



Ein Aromatherapeut erklärt - Was ist Aromatherapie?

Das Wort „Aromatherapie“ kommt an so vielen Orten und auf so vielen Produkten vor, dass es nicht verwunderlich ist, dass viele Menschen sehr verwirrt darüber sind, was es wirklich bedeutet. Leider gibt es keine rechtliche Definition von

„Aromatherapie“, so dass sich dies in naher Zukunft leider nicht ändern wird. Was genau ist „Aromatherapie“? Ist es mehr als nur etwas, das gut riecht? Das Wort

„Aromatherapie“ kann bedeuten, dass es bei der Therapie nur um die Aromen geht. Aber

Aromatherapie ist mehr als nur ein hübscher Geruch aromatische Bestandteile von Pflanzen für ihre heilenden und gesundheitlichen Vorteile. Aromatherapie ist die Praxis …



Das Wort „Aromatherapie“ kommt an so vielen Orten und auf so vielen Produkten vor, dass es nicht verwunderlich ist, dass viele Menschen sehr verwirrt darüber sind, was es wirklich bedeutet.

Leider gibt es keine rechtliche Definition von „Aromatherapie“, so dass sich dies in naher Zukunft leider nicht ändern wird.

Was genau ist „Aromatherapie“? Ist es mehr als nur etwas, das gut riecht?

Das Wort „Aromatherapie“ kann bedeuten, dass es bei der Therapie nur um die Aromen geht. Aber Aromatherapie ist mehr als nur ein hübscher Geruch *aromatische Bestandteile von Pflanzen* für ihre heilenden und gesundheitlichen Vorteile.

Aromatherapie ist die Praxis der Verwendung von ätherischen Ölen, flüchtigen Pflanzenextrakten, um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu fördern und zu verbessern.

Es ist wichtig zu bedenken, dass alle in der Aromatherapie verwendeten ätherischen Öle sind **reine pflanzliche Öle**. Sie enthalten keine synthetischen Öle oder Duftstoffe oder andere Aromastoffe wie Weihrauch und enthalten nicht viele Produkte auf dem Markt, die das Wort Aromatherapie verwenden, um Produkte zu bezeichnen, die gut riechen – auch wenn es keine therapeutischen Vorteile gibt. (Weitere Informationen zu ätherischen Ölen finden Sie in zukünftigen Blog-Beiträgen.)

Ein weiteres Merkmal der Aromatherapie ist, dass es sich um eine **ganzheitliche Therapie** in dem Sinne, dass die Auswirkungen auf mehreren Ebenen spürbar sind – physisch, mental, emotional, spirituell und energetisch. Dies bedeutet, dass die Aromatherapie Vorteile für alles haben kann, von körperlichen Beschwerden über mentale und emotionale Effekte bis hin zu mehr.

Aus diesem Grund passt die Aromatherapie sehr gut zu anderen Modalitäten. So können Sie Aromatherapeuten sehen, die auch in Massage, Naturheilkunde, Krankenpflege, Hebammen, Kinesiologie und vielen anderen Bereichen praktizieren. Oder ätherische Öle, die von einer Vielzahl von Praktikern in andere

Modalitäten eingearbeitet werden. (Um ätherische Öle zu verwenden, sollte jeder Praktiker eine angemessene Ausbildung haben – viele tun dies; einige jedoch nicht – wir werden in einem zukünftigen Blog-Beitrag erläutern, wie man es erzählt.)

Wenn die Aromatherapie als professionelle Modalität praktiziert wird, ist sie auf die besonderen Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet und nutzt das detaillierte Wissen des Therapeuten, um ein einzigartiges Behandlungsprogramm zu erstellen. Dies kann Massagen oder andere Körperbehandlungen oder Behandlungen umfassen, die vom Kunden zu Hause angewendet werden.

Natürlich kann die Aromatherapie auch zu Hause auf einer grundlegenden Ebene mit ätherischen Ölen in Diffusoren, Inhalatoren oder in Massage- oder Körperölen und Hautpflegeprodukten praktiziert werden. Sie können sogar zur Reinigung und für andere Zwecke im Haushalt verwendet werden.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Aromatherapie zu nutzen, um die Vorteile von ätherischen Ölen zu nutzen. Achten Sie auf zukünftige Beiträge mit weiteren Informationen zu den vielen Möglichkeiten, wie Sie ätherische Öle verwenden können.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki