

Auf diesen Lernkarten stellen wir Ihnen eine Auswahl wesentlicher ätherischer Öle aus unserem Buch „Praxis Aromatherapie“ vor, die wir in unserer langjährigen praktischen Tätigkeit besonders schätzen gelernt haben. Die Grafiken und Steckbriefe zeigen in komprimierter, aber sehr übersichtlicher Form die Inhaltsstoffe, wesentlichen Eigenschaften und ihre Anwendungsmöglichkeiten. So fällt Ihnen das Lernen und Erinnern noch leichter!

Für einen schnellen visuellen Überblick über den Charakter eines ätherischen Öls bietet das grafische Modell eine wertvolle Hilfestellung. Körperliche und psychische Wirkungen der ätherischen Öle sind daraus abgeleitet und erklären sich logisch aus dem Zusammenspiel der einzelnen Inhaltsstoffe, die nach ihrer vorrangigen Wirkweise im Oval platziert sind.

Die Rückseite haben wir der Praxis gewidmet – basierend auf unseren tiefen Kenntnissen über den Charakter der ätherischen Öle und jahrzehntelangen praktischen Erfahrungen im Umgang mit ihnen. Ergänzend zu den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten finden sich hier Informationen zu den ätherischen Ölen; dort, wo erforderlich, gehen wir auf Vorsichtsmaßnahmen und Dosierungen ein.

Das Bild der zugehörigen Aromapflanze möchte Ihnen den Zugang zum Verständnis des jeweiligen ätherischen Öls erleichtern.

Die Lernkarten bieten theoretische Grundlagen und praktische Erfahrung. Beide Seiten können nicht getrennt voneinander betrachtet werden.

Im Frühjahr 2025

Ruth v. Braunschweig

Monika Werner



Ruth von Braunschweig ist Diplom-Biologin, Aromatherapeutin und Heilpraktikerin. Sie ist langjähriges Vorstandsmitglied im „Forum Essenzia“, Autorin von Fachartikeln in der vereinseigenen Zeitschrift FORUM und in anderen Zeitschriften. Schwerpunkte ihrer Seminare sind die Themen „Chemie der ätherischen Öle“, „Hautprobleme und Stressbewältigung“ sowie „Pflanzenöle“. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, u. a. zusammen mit Monika Werner bei der „*Praxis Aromatherapie*“ (6. Aufl. Haug 2020). In jahrelanger Arbeit entwickelte sie das grafische Modell zur Darstellung der Inhaltsstoffe ätherischer Öle.



Monika Werner ist seit über 30 Jahren Heilpraktikerin und Aromatherapeutin. Sie war 1990 Mitbegründerin und von 1992–2004 1. Vorsitzende des „Forum Essenzia“. Sie ist Autorin von Fachartikeln in der vereinseigenen Zeitschrift FORUM und in anderen Zeitschriften. Die Autorin mehrerer Bücher, zuletzt „*Mind-Maps Aromatherapie*“ (4. Aufl. Haug 2022), ist seit Jahren als Referentin bei Fachsymposien und als Seminarleiterin bei Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen für Aromatherapeuten in Deutschland, Europa und Asien tätig.