

Duftbar

  
Gilles  
Massageatelier  
Ganzheitlich • Lomi • Ayurveda

unser großer Ratgeber zu  
ätherischen Ölen, deren Wirkweisen und  
der präventiven Anwendung.



\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

## Einleitung

Wir möchten unser Wissen um die Anwendung von ätherischen Ölen in Alltag teilen. Unsere täglichen Handlungen beeinflussen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nur leider vergessen wir nur allzu oft, dass auch Schlafgewohnheiten, Sport und gesunde Ernährung zu einem gesunden Geist in einem gesunden Körper beitragen.

In diesem Ratgeber haben wir viele verschiedene Wirkweisen, Anwendungsbeispiele und Alltagssituationen zusammengetragen. Wir beantworten gerne Fragen zur präventiven Anwendung unserer Öle, geben Hinweise zu Mischungen als Körperöl oder für Duftlampen und bieten in unserer Duftbar die Möglichkeit in die Welt der Düfte einzutauchen.

Riechen...der älteste unserer Sinne  
Über die Atemluft steigen die ätherischen Öle wie unsichtbaren Rauch auf. Die Duftmoleküle treten an die Schleimhaut heran und schicken ihre Botschaft direkt ans Gehirn!

Ich wünsche eine tiefe Entspannung beim Lesen dieses Ratgebers!

Silvia Ferlemann-Stefaniak

Aromatherapeutin (präv.)  
gepr. Fachpraktikerin für Massage, Wellness & Prävention  
Inhaberin vom Massageatelier

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Ätherische Öle  
ein Auszug aus unserer Duftbar



Nach Eigenschaften sortiert

geben wir in Stichworten die präventiven Einsatzgebiete unserer Öle wieder.

Zur Anwendung oder Dosierung beraten wir gerne.

Angstlindernd: römische Kamille  
für die

Atemwege: Eukalyptus, Pfefferminze, Grapefruit, Jasmin, Lavendel

Ausgleichend: Lavendel, Neroli  
zum

Autofahren: Blutorange, Grapefruit, Kiefer, Lavendel, Lemongras,  
Limone, Orange, Neroli, Zimt, Zitrone

Belebend: Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte,  
Tangerine, Vanille

Belebend &  
Beflügelnd: Bergamotte, Eukalyptus, Zitrone, Orange, Lemongras,  
Blutorange, Grapefruit, Sandelholz

Beruhigend: Lavendel, Muskatellersalbei, röm. Kamille

Beruhigend &

Entzündungshemmend: Vanille, Teebaum, Neroli, Rose, Bergamotte,  
Kamille

Beruhigende Mischung

bei Stress &

Anspannung: Lavendel + Neroli + Orange + Minze + Rosmarin

Besänftigend: Zitronenmelisse, Ylang-Ylang, Dill

bei Cellulite: Grapefruit, Lemongras, Mandarine, Orange, Patchouli,  
Zedernholz, Zypresse

bei

Depressionen: Bergamotte, Jasmin, Limette, Neroli, Sandelholz

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Energetisierend: Orange, Minze

Entspannend: Geranium, Lavendel, Zeder, Orange, Rose

Erdend: Zeder, Sandelholz, Rosmarin, Vetiver, Fichte, Weihrauch, röm. Kamille

Erholung: Zeder, Vetiver

Erkältungsduft

Mischung: stark: Eukalyptus + Pfefferminze + Teebaum  
+ Thymian rot

mild: Eukalyptus radiata + Thymian weiß  
+ mildes Cajeput



Energiespendende

Mischung: Lavendel + Zitronenmelisse + Ylang-Ylang + Tangerine + Muskatellersalbei

Entzündungshemmend: Bergamotte, Kamille, Lavendel, Ringelblume

für erotische Stunden: Jasmin, Patchouli, YlangYlang, Sandelholz, Vanille, Rose

Feuchtigkeitsspendend: Rose, Jasmin

Fit & Aktiv: Zitrone, Mandarine, Ingwer

Unangenehme

Gerüche: Patchouli, Orange, Limone, Lemongras, Nelke

Strafft das

Gewebe: Rose, Sandelholz, Wacholder, Zedernholz

Harmonisch: Majoran Fichte

bei fetter,

ölicher Haut: Bergamotte, Sandelholz

Erwärmst

die Haut: Eukalyptus, Majoran, Rosmarin, Wacholder

bei empfindlicher

Haut: Geranium, Jasmin, Kamille, Lavendel, Neroli

für reife Haut: Rose, Neroli, Lavendel, Geranium

bei Husten: Fichtennadel, Ingwer, Sandelholz, Wacholder, Zedernholz, Zimt, Zirbelkiefer

im Kinderzimmer: Mandarine, Orange, Blutorange

für klare Gedanken: Basilikum, Rosmarin

Konzentrationsfördernd: Lemongras, Minze, Mandarine, Orange, Litsea, Zitrone, Bergamotte Grapefruit, Limette

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

bei Kopfschmerzen: Eukalyptus, Lemongras, Pfefferminze, Rose  
Körperreinigung: Oregano mit fraktioniertem Kokosöl auf die Fußsohlen auftragen, um die natürliche Reinigung des Körpers zu unterstützen.

Stärkt Körper- und

Organfunktionen: Basilikum, Geranie, Kamille, Lavendel, Majoran, Neroli, Rose, Wacholder, Teebaum

gegen Morgenmuffel: Litsea, Lemongras, Limette, Zitrone, Orange, Blutorange, Grapefruit

vertreibt Mücken: Lavendel, Sandelholz, Zeder, Minze, Citronella, Lemongras

Stärkt das

Nervensystem: Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Rosmarin

Beruhigt das

Nervensystem: Bergamotte, Lavendel, Majoran, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Rose, Sandelholz,

Wacholder

bei Ödemen: Zypresse, Zedernholz

Schmerzöle: Cajeput, Majoran, Weihrauch, Zimt

Sportöle: Zimt, Weihrauch, Rose

Stimmungsaufhellend: Bergamotte, Geranie, Jasmin, Kamille, Melisse, Lavendel, Muskatellersalbei, Neroli, Orange, Rose, Sandelholz, Ylang-Ylang

bei Stress: Blutorange, Grapefruit, Ingwer, Jasmin, Kiefernnadel, Lavendel, Limette, Litsea, Majoran, Melisse, Neroli, Orange, Patchouli, Rose, Sandelholz, Vanille, Vetiver, Wacholder, Weihrauch, Ylag-Ylang, Zimt

bei Unruhe: Sandelholz, Wacholder

bei Verspannungen: Minze, Lavendel, Pfefferminze, Mandarine, Pfeffer

Wärmend: Thymian

zum Wohlfühlen: Grapefruit, Orange, Weihrauch

Wundheilend: Kamille, Geranium, Rose, Patchouli, Teebaum, Thymian

Wund- &

Narbenpflege: Lavendel, Mandarine, Patchouli, Pfefferminze, Vetiver



\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Ätherische Öle  
ein Auszug aus unserer Duftbar



Nach Öl sortiert geben wir in  
Stichworten die präventiven Einsatzgebiete unserer Öle wieder.  
Zur Anwendung oder Dosierung beraten wir gerne.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Anis:                | <b>Verdauung</b> *Babys, *Schwangere   |
| Basilikum:           | Balsam für Leib & Seele, nervöse Spannung, Rheuma  |
| <b>Bergamotte:</b>   | belebend, Lichtblick bei trüber Stimmung, Akne,<br>Depressionen, *photosensibilisierend.   |
| Cajeput:             | <b>Schmerzen</b>   |
| Eukalyptus:          | <b>Klarheit &amp; Reinheit</b> , Anregend & Belebend, Raumluft<br>reinigend, Schleimlösend, <b>Kopfschmerzen</b> , Neuralgien,<br>Bronchialbereich, *Babys |
| <b>Fichtennadel:</b> | Husten, Hexenschuss, harmonisiert Körper & Geist   |
| Geranium:            | Rheuma, Arthritis, entspannend, beruhigend   |
| <b>Grapefruit:</b>   | Cellulite, Adipositas, Antidepressiv, belebend,<br>*photosensibilisierend  |
| Ingwer:              | <b>Erkältung</b> , Rheuma, beruhigend  |
| Jasmin:              | Depressionen, Stress, Aphrodisierend, *niedrig dosieren  |
| Kamille:             | Dermatitis, Nervosität, lindert Angstgefüle  |
| Kiefernadel:         | Husten, Rheuma, Stress   |
| Lavendel:            | Schlafmittel, Angst, Psyche, Ausgleichend, Haut *Babys   |
| Lemongras:           | beruhigt, Akne, Cellulite, Kopfschmerzen *Glaukom  |
| Limette:             | Verdauung, Depressionen, *photosensibilisierend  |
| Majoran:             | Rheuma, Arthrose, Schmerzen, Stress *Schwangerschaft   |
| <b>Mandarine:</b>    | Kinderduft, antidepressiv, belebend, Cellulite, Narben,<br>Ängste, *photosens.   |
| Melisse:             | Herzangst, Verdauung, beruhigend, *schwangere  |
| Minze:               | energetisierend  |

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

- Muskatellersalbei: Beruhigt, Menstruationsbeschwerden, Wochenbett, Nervosität
- Nelkenblätter: erwärmend, Konzentrationsfördernd, \*niedrig dosieren
- Neroli: Nervöse Depressionen, Ausgleichend, Spannungszustände,
- Orange: Verdauung, belebend, energetisierend, Cellulite, Ängste, Nervosität, Schlafstörungen, \*phot.
- Oregano: Reinheit & Frische, anregend, tonisierend, aktivierend, pflanzl. Antibiotikum, Raumluftreinigung, Handhygiene
- Patchouli:** Dermatosen, Narben, Hautpflege, Cellulite, Stress, Ängste, \*Baby
- Pfefferminze: belebend, erfrischend & kühlend, Mundpflege, Wundheilung, Verdauung, Spannungskopfschmerzen, \*Baby
- Rose: Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Stress, Psyche
- Rosmarin:** kräftigend & stärkend, durchblutungsfördernd, Erdung übersteigerter Emotionen, Erschöpfung
- Sandelholz:** Bronchitis, Unruhe, Angst, Stress, Schlaflosigkeit, Depressionen,
- Tangerine: belebend
- Teebaum: Immunschwäche, reinigt die Raumluft in der Erkältungszeit, Linderung bei gereiztem Hals & Husten, Angst, Unsicherheit, Antriebslosigkeit, \*Baby
- Vanille:** belebend, Chron. Schmerzen, Trauer, depressive Verstimmungen
- Vetiver: beruhigend, Akne, Wunden, Infektfälligkeit, Ängste, Stress, \*Babys
- Wacholder:** Bronchitis, Akne, Unruhe, Stress, Schlafstörungen, \*Babys
- Weihrauch:** Schwangerschaftsstr., erdend, Rheuma, Sportverletzungen, Stress, \*Baby
- Ylang-Ylang:** schmerzlindernd, Angst, Stress, Schlaflosigkeit, Wut, PMS
- Zedernholz:** Husten, Cellulite, Ödeme, Arthritis, Akne, Nervosität, Ängste, beruhigend
- Zimt: Grippeinfekt, vor dem Sport, Muskel-/Gelenkschmerzen,



\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

- Zitrone:** klärend, erfrischend, stark belebend,  
konzentrationsfördernd, inspiriert den Geist und wirkt  
desinfizierend auf die Raumluft
- Zirbelkiefer:** reaktivieren bei Niedergeschlagenheit, Mut, Ausdauer,  
Energie, Raumluft reinigend, Bronchitis, Rheuma, Ängste,  
depressive Verstimmungen, regeneration im Schlaf
- Zypresse:** Cellulite, Lymphödem, Konzentrationsst., Trauer,  
**\*schwanger**

Unsere Lieblingsöle:

Zitrone-Zeder  
Grapefruit-Minze  
Rose-Geranie-Sandalholz  
Bergamotte-Zitrone

Platz für eigene Mischungen:

---

---

---

---



\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Basis - Körperöle  
ein Auszug aus unserer Duftbar



Im Massageatelier arbeiten wir seit vielen Jahren mit diversen Basisölen und möchten hier die gängigsten Öle vorstellen:

Avocadoöl: die Vitaminbombe unter den Ölen! Avocadoöl ist reich an Vitamin A, E und D und bewahrt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust.

Jojobaöl: eigentlich ein Wachs! Die Samen des Jojoba-Strauches enthalten einen Wachs mit 50-60% Fettgehalt. Jojobaöl ist reich an Provitamin A und Vitamin E, wirkt entzündungshemmend und besitzt einen natürlichen niedrigen Lichtschutzfaktor.

Mandelöl: der Allrounder! Als sanftes Pflegeöl für jeden Hauttyp ist es ein mildes und sehr gut verträgliches Basisöl, welches auch zur Kinder- und Babypflege verwendet werden kann.

Aprikosenkernöl: mildes Öl für strapazierte Haut! Aprikosenkernöl lässt sich sehr gut bei trockener und gereizter Haut einsetzen.

Traubenkernöl: der Fettspender! Wir empfehlen Traubenkernöl bei sehr trockener Haut als Hautpflege. Man merkt bei der Massage, wie sich das Öl als nährende Schicht auf die Haut legt.

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Arganöl: das Gold des Südens! Da es sich um ein sehr teures Öl handelt, wird unverdünntes Arganöl in hochwertiger Kosmetik und für hochwertige Behandlungen eingesetzt.

Sesamöl: die Wärmequelle! Sesamöl hat eine stark wärmende Eigenschaft, weshalb wir ein für Ganzkörperanwendungen nutzen.



\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Hinweise & Dosierung  
Tipps aus unserer Duftbar



And dieser Stelle geben wir  
Empfehlungen zur Anwendung der Öle:

Aufbewahrung: Öle sollten dunkel, bei Zimmertemperatur und in Glasflaschen gelagert werden. Plastikflaschen verformen sich durch die chemischen Reaktionen zwischen Öl und Material oft, weshalb wir davon abraten. Wir führen verschiedene Flaschen in Braun-, Blau-, und Grünglas und beraten hierzu gerne.

Dosierung: die meisten Empfehlungen sprechen von 5-20 Tropfen auf 50ml Basisöl. Im Massageatelier mischen wir meist 30 Tropfen auf 100ml, allerdings muss man Düfte wie z.B. Rose, Patchouli oder Vanille deutlich niedriger dosieren. Hier gilt "immer der Nase nach"

Kinder: ätherische Öle sollten bei Säuglingen und Kleinkindern nur in Absprache mit dem Kinderarzt, der Hebamme oder dem Heilpraktiker angewendet werden. In unserer Aufstellung haben wir uns bemüht die Öle zu kennzeichnen, die nicht bei Babys angewendet werden sollten. Für Kinder sind stark verdünnte Öle zu nutzen.

Schwangerschaft

& Stillzeit: Auch hier haben wir versucht, die zu meidenenden Öle zu kennzeichnen. Bestimmte Eigenschaften der Öle können in die Muttermilch über gehen. Deshalb ist vor der Anwendung der Arzt oder die Hebamme um Rat zu bitten.

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

## Warum wir auf hochwertige Öle setzen

Düfte bereichern eindeutig unseren Tag! Ein Spaziergang im Wald, der Geruch von frischem Wasser oder der zarte Duft einer Blumenwiese all das lässt uns träumen und weckt positive Erinnerungen. Die Aromatherapie befasst sich mit dem alten Wissen der Naturheilkunde und kann uns helfen gesund zu bleiben und Wohlbefinden wieder zu erlangen.

Ätherische Öle beinhalten in jedem Tropfen die Seele der Pflanze!



### Unser Service rund um ätherische Öle:

Wir mischen gerne **individuelle Massageöle** mit versch. Basisölen wie z.B. Mandelöl, Arganöl, Traubenkernöl, usw. Auch mischen wir ätherische Öle als reines Öl, **Aromaroller** oder **Raumspray**.

In unserer Duftbar haben wir **Duftsteine**,  
über **70 verschiedene Öle** oder **Duftlampen** vorrätig.

Fragen zur Anwendung oder zu Rezepten beantworten wir gerne unter  
[sille@massageatelier-oberberg.de](mailto:sille@massageatelier-oberberg.de)

Silvia Ferlemann-Stefaniak

Aromatherapeutin (präv.)  
gepr. Fachpraktikerin für Massage, Wellness & Prävention

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

## Gutschein

Als Dankeschön bieten wir unser Starterset bestehend aus:

Duftstein  
Duftlampe  
öö Zitrone  
öö Teebaum  
öö Orange  
öö Zirbelkiefer  
100ml Mandelöl

zum Vorzugspreis von nur 34,50€  
gegen Vorlage dieses Gutscheins im Massageatelier an.

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Ganzheitlich • Lomi • Ayurveda**

Für Bestellungen und Fragen stehen wir gern zur Verfügung!

Massageatelier  
Kölner Str. 244  
51702 Bergneustadt  
[www.massageatelier-oberberg.de](http://www.massageatelier-oberberg.de)  
[sille@massageatelier-oberberg.de](mailto:sille@massageatelier-oberberg.de)

Unser Anrufbeantworter nimmt Anfragen  
unter 02261-9948693 entgegen.

Per WhatsApp sind wir unter 0178-3927175 erreichbar.

\* Markierte Hinweise wie u.a. photosensibilisierend und nicht bei Babys oder schwangeren Anwenden beachten! Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei therapeutischen Anwendungen Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.