

Liste der Aromaessenzen

1. Angelikawurzel

Duftrichtung:	- erdig, würzig, leicht pfeffrig
- Basisnote -	
Heilwirkung auf die Seele:	- kräftigend, stabilisierend, beruhigend, erdend, fördert das Realitätsbewusstsein, bei Stress, Überforderung und Depressionen
Harmonie mit anderen Düften:	= Bergamotte, Lemongras, Limette, Muskatellersalbei
Vorkommen:	Hauptanbaugebiete Ungarn und Frankreich. Sie wächst in ganz Europa auf Wiesen und Flussufern.
Vorsicht!:	<u>Die Essenz erhöht die Lichtempfindlichkeit, daher nach der Einreibung nicht der Sonne aussetzen.</u>
Affirmation:	Ich bin voller Mut, Kraft und Ausdauer.

2. Basilikum

Duftrichtung:	- frisch, krautig, pfeffrig
- Kopfnote -	
Heilwirkung auf die Seele:	- beruhigend, nervenstärkend, ausgleichend, entspannend
Harmonie mit anderen Düften:	= Bergamotte, Melisse, Linaloeholz, Zypresse
Vorkommen:	Die Ursprüngliche Heimat ist Indien. Heute ca. 150 Arten auf fast allen Erdteilen verbreitet.
Vorsicht!:	<u>Nicht bei Epilepsie und in der Schwangerschaft verwenden.</u>
Affirmation:	Mein Geist wach und klar. Ich fühle mich stark und frei.

3. Benzoe Siam

Duftrichtung:	- weich, pudrig-süß, sinnlich, vanilleartig
- Basisnote -	
Heilwirkung auf die Seele:	- entspannend, harmonisierend, angstlösend, beruhigend schlaffördernd
Harmonie mit anderen Düften:	= Limette, Bergamotte, Orange, Palmarosa
Vorkommen:	Der Styraxbaum ist in Vietnam, Thailand, Laos, Sumatra und Kambodscha beheimatet.
Affirmation:	Ich vergesse die Sorgen des Alltags und fühle mich Geborgen wie in einer warmen Höhle.

4. **Bergamotte**

Duftrichtung: - Kopfnote - Heilwirkung auf die Seele:	- frisch, lebhaft, fruchtig und zitronig - stimmungshebend, antidepressiv, ausgleichend bei emotionalen Schwankungen, nervenstärkend
Harmonie mit anderen Düften:	= Rosmarin, Lemongras, Ylang Ylang, Jasmin, Limette, Neroli, Linaloeholz, Sandelholz, Zypresse
Vorkommen:	Die Kreuzung aus Bitterorange und Zitrone wird überwiegend in Süditalien angebaut. Aber auch in Spanien, Kalifornien und Südafrika.
Vorsicht!:	<u>Die Essenz erhöht die Lichtempfindlichkeit, daher nach der Einreibung nicht der Sonne aussetzen.</u>
Affirmation:	Ich sage Ja zum Licht und Leben. Mein Herz ist voller Freude und Wärme. Ich vertraue mir.

5. **Elemi**

Duftrichtung: - Basisnote - Heilwirkung auf die Seele:	- erdig, würzig, hell, waldig und zitronig - stabilisierend, harmonisierend, entspannend, antidepressiv
Harmonie mit anderen Düften:	= Neroli, Rosengeranie
Vorkommen:	Der Balsambaum, wächst auf den Philippinen und in anderen Gegenden Südostasiens.
Affirmation:	Ich schließe die Augen und öffne den Blick in meine Innen-Welt. Ich reise durch die Landschaften meiner Seele.

6. **Eukalyptus**

Duftrichtung: - Kopfnote - Heilwirkung auf die Seele:	- frisch, scharf - stechend, zitronig – mild - anregend, konzentrationsfördernd, aufmunternd, klärend
Harmonie mit anderen Düften:	= Myrte, Zitrone, Lemongras, Litsea
Vorkommen:	Die ursprüngliche Heimat der Eukalyptusbäume liegt in Australien. Mittlerweile gibt es insgesamt 600 Arten, die in Asien, Arabien und Europa verbreitet sind.
Vorsicht!:	<u>Nicht bei Asthmatiker/in anwenden, denn bei ihnen kann das Öl zum Atemstillstand führen!</u>
Affirmation:	Ich fühle mich frisch, lebendig und voller Tatendrang. Ich kann mich ganz auf meine Arbeit konzentrieren.

7. Fenchel

Duftrichtung: - Kopf – Herznote - Heilwirkung auf die Seele:	- mild, warm, süßlich – würzig - stabilisierend, stärkend, Selbstbewusstsein fördernd, nervenstärkend
Harmonie mit anderen Düften:	= Melisse, Minze, Palmarosa, Vetiver, Sandelholz, Rosengeranie
Vorkommen:	Wild wächst der Fenchel hauptsächlich an den Küsten des Mittelmeeres.
Vorsicht!:	<u>Nicht bei Epilepsie und in der Schwangerschaft verwenden.</u>
Affirmation:	Ich fühle mich sicher und geborgen und kann mir erlauben meine Gefühle zu zeigen.

8. Ho – Blätter

Duftrichtung: - Herznote - Heilwirkung auf die Seele:	- rosig, holzig, süß – würzig - entspannend, beruhigend, ausgleichend, inspirierend
Harmonie mit anderen Düften:	= Sandelholz, Zitrus- und Blütendüfte
Vorkommen:	Der Shiu-Baum ist in China beheimatet.
Affirmation:	Ich fühle mich sinnlich und entspannt. Ich stehe der Welt offen gegenüber.

9. Honigwabe

Duftrichtung: - Basisnote - Heilwirkung auf die Seele:	- süßlich, warm - beruhigend, entspannend, angstlösend, stärkend ausgleichend
Harmonie mit anderen Düften:	= Vanille, Mandarine und Orange
Vorkommen:	In Bienenwachswaben.
Affirmation:	Ich bin sanft gestimmt und fühle die Zartheit meiner Haut.

10. Jasmin

Duftrichtung: - Herznote - Heilwirkung auf die Seele:	- blütig-süß, sinnlich-weich, exotisch - beruhigend, Stimmung hebend, erzeugt positive Gefühle wie z.B. Optimismus und Vertrauen, angstlindernd
Harmonie mit anderen Düften:	= Orange, Ylang Ylang, Sandelholz, Patschouli
Vorkommen:	Die Jasminpflanze stammt ursprünglich aus Ostasien und wird heute in China, Indien, Ägypten, Algerein, Marokko, Spanien und Frankreich kultiviert. Das Jasmin sambac wächst vorwiegend in der heiligen Stadt Ghazipur in Indien.

Vorsicht!: Jasminöle dürfen auf keinen Fall innerlich eingenommen werden.

Affirmation: Ich kenne die Schönheit der Poesie meines Wesens.
Ich öffne mich für die intuitive Weisheit.

11. Kampfer

Duftrichtung: - streng, scharf, medizinisch, an Eukalyptus erinnernd
- Kopfnote -
Heilwirkung auf die Seele: - kräftigend, anregend bei körperl. Schwäche, erfrischend,
klärend, luftreinigend

Harmonie mit anderen Düften: = Rosmarin

Vorkommen: Die Bäume wachsen in Japan, China und Formosa.

Vorsicht!: Nicht bei Epilepsie und in der Schwangerschaft verwenden.

Affirmation: Ich fühle mich frisch und kraftvoll.

12. Lavendel fein

Duftrichtung: - blumig, kräuter-artig süß, mild und klar
- Herznote -
Heilwirkung auf die Seele: - ausgleichend, entspannend, beruhigend, schlaffördernd,
nervenstärkend, angstlindernd, bei innerer Enge und
Melancholie

Harmonie mit anderen Düften: = Bergamotte, Orange, Zitrone, Rosengeranie, Neroli,
Palmarosa, Rosenholz

Vorkommen: Die besten Anbaugelände liegen in Frankreich, in acht- und
zwölfhundert Meter Höhe.

Affirmation: Ich fühle mich innerlich klar. Meine Energien sind ausgeglichen.

13. Limette

Duftrichtung: - intensiv, grün, spritzig, fruchtig und herb-süß
- Kopfnote -
Heilwirkung auf die Seele: - stimmungsaufhellend, sanft entspannend, erfrischend,
konzentrationsfördernd, bei Lethargie und Mangel an
Kreativität

Harmonie mit anderen Düften: = Vanille, Bergamotte, Rosengeranie, Patschouli

Vorkommen: Die Limette wächst in Mexiko und im gesamten karibischen Raum.

Affirmation: Ich fühle mich wach und frisch wie ein neuer Morgen.

14. Linaloeholz

Duftrichtung: - holzig, süßlich und rosenholzartig
- Herz – Basisnote -
Heilwirkung auf die Seele: - stärkend bei tiefen Emotionen, regenerierend,
beruhigend, aufmunternd, angstlindernd

Harmonie mit anderen Düften:	= Ylang Ylang, Orange, Vanille, Lavendel
Vorkommen:	Der Linaloebaum wächst in Mexiko.
Affirmation:	Ich fühle mich angenehm entspannt und gebe mich schönen Gedanken hin.

15. Litsea

Duftrichtung: - Kopfnote - Heilwirkung auf die Seele:	- frisch-fruchtig, hell und zitronenartig - stark entspannend, stimmungsaufhellend, schlaffördernd, ausbleichend, bei Stress, Unruhe, Nervosität
Harmonie mit anderen Düften:	= Eukalyptus, Limette
Vorkommen:	Litsea wächst in China und in Indochina.
Vorsicht!:	<u>Litseaöle sind extrem Hautreizend, aggressiv und dürfen nie unverdünnt auf der Haut angewendet werden.</u>
Affirmation:	Ich fühle mich von innen heraus sauber und gereinigt.

16. Myrte

Duftrichtung: - Kopf – Herznot - Heilwirkung auf die Seele:	- frisch, krautig, würzig, aromatisch und eukalyptus-ähnlich - reinigende, klärende Kraft, erfrischend, konzentrationsfördernd, sanft anregend
Harmonie mit anderen Düften:	= Zitrone, Neroli, Lavendel, Rose
Vorkommen:	Der Myrtenstrauch ist im gesamten Mittelmeerraum anzutreffen.
Affirmation:	Ich besitze die heitere Gelassenheit eines Buddha. Meine Aura ist rein, ich spüre die kosmische Schönheit meiner Seele.

17. Neroli

Duftrichtung: - Herznote - Heilwirkung auf die Seele:	- blumig, süß-frisch, mit leicht würzigerherber Note - beruhigend, stark antidepressiv, ausgleichend, schlaffördernd, angstlindernd, bei Erschöpfung und Panik, stabilisiert die Psyche
Harmonie mit anderen Düften:	= alle Zitrusdüfte, Palmarosa, Lavendel, Sandelholz, Patchouli
Vorkommen:	Die sogenannte Orangenblüte, Bitterorangenblüte wächst in Italien, Marokko, Tunesien, Frankreich und Ägypten.
Affirmation:	Ich genieße die Schönheit des Daseins mit all meinen Sinnen. Ich fühle mich stark und für die schönen Seiten des Lebens aufgeschlossen.

18. Orange

Duftrichtung: - Kopfnote - Heilwirkung auf die Seele:	- frisch, fruchtig, warm, süß - stimmungsaufhellend, wärmend, antidepressiv, Angst- und Engegefühle werden vertrieben, man fühlt sich weicher, unbeschwerter und humorvoller – vermittelt Energie und Lebenslust
Harmonie mit anderen Düften:	= Jasmin, Neroli, Patchouli, Vanille, Honigwabe, Ylang Ylang, Sandelholz
Vorkommen:	Der Orangenbaum wächst in allen südtropischen Gebieten der Erde.
Vorsicht!:	<u>Die Essenz erhöht die Lichtempfindlichkeit, daher nach der Einreibung nicht der Sonne aussetzen.</u>
Affirmation:	Mein Herz ist offen, weit und warm. Ich breite meine Arme aus und heiße das Leben willkommen.

19. Palmarosa

Duftrichtung: - Herznote - Heilwirkung auf die Seele:	- blütig, würzig und mild - stressreduzierend, schlaffördernd, stimuliert bei Müdigkeit und Lustlosigkeit entspannend, harmonisiert
Harmonie mit anderen Düften:	= Zitrone, Vetiver oder Blütendüften
Vorkommen:	Palmarosa ist in tropischen Regionen beheimatet.
Affirmation:	Ich bin heiter und genieße die Welt.

20. Patschouli

Duftrichtung: - Basisnote - Heilwirkung auf die Seele:	- waldig, erdig und modrig-süßlich - verleiht den Mut, die Entschlossenheit und die Kraft, eigene Wege zu gehen, - fördert Entspannung, Zufriedenheit und Sicherheit, - schlaffördernd, angstlindernd, beruhigend
Harmonie mit anderen Düften:	= Rosmarin, Lavendel, Rosengeranie, Limette, Bergamotte, Neroli, Orange
Vorkommen:	Der Patchoulistrauch wächst in Indonesien, Madagaskar, China und auf den Philippinen.
Affirmation:	Ich bin fest verwurzelt und ruhe in meiner Mitte wie ein Fels in der Brandung.

21. Rosengeranie

Duftrichtung: - Herznote - Heilwirkung auf die Seele:	- warm, weiblich-süß, öffnend, erhebend - stimmungsaufhellend, ausgleichend, entspannend,
---	--

schlaffördernd, antidepressiv, harmonisiert die Gefühle,
bei nervösen Spannungen

Harmonie mit anderen Düften:

= Neroli, Lavendel, Sandelholz, Jasmin, Ylang Ylang

Affirmation:

Mein Herz ist offen für Freude und Mitgefühl. Ich liebe das Leben
und das Leben liebt mich.

22. Rosenholz

Duftrichtung:

- holzig-süß

- Herznote -

Heilwirkung auf die Seele:

- beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend,
angstlindernd, antriebsfördernd, nervenstärkend,
ausgleichend, ein sanfter „Seelenstreichler“

23. Rosmarin

Duftrichtung:

- feurig, aromatisch, belebend und intensiv krautig mit
kampfriger Note

- Kopfnote -

Heilwirkung auf die Seele:

- aktiviert die Ich-Kräfte, mehr Willensstärke und Durch-
setzungskraft, antriebsfördernd, erfrischend, konzen-
trationsfördernd

Harmonie mit anderen Düften:

= Bergamotte, Kampfer, Basilikum, Wacholderbeere,
Vetiver, Lavendel

Vorkommen:

Rosmarin gedeiht besonders gut an sonnigen Berghängen rund um
das Mittelmeer.

Vorsicht!:

Nicht bei Patienten mit Hypertonie und in der Schwangerschaft
verwenden.

Affirmation:

Ich fühle mich frisch wie ein junger Morgen und gehe voller
Tatendrang in den Tag.

24. Sandelholz

Duftrichtung:

- weich, balsamisch-süß

- Herz – Basisnote -

Heilwirkung auf die Seele:

- stark entspannend bei Angst, Stress und Schlaflosigkeit,
ausgleichend, antidepressiv, beruhigend, aphrodisierend,
nervenstärkend

Harmonie mit anderen Düften:

= Holz- und Blütendüfte

Vorkommen:

Die Heimat des Sandelholzes liegt in Ostindien.

Affirmation:

Ich bin entspannt und ganz in meiner Mitte.
Ich fühle mich vollkommen eins mit mir.

25. Vanille

Duftrichtung:

- balsamisch-süß, warm und typisch vanilleartig

- Basisnote -

Heilwirkung auf die Seele:

- steigert geistige Aktivität, bekämpft Mattheit und Lust-

losigkeit, beruhigend, trostspendend, ausgleichend, bei Angstzuständen, Stress, Unruhe und Schlafstörungen

Harmonie mit anderen Düften: = Orange, Limette, Bergamotte, Sandelholz und Rosendüfte

Vorkommen: Die Vanille ist die Schote einer ursprünglich aus Lateinamerika kommenden Kletterorchidee. Hauptanbaugebiete sind heute Madagaskar, die Komoren und die Insel Réunion.

Affirmation: Ich fühle mich auf wunderbare Art vom Leben in den Arm genommen.

26. Vetiver

Duftrichtung: - schwer, erdig, tief und waldig

- Basisnote -

Heilwirkung auf die Seele: - stark psychisch erdend, beruhigend, entspannend, harmonisierend, ausgleichend, schlaffördernd, bei Entwurzlungsgefühlen, Unruhe, Instabilität, Erschöpfungszuständen und Niedergeschlagenheit „Hilft wieder auf den Boden der Realität zu kommen.“

Harmonie mit anderen Düften: = Ylang Ylang, Rosengeranie, Sandelholz, Bergamotte, Neroli, Jasmin, Orange

Vorkommen: Die Heimat des Vetiver liegt in den tropischen Regionen.

27. Wacholderbeere

Duftrichtung: - würzig und fein

- Kopfnote -

Heilwirkung auf die Seele: - anregend, bei Erschöpfung, Schwäche, fördernd für positive Gedanken

Harmonie mit anderen Düften: = Rosengeranie, Rosenholz, Eukalyptus, Sandelholz, Zitrone

Vorkommen: Wacholder ist in ganz Europa beheimatet.

Vorsicht!: Während der Schwangerschaft dürfen Wacholderbeeren nicht verwendet werden.

Affirmation: Meine Gedankenräume sind frei, weit und klar. Es wirken nur positive Kräfte in meinem „Haus“.

28. Ylang Ylang

Duftrichtung: - blumig, süß, schwer, sinnlich und betörend

- Herznote -

Heilwirkung auf die Seele: - harmonisierend, entspannend, angstlösend, beruhigend, Sinnes anregend, euphorisierend, aphrodisierend, bei Angst-, Spannungs- und Erschöpfungszuständen

Harmonie mit anderen Düften: = Bergamotte, Sandelholz, Orange, Jasmin, Neroli, Patschouli

Vorkommen: Die Heimat des Ylang-Ylang Baumes liegt auf den Philippinen und wächst wild.

Vorsicht!: Zu hohe Dosierungen oder zu häufiger Gebrauch können Kopfschmerzen oder Übelkeit hervorrufen.

Affirmation: Ich fühle mich entspannt, weich, sinnlich und genieße das Leben.

29. Zitrone

Duftrichtung: - frisch, fruchtig und spritzig

- Kopfnote -

Heilwirkung auf die Seele: - aktivierend, konzentrationsfördernd, aufmunternd, anti-depressiv, stimmungsaufhellend, belebend

Harmonie mit anderen Düften: = Lavendel, Neroli, Patschouli, Basilikum, Eukalyptus, Sandelholz, Wacholderbeere

Vorkommen: Die Zitrone wächst im Mittelmeerraum sowie in allen subtropischen und tropischen Regionen.

Vorsicht!: Zitronenöl ist leicht hautreizend. Und die Essenz erhöht die Lichtempfindlichkeit, daher nach der Einreibung nicht der Sonne aussetzen.

Affirmation: Ich fühle mich frisch und frei.