstützt außerdem bei Entgiftungsprozessen

Kokosöl: wirkt antimikrobiell und antiviral, hat einen kühlenden Effekt

Platz für deine Notizen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Öle für die
duftende
Hausapotheke

 auch für Babys/
Kleinkinder in minimaler
Dosis geeignet

 **Lavendel**

körperlich

- pflegt gestresste, verletzte Haut
- toll bei kleinen Verbrennungen/
Insektenstichen, Schnitten
- desinfizierend
- bei Allergien &
Atemwegserkrankungen
- bei Akne



emotional

- beruhigt & entspannt
- Seelenschmeichler
- hilft bei Gedankenkreisen & innerer
Unruhe
- hilft beim Einschlafen



Zitrone

körperlich

- erfrischt die Luft & wirkt belebend
- bei Darminfektionen, Durchfall
- unterstützt das Immunsystem

Tipp: bei Darminfektion, Durchfall,
oder wenn was Schlechtes gegessen
wurde: 1 Tropfen Zitronenöl auf 1 EL
Honig einnehmen



emotional

- konzentrationsfördernd
- Stimmungsaufheller- Meisterin der
Leichtigkeit
- stärkt das Selbstvertrauen
- beruhigt die Nerven
- hilft bei Ängsten

**Studien belegen,
dass Zitrone Fehler
bei Tests um 54%
reduziert**



 **Mandarine**

körperlich

- bei Magenverstimmung
- ideal für das Verdauungssystem
- hilft beim Fettabbau, reguliert
Gallenflüssigkeit
- bei fettiger Haut & Akne



emotional

- stimulierend und geistig aufbauend
- hilft damit allen die sich von ihren
Aufgaben überfordert fühlen
- spendet Kraft, Mut, Freude
- entspannend

**DAS ÖL für Kinder &
Erwachsene ;)**

Pfefferminze

körperlich

- belebt Körper & Geist
- gegen Übelkeit, Magen/Darm Problemen
- entzündungshemmend
- kleinste Klimaanlage ;)
- krampflösend, fiebersenkend
- ideal gegen Insekten



emotional

- konzentrationsfördernd
- schenkt Lebensmut & Leichtigkeit
- schenkt uns Klarheit & Kraft bei geistiger & körperlicher Unterstützung



Copaiba

körperlich

- bei Entzündungen jeder Art (Zahnfleisch, Mandeln, Haut)
- antiseptisch, schleimlösend
- verstärkt alle Öle in ihrer Wirkung



emotional

- entspannt
- stressreduzierend
- erdend, tröstend



Weihrauch

körperlich

- fördert das Immunsystem
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- antibakteriell



emotional

- bei Stress, Nervosität, Ängsten
- unterstützt guten Schlaf
- ausgleichend, erdend

Öle für spezielle Situationen

Öle gegen Grippe, Erkältung:

Thieves, Nelke, Zimt, Thymian, Zitrone, Zimt, Eukalyptus rad., Rosmarin, Majoran, Geranie, Lorbeer, Salbei, Pfefferminze

Öle bei Übelkeit, Magen-Darm Problemen:

Zitrone, Mandarine, Majoran, Oregano, Pfefferminze, Fenchel, Ingwer, Digize

Öle zur Beruhigung:

Lavendel, Jasmin, Bergamotte, Zitrusöle wie Mandarine, Orange, Grapefruit, Geranie, Kamille, Bergamotte, Weihrauch, Vanille, Vetiver, Fichte, Ylang Ylang, Zeder, Believe, Peace & Calming, Gentle Baby

Öle gegen Stress

Lavendel, Hinoki, Melisse, Gewürznelke, Zitrusöle allgemein besonders Mandarine, Stress away, Christmas Spirit, En-R-Gee, Transformation, Peace & calming, Grounding, Sacred Mountain

Öle, welche die Hirnfunktionen anregen:

Pfefferminze, Rosmarin, Zitrone, Mandarine, Wacholder, Vetiver, Fichte, BrainPower, Clarity, Awaken, Citrus Fresh

Öle, bei Ablenkbarkeit & Zerstreuung

Zitrusöle, Wacholder, Zeder, Zypresse, Rosmarin, Brain Power, Grounding

Öle, bei Verträumtheit:

Zypresse, Grapefruit, Limette, Mandarine, Awaken

Öle, bei Übergenaugigkeit/ Perfektionismus:

Lavendel, Melisse, Mandarine, Bergamotte, Kamille

Öle für mehr Mut:

Lavendel, Rosmarin, Bergamotte, Zitrusöle wie Mandarine, Orange, Grapefruit, Geranie, Zypresse, Weihrauch, Majoran, Vetiver, Fichte, Zeder, Valor, Believe, Abundance, Joy



Öle gegen Frustration:

Blaufichte, Palo Santo, Zypresse, Römische Kamille, Geranie, Wacholder, Schwarzfichte, Orange, Hinoki, Weihrauch, Mandarine, Valor, Present Time, Release, White Angelica, Gratitude, Abundance, Highest Potencial, Christmas Spirit, Stress away

Öle gegen Stress

Hinoki, Melisse, Gewürznelke, Zitrusöle allgemein besonders Mandarine, Stress away, Christmas Spirit, En-R-Gee, Transformation, Peace & calming

Öle, bei Unbeständigkeit, Wandel:

Rosmarin, Zypresse, Weihrauch, Mandarine, Geranie, Ylang Ylang, Kamille, Transformation, Believe

Öle, bei verletzten Gefühlen

Zeder, Weihrauch, Geranie, Ylang Ylang, Kamille, Bergamotte, Orange, Mandarine, Limette, Grapefruit, One heart, Inner child, Harmony

Öle, bei Stimmungstief/ Stimmungsschwankungen

Geranie, Ylang Ylang, Zitrone, Orange, Mandarine, Grapefruit, Limette, Lavendel,



Tipp:

Zitrusöle wirken aufheiternd, motivierend, sind Lichtbringer
Baumöle wirken erdend, entspannend, zentrierend



Platz für deine Notizen:

Welches Öl für mein Kind?

Erstmal solltest du dir die Frage stellen, ob es notwendig ist, dass du ein Öl für dein Kind auswählst. Ich arbeite immer gerne intuitiv und das traue ich auch den Kindern zu. Also traue es auch du deinem Kind zu.

Folgende Möglichkeiten haben sich in der Praxis gut bewährt:

- Stelle ein paar Öle, die vielleicht der Thematik entsprechen, aufstellen und dein Kind schnuppert sich durch und wählt eines.
- Dein Kind schließt die Augen und zieht ein Öl.
- Dein Kind schaut und spürt nach, welches Öl es möchte

Wenn dein Kind ein Öl gewählt hat kannst du mit ihm auch noch eine **Minimeditation** dazu machen. Leite dazu wie folgt an:

Schließe deine Augen, öffne das Ölfäschchen, nimm es in die linke Hand und lege deine rechte Hand auf dein Herz.

Verlasse dich nun ganz auf dich und dein Gefühl. Vertraue, dass alles was du fühlst richtig ist.

Nun rieche an deinem Öl- vielleicht möchtest du es weiter weghalten und den Duft wahrnehmen oder es näher zu deiner Nase führen- höre ganz auf dein Bauchgefühl.

Magst du den Duft? Fühlt er sich gut an? Wenn ja, bedanke dich bei deinem Öl und sprich mir nach "Ich bin... (glücklich, konzentriert, entspannt, ruhig, ...)

Du kannst natürlich auch mit deinem Kind Affirmationen sprechen.



Rezepte für diverse Situationen

Vorbeugung Erkältung- Diffuser:

- 👉 Rosmarin
- 👉 Pfefferminze
- 👉 Eukalyptus rad.
- 👉 Zitrone

Husten

- 👉 Eukalyptus rad.
- 👉 Zitrone

mit Trägeröl mischen und auf Brust und Hals auftragen oder in den Diffuser mit 1 Tropfen Thymian



! Tipp:
bei Fieber auf heiße Öle verzichten (Zimt, Nelke)- Pfefferminze auf die Fußsohlen senkt Fieber

Übelkeit bei langen Autofahrten

- 👉 Ingwer

- auf ein Taschentuch und daran riechen
- auf 1 EL Honig
- auf 1 l Wasser und schluckweise trinken

Magen Darm Probleme

- 👉 Majoran
- 👉 Oregano
- 👉 Zitrone

auf 15ml Trägeröl und auf den Bauch einmassieren oder: 1 Tropfen Zitronenöl auf 1 EL Honig einnehmen



Achtung:
Diese Mischungen würde ich erst ab einem Alter von 4 Jahren raten

Freudebringende Mischung bei Gefühlsschwankungen

je  Geranie, Ylang Ylang, röm. Kamille, Mandarine, Bergamotte

Mutöl

je  Fichte, Weihrauch, Zypresse, Orange

In Frieden mit mir & der Umwelt

je  Mandarine, Kamille, Ylang Ylang

Akzeptieren & annehmen

je  Geranie, Weihrauch, Rosmarin, Mandarine

Be happy

je  Bergamotte, Weihrauch, Orange

Beruhigend, erdend

je  Lavendel, Schwarzfichte

je  Weihrauch, Geranie, Vetiver, Ylang Ylang



Ich bin konzentriert

je  Zitrone, Mandarine

je  Pfefferminze

Ich werde geliebt

 Weihrauch

 Orange

 Bergamotte

 Zypresse



Achtung:

Diese Mischungen würde ich erst ab einem Alter von 4 Jahren raten

Workbook erstellt von:

Sabine Metzker

TCM Ernährungsberaterin

Aromatherapie

Aroma- Hormonbalance / Aromapressur

Meditationen & Körperreisen & Duftwolken Meditationen

Meditations- & Achtsamkeitstraining

Entspannungspädagogin n.d.R.

Legasthietrainerin/ Lerntherapeutin n.d.R.

Kinderyoga Lehrerin

E-Seminare & Fortbildungen & Workshops



Erzherzog-Karl-Str. 221/6
1220 Wien

+43 650/987 17 66

sabine.metzker@gmail.com

www.in-harmonie.at



Ich freue mich ...

*...über deine Bewertung auf
google oder facebook.*

*...wenn du mir auf fb oder
instagram folgst*

*Thank
you*