



aromaMAMA®

Wie du echte Expertise im Umgang mit
ätherischen Ölen erkennst –
und gefährliche Mythen entlarvst



Social Media:

Traue nicht jeder/m Influencer/in!



Sabrina Herber & Eliane Zimmermann • www.aroma-mama.de





Achtung, liebe Eltern!

Ätherische Öle: Wunderhelfer bei Schnupfnasen, Bauchweh & Co?

Ja, aber NUR mit Wissen & Vorsicht – besonders bei der Anwendung bei Kindern!

Warnung

Falsche Trends & Überdosierungen sind überall zu finden – vor allem in sozialen Medien. Babys & Kinder brauchen spezielle Dosierungen & kindgerechte Öle – **keine Experimente!**

Wie erkennst du Blender? Frage sie oder ihn:

- 🔍 „Kennst du die Chemotypen von Thymian, Myrte oder Rosmarin?“
- 🔍 „Welche Eukalyptus- oder Minzsorte empfiehlst du – und warum?“
- 🔍 wie viel Heilkraut steckt in einem Tropfen dieses ätherischen Öles?

✗ Unsichere Antworten? ▶ Hinterfrage die Expertise kritisch!

Werde kritisch, wenn:

⚠ Ätherische Öle **völlig überteuert** oder extrem billig angeboten werden (vergleiche dazu mit einigen lokalen Anbietern) – Qualität hat ihren Preis, aber unseriöse Anbieter übertreiben oft in beide Richtungen.

⚠ Du monatlich etwas **kaufen MUSST**, um Zugang zu bestimmten Vorteilen oder Rabatten zu erhalten – solche Verpflichtungen sind meist ein Zeichen von fragwürdigen Geschäftsmodellen.

⚠ Du mit **speziellen (Einkaufs-)Preisen oder Boni gelockt** wirst, wenn du dich „einschreibst“ – seriöse Anbieter überzeugen durch Qualität, nicht durch Druck oder Lockangebote.

⚠ Anbieter **gezielt Mitbewerber schlechtmachen**, um sich selbst hervorzuheben – solche Strategien deuten auf Unsicherheit statt auf Qualität hin.

⚠ Kontrolliert biologischer Anbau (kbA) als **Qualitätsmerkmal ignoriert** wird, während global produzierte Massenware als überlegen dargestellt wird – kbA steht für Rückverfolgbarkeit und nachhaltige Standards, die echte Qualität garantieren.

⚠ Mit **Begriffen wie „Therapeutische Qualität“ geworben** wird, obwohl dies kein unabhängiges oder offizielles Prüfsiegel ist – vielmehr handelt es sich hierbei um eine reine Marketingstrategie ohne wissenschaftliche Grundlage.



Tipp: Vertraue auf Anbieter, die auf Transparenz, unabhängige Qualitätskontrollen und nachhaltige Produktion setzen. Lass dich nicht von großen Versprechungen blenden und höre auf dein Bauchgefühl! Oft spürt man intuitiv, ob ein Angebot stimmig und vertrauenswürdig ist. Es geht um dein Kind!



Diese Schüssel voller Oreganokraut aus Elianes Garten (Größenvergleich mit Elianes Hand!) enthält umgerechnet etwa die Menge **von 4 Tropfen** ätherischen Öles. Ursprünglich war sie vollständig gefüllt, als das Kraut frisch geerntet wurde (zum Zeitpunkt der Aufnahme war das Kraut bereits etwas angetrocknet). Würde jemand **JEDEN** Tag 1-2 Schüsseln Oreganokraut essen?! Die gesamte Menge in der Schubkarre entspricht also circa 10 bis 15 Tropfen ätherischen Öles.



diese Menge Melissenkraut entspricht ca. 10 Tropfen äth. Öl



der Korb voll mit Lorbeerblättern entspricht ca. 1 Tropfen äth. Öl

Ätherische Öle: Pure Pflanzenpower

Ätherische Öle sind nicht einfach nur hübsch duftende Flüssigkeiten – sie sind **hochkonzentrierte** Essenzen aus Blättern, Blüten, Rinden oder Wurzeln von Pflanzen. Um dir das besser vorzustellen:

- Ein Tropfen Pfefferminzöl enthält die Wirkstoffe von vielen Tassen Pfefferminztee.
- Für ca. 10 Tropfen Oreganoöl muss eine ganze Schubkarre voller Oreganokraut destilliert werden
- 1 Schubkarre voll Melissenkraut ergibt nicht mal 5 Tropfen äth. Melissenöl

Diese **Konzentration** macht ätherische Öle so wirksam – aber auch so intensiv. Besonders bei Babys und Kindern gilt daher:

Weniger ist mehr. Schon winzige Mengen können eine große Wirkung haben.



Wissen macht deine Welt größer und sicherer



Mit diesem Wissen im Hinterkopf wird klar, warum es bei Beschwerden wie Bauchweh oder Ohrenscherzen völlig ausreicht, Mischungen mit nur ein bis zwei Tropfen ätherischen Öls zu verwenden.



Eliane: In meinem Garten ernteten wir Oregano, das „wie ein Unkraut“ wuchert, wir zeigen in diesem Video eindrücklich, wie viel Oreganokraut in einem Tropfen Oreganoöl steckt. Zum Video: [Klick hier](#) und gerne Video teilen!

Zum Nachdenken

Für einen Tropfen Pfefferminzöl brauchst du 45 g getrocknete Pfefferminze, da entsprechend wenig Teematerial in einem Beutel steckt (je nach Anbieter und Preis).

Diese 45 Gramm werden auf circa 35 Teebeutel verteilt. Somit könnten wir mit einem Tropfen Pfefferminzöl (umgerechnet) 35 Tassen Pfefferminztee machen.

7 Teebeutel ergeben einen Liter Tee also entspricht 1 Tropfen Pfefferminzöl 5 Liter Tee. Für Menschen die viel und gerne mehrere Tropfen Pfefferminzöl pro Tag anwenden: Würdest du JEDEN Tag 5 oder 10 Liter Pfefferminztee trinken, oder jemandem diese Menge aufzwingen?



1 Tropfen
Pfefferminzöl

ergibt circa
35 Tassen Pfefferminztee!



"Züchtung" von Allergien durch Haptene

Gefahr der regelmäßigen überdosierten (Dauer-) Anwendungen: Es wird leider nicht gesagt (bzw. das Wissen darüber ist nicht vorhanden): Ätherische Öle können durch Prozesse wie Oxidation oder enzymatische Aktivierung **Haptene** bilden, die ihre Bestandteile in reaktive Verbindungen umwandeln, die an Proteine binden und Immunreaktionen auslösen können.

Einige Bestandteile ätherischer Öle, wie Limonen und Linalool, werden als **Prähaptene** eingestuft. Diese Stoffe sind zunächst nicht sensibilisierend, können aber nach einer Aktivierung, beispielsweise durch Luftoxidation oder Photoaktivierung (durch UV-Licht), zu starken **Allergenen** werden. Beispielsweise oxidieren Limonen und Linalool an der Luft und bilden Hydroperoxide, Aldehyde und Epoxide. Diese Oxidationsprodukte sind stark sensibilisierend und können bei Hautkontakt zu allergischer Kontaktdermatitis führen.

Bestimmte Bestandteile von ätherischen Ölen, wie Eugenol und Zimtalkohol, wirken als **Prohaptene**. Sie benötigen eine biotische Aktivierung (enzymatische Umwandlung in der Haut), um sich in reaktive Haptene zu verwandeln. Enzyme wie Cytochrom P450 in der Haut wandeln diese Verbindungen in allergene Formen um, die sich an Proteine binden und Immunreaktionen auslösen können.

Einige Bestandteile ätherischer Öle sind von Natur aus reaktiv und können sich ohne vorherige Aktivierung direkt an Hautproteine binden. Dieser Prozess bildet **Hapten-Protein-Komplexe**, die das Immunsystem als Antigene erkennt, was zu einer Sensibilisierung führt. Und somit zu unangenehmen allergischen Reaktionen, die dann kaum noch umkehrbar sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ätherische Öle durch chemische oder enzymatische Umwandlungen **Haptene** bilden, die ihr Potenzial zur **Auslösung allergischer Reaktionen** erhöhen. Eine ordnungsgemäße Lagerung (um die Oxidation zu minimieren) und **Verdünnung** sind entscheidend, um diese Risiken zu verringern. Es gibt viel Literatur zu diesem Thema, nur leider wird es selten gelehrt, in Produktschulungen von MLM-Unternehmen, schon gar nicht. Zu einer wissenschaftlichen Arbeit „Activation of non-sensitizing or low-sensitizing fragrance substances into potent sensitizers - prehaptens and prohaptens“ von 2014 als Beispiel.

Eine Allergie ist eine Reaktion des Immunsystems. Sie bleibt in den meisten Fällen "für immer". Wollen wir sowas riskieren?!



Prüfe genau

Was du erwarten kannst:

- ✓ Wissen über Chemotypen & Pflanzenarten
- ✓ Korrekte Verdünnungen – speziell für Kinder
- ✓ Fundierte Abgrenzung zwischen Einnahme & Aromaküche und entsprechende Erklärung



Seriöse Fachpersonen behaupten niemals:

- ✗ Ätherische Öle lösen Mikroplastik im Körper – wissenschaftlich haltlos!
- ✗ Es gäbe nur eine Firma mit hochwertigen Ölen in Europa – völliger Unsinn!
- ✗ Lavendelöl sei lila und spende Feuchtigkeit – ätherische Öle sind farblos und können keine Feuchtigkeit spenden, denn sie enthalten keine Feuchtigkeit.
- ✗ Selbstgemachte Kapseln seien unbedenklich – sie können schwere Schäden im Magen verursachen (gekaufte Kapseln sind dünndarmlöslich, öffnen sich also nicht bereits im Magen!)

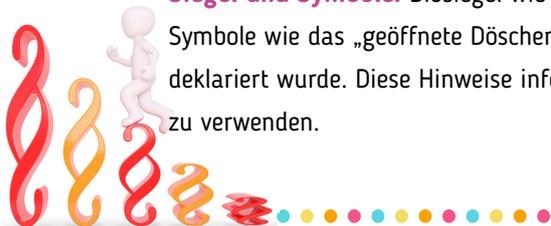


Wichtiger Tipp: Um zu testen, ob und wie scharf ein unverdünntes ätherisches Öl sein könnte, gib vor der Anwendung bei Deinem Kind ein „Fitzelchen“ davon auf **DEINE** Zungenspitze. Kurz warten und spüren. Die Zungenspitze gibt dir sehr gut Auskunft darüber, wie sich so eine Anwendung für zarte Haut und für innere Schleimhäute anfühlen könnte.

Etiketts lesen lernen: Das Chaos verstehen

Wenn du ein Fläschchen ätherisches Öl in die Hand nimmst, siehst du oft Zeichen und Sätze auf dem jeweiligen Etikett, die alles andere als leicht verständlich sind. Kein Wunder, dass man da durcheinander kommt – diese Verwirrung entsteht vor allem durch die komplizierten **gesetzlichen** Vorschriften und die verschiedenen **Zulassungen** für ätherische Öle.

- **Warnhinweise:** Auf manchen Fläschchen findest du Piktogramme, die auf den ersten Blick abschreckend wirken. „Ist das jetzt gefährlich?“ Keine Sorge – das liegt nicht an schlechter Qualität, sondern an rechtlichen Vorgaben, die darauf hinweisen sollen, wie ein Öl sicher verwendet wird.
- **Inhaltsstoffe:** Dann liest du Begriffe wie „Linalool“ oder „Geraniol“ und denkst, dass dem Öl etwas zugesetzt wurde. Die Wahrheit: Das sind ganz natürliche Bestandteile ätherischer Öle, die aus Sicherheitsgründen (z. B. wegen Allergierisiken) aufgelistet werden müssen.
- **Siegel und Symbole:** Biosiegel wie EU-Bio, Demeter oder Natrue stehen für die Herkunft und Reinheit der Rohstoffe. Symbole wie das „geöffnete Döschen“ mit einer Zahl (z. B. „12 M“) zeigen dir, dass dieses Produkt als Kosmetikum deklariert wurde. Diese Hinweise informieren dich über die Haltbarkeit nach dem Öffnen – und helfen dir, das Öl richtig zu verwenden.



Warum diese Unterschiede auf den Etiketts?

Die Verwirrung kommt daher, dass die Etiketts von ätherischen Ölen **je nach Zulassung** unterschiedlich gestaltet werden **müssen**. Ein und dasselbe ätherische Öl – aus exakt demselben Fass – kann mit verschiedenen Etiketts verkauft werden, je nachdem, wofür es zugelassen wurde (das entscheidet der Anbieter, muss unterschiedliche Prüfverfahren durchlaufen und unterschiedliche Beträge dafür zahlen):

-  • **Als Lebensmittel:** Es bekommt ein Mindesthaltbarkeitsdatum und einen Hinweis wie „Für den Verzehr geeignet“.
-  • **Als Kosmetikum:** Das Etikett enthält Hinweise wie „Nicht unverdünnt auf die Haut auftragen“ sowie Symbole wie das „geöffnete Döschen“.
-  • **Als Bedarfsgegenstand:** Es trägt Warnhinweise, wenn das Öl z. B. nur für die Raumbedeutung gedacht ist.



Die Unterschiede auf den Etiketten haben also nichts mit der Qualität des Öls zu tun, sondern hängen davon ab, wie der Hersteller das Produkt zulässt.

Was du noch wissen solltest:

Einige Anbieter – besonders einige global verkaufende MLM-Unternehmen (Multi-Level-Marketing) – nutzen diese Verwirrung, um Verbraucher zu verunsichern.

Sie sagen Dinge wie:

- „Finger weg von Ölen mit Warnhinweisen – das bedeutet, dass sie synthetisch oder giftig sind!“
- „Unsere Öle sind so rein, dass wir keine Warnhinweise brauchen!“

Das klingt überzeugend, ist aber nicht wahr. Warnhinweise haben **NICHTS** mit der Reinheit oder Qualität eines Öls zu tun. Sie sind gesetzlich vorgeschrieben, um Verbraucher über mögliche Risiken aufzuklären, selbst bei den reinsten, hochwertigsten und ehrlichsten Bio-Ölen.



Und was ist mit Gefahrenstoff-Piktogrammen?



Manche behaupten, dass ätherische Öle mit Gefahrenstoff-Piktogrammen Fremdstoffe oder Füllstoffe enthalten. **Das ist schlichtweg falsch**. Selbst EU-Bio-zertifizierte Produkte können solche Warnhinweise tragen – und das hat nichts mit minderer Qualität zu tun. Die meisten ätherischen Öle sind – chemisch betrachtet – **Lösungsmittel** und leicht **entflammbar**. Somit sollen dir diese vom Gesetzgeber vorgeschriebene Piktogramme helfen, das Öl sicher zu verwenden, um z. B. vor Hautreizungen zu schützen oder es von Kindern fernzuhalten. Auch als Lebensmittel deklarierte ätherische Öle, die diese Piktogramme nicht benötigen, behalten diesselben chemischen Eigenschaften! Genau darum **MÜSSEN** sie so extrem verdünnt werden!

So behältst du den Durchblick:

- Lass dich nicht von komplizierten Etiketts verunsichern – sie sind dazu da, die Vorschriften einzuhalten und dich zu schützen.
- Symbole wie das „geöffnete Döschen“ zeigen dir, dass es sich um ein als Kosmetikum zugelassenes Produkt handelt.
- Vertraue auf seriöse Anbieter, die offen über Herkunft, Herstellung und Qualität informieren.
- Und am wichtigsten: Hör auf dein Bauchgefühl!

Qualität bedeutet Transparenz, nicht Verwirrung – und seriöse Anbieter nehmen sich Zeit, dir alles verständlich zu erklären.



aroma MAMA®

Wir schreiben und gestalten hier: Sabrina Herber und Eliane Zimmermann, wir sind die Autorinnen der Bücher 'Aromatherapie für Kinder' und "Aromatherapie für Frauen" (beide Ulmer Verlag) sowie der Ratgeber-Broschüre "Plötzlich ist vieles anders - Aromatherapie für onkologischen Patienten" (Eigenverlag).

"Kostenlose Infos, spannende Studien, bewährte Rezepturen und seriöse Empfehlungen findest du auch in unserem WhatsApp-Kanal - schau gerne vorbei und bleib immer auf dem Laufenden!"
<https://whatsapp.com/channel/0029VaDtArbKQuJErlOWzV0d>



Scan me



Sabrina Herber

Gründerin der ViVere Schule für Aromatherapie und Aromapflege im Hunsrück, Dozentin für Pflege- und Heilberufe, Autorin, Initiatorin des aromaMAMA-Projekts www.aroma-mama.de
www.vivere-aromapflege.de

Eliane Zimmermann

Dozentin für Pflege- und Heilberufe im eigenem Institut im Südwesten Irlands und an befreundeten Schulen, Autorin, Initiatorin des aromaMAMA-Projekts www.aroma-mama.de
www.aromapraxis.de

Bleib neugierig!



abonniere unseren Blog

WWW.AROMA-MAMA.DE
WWW.AROMAPRAXIS.DE
WWW.VIVERE-AROMAPFLEGE.DE



SCAN ME! >>>



Sammel-Journal, Poster "Zauberhafte Raumdüfte" aromaMAMA Magazine

Nie mehr verlorene, vergessene, verlegte Ideen:
Das erste Sammel-Journal zum Festhalten von persönlichen Rezepten.

- ... Tipps zur Grundausstattung & Basis-Rezepte
- ... Dosierungs-Kärtchen & Infos zur Haltbarkeit
- ... Anwendung bei Kindern & empfindlichen Personen

So kann ein individuelles Naturduft-Logbuch entstehen, sozusagen der perfekte Duft-Blog, jederzeit zur Hand.



www.aroma-mama.de
 @aromamama_

www.shop-vivere.de

vivere

S A B R I N A H E R B E R



KURZAUSBILDUNG AROMATHERAPIE-WISSEN FÜR LAIEN



SCHULE FÜR AROMATHERAPIE UND AROMAPFLEGE

www.vivere-aromapflege.de

WERDE KENNER*IN DER WERTVOLLEN NATURDÜFTE!



Lerne einen verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den ätherischen Ölen für Dich und Deine Familie. Setze die Naturdüfte, Hydrolate und Pflanzenöle in allen Bereichen Deines Lebens ein, ob bei kleinen Wehwehchen, seelischen Achterbahnfahrten, zur Hautpflege oder in der Hausapotheke.

Im **Online-Unterricht** vermitteln wir die theoretischen Grundlagen, diese werden ergänzt durch vorab verschickte Lern-Pakete die einen olfaktorischen Lern-Effekt ermöglichen und das Erlernete erlebbar machen.



- wir schulen firmenunabhängig
- Du teilst die Seminare und Deine Zeit frei ein



Der **Online-Unterricht** wird in kleinen Gruppen durchgeführt. Alle Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit mit Kamera und Mikro am Unterrichtsgeschehen interaktiv teilzunehmen und sich in der Gruppe auszutauschen. Fragen können so gezielt und sofort beantwortet werden. Der **Online-Unterricht** wird **nicht** aufgezeichnet, eine Anwesenheit ist also zwingend erforderlich.

Du kannst den **Online-Unterricht** durch verschiedene **Präsenz-Module ergänzen.**



Schule für Aromatherapie und Aromapflege

www.vivere-aromapflege.de

Stand Januar 2025

VORAUSSETZUNG*

- Basisseminar I Aromapflege
- Hydrolate
- Basisöle & Mazerate
- Seelenbalance finden- den Duftbotschaften auf der Spur **oder** Ätherische Öle für die Psyche
- Aromatherapie bei Kindern
- zwei Wunschseminare (wähle aus unserem kompletten Seminarprogramm aus)

*Die jeweiligen Preise der Online Seminare befinden sich auf unserer Homepage bei den einzelnen Seminaren.



PRÄSENTATION*

Ausarbeitung und Vorstellung Deiner Präsentation*:

- Vorstellung von zwei ätherischen Ölen und jeweils einem Hydrolat und Pflanzenöl
- Fallbeispiele von zwei ätherischen Ölanwendungen

Deine Präsentation wirst du online vorstellen.
Termine werden individuell vereinbart.

*Wir berechnen für die Vorstellung deiner online Präsentation 125,--€

KURZAUSBILDUNG

Aromatherapie- Wissen für Laien

Werde Kenner*in der wertvollen
Naturdüfte!



DEIN MEHRWERT UND DEINE VORTEILE

Nach Deiner Präsentation erhältst Du Dein Zertifikat und ein **Starter Paket (Wert €145,00)** bestehend aus:

- zwei Duftmischungen a 5 ml (Seelenduft nach einer Rezeptur von Eliane Zimmermann & Sabrina Herber)
- je 1 Inhalierstift (Glas/Alu), Roll on 10 und 5 ml, Pipettenfläschlein (10 ml), Sprayflasche (10 ml),
- Schlüsselanhänger-Lederetui für drei ätherische Öle,
- 1 x Lavendel fein bio 1 x Pfefferminze bio, 1 x Orange bio (je 5 ml)
- Sammeljournal "Deine Lieblingsrezepte"
- Gutschein für das webSeminar "SOS – Ätherische Öle bei kleinen Freizeit- und Gartenunfällen"
- Gutschein für eine webSeminar Aufzeichnung im Wert von 35,--€



Du bist dir noch unschlüssig und weißt nicht, ob Du die Kurzausbildung machen oder nur einzelne Seminare belegen möchtest? Kein Problem - alle Seminare können auch einzeln gebucht werden!

Schule für Aromatherapie und Aromapflege
www.vivere-aromapflege.de

Stand Januar 2025

Unser Experten-Team

Sabrina und **Eliane** haben zusammen mehr als 50 Jahre Erfahrungen mit ätherischen Ölen in der täglichen Praxis. Sie sind Autorinnen von mehr als 10 Büchern, seit 2008 haben sie mehr als 1000 Blog-Artikel geschrieben und besuchen regelmäßig anspruchsvolle Fortbildungen.



Eliane Zimmermann und
Sabrina Herber



Gertrud Schneider

Gertrud ist unsere
Fachfrau für praxis-
orientierte Aromapflege
und arbeitet täglich mit
den ätherischen Ölen.

Literaturempfehlungen



Weitere nützliche Informationen (kostenlos):

- Podcast "Aromatherapie für die Ohren" überall wo es Podcast gibt
- onlineMagazin von Sabrina Herber und Eliane Zimmermann:
 - www.vivere-aromapflege.de
 - www.aromapraxis.de

Hinweise

- Die Reihenfolge der Seminare ist nach dem Basisseminar frei wählbar
- Du teilst Dir Deine Ausbildungsdauer frei ein

Die Kosten für diese Kurzausbildung setzen sich aus den Kosten der einzelnen Seminare zuzügl. der Präsentationsgebühr zusammen. Diese werden jeweils 2 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin in Rechnung gestellt.

Bitte informiere Dich auch über unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage.



**Noch Fragen? -
Dann kontaktiere uns gerne persönlich:**

Seminarbüro Andrea Schmitt:
Mail an: a.schmitt@vivere-aromapflege.de
oder telefonisch unter +49 (0)151 54001474

Schule für Aromatherapie und Aromapflege
info@vivere-aromapflege.de - 0 67 87 - 97 06 3 0

DEIN STARTER PAKET

Nach deiner erfolgreichen online Präsentation bekommst du von uns ein Starter Paket* im Wert von € 145,00

jeweils 1 Fläschchen/Inhalierstift aller Varianten wählbar:



Aromatherapie für Kopf und Seele



zwei zur Auswahl

©Sabrina Herber & Eliane Zimmermann



Ätherische Öle bei kleinen Freizeit- und Gartenunfällen



Gutschein für eine webSeminar Aufzeichnung

Hinweise

*Die Farbe der Glasflaschen, des Inhalierstiftes und des Ledermäppchens können so lange wie vorrätig von Dir ausgesucht werden.

Schule für Aromatherapie und Aromapflege

info@vivere-aromapflege.de - 0 67 87 - 97 06 3 0

Stand Januar 2025