



## Die Studienhefte

In diesem Teil bekommst du eine grobe Vorschau auf die neun Studienhefte. Du kannst sie durchlesen, um mehr zu erfahren, als aus dem Inhaltsverzeichnis und ohne gleich alle Kapitel einzusehen. Sie müssen allerdings nicht unbedingt gelesen werden. Du kannst dir auch gleich das erste Studienheft oder alle Studienhefte herunterladen und offline durcharbeiten. Nach jedem Studienheft kannst du dein Wissen durch ein paar Fragen überprüfen. Diese Überprüfung kannst du so oft wiederholen, wie du magst, um ganz sicherzugehen, dass du alles verstanden hast.





## **Studienheft 1**

Grundlagen der Aromatherapie

## **Studienheft 2**

Die wichtigsten ätherischen Öle

## **Studienheft 3**

Anwendungsgebiete, Wirkungsweisen und Krankheiten

Die Möglichkeiten der Aromatherapie richtig einsetzen

Krankheiten von A wie Akne bis Z wie Zyste

## **Studienheft 4**

Die Aromatherapie für verschiedene Personengruppen

## **Studienheft 5**

Aromatherapie für Tiere

## **Studienheft 6**

Medizinische Aromatherapie

## **Studienheft 7**

Räuchern

## **Studienheft 8**

Entspannung und Meditation

## **Studienheft 9**

Rezepte: Natürliche Produkte für Haushalt, Küche, Pflege und Dekoration



# Studienheft 1

## Grundlagen der Aromatherapie

In **Studienheft 1** gibt es für dich allerlei verschiedene, aber wichtige Informationen rund um die Aromatherapie. Wir beginnen mit einer Grundlage, auf der jedes weitere Studienheft aufbaut. So lernst du, woher die Aromatherapie stammt, wann sie das erste Mal von wem angewendet wurde und was Aromatherapie eigentlich genau ist. Du lernst ein paar geschichtlich wichtige Kräuterfrauen und Kräutermänner kennen.

Außerdem erfährst du, was ätherische Öle überhaupt sind, wie sie entstehen, hergestellt und richtig angewendet werden. Zudem besprechen wir die Gewinnung der Aromaöle und ebenso auch, was Kopf-, Herz- und Basisnoten sind und wie du sie am geschicktesten einsetzt.

Es gibt Infos darüber, wie du gute Öle und natürliche Öle erkennen kannst und warum du synthetische Öle meiden solltest. Du bekommst notwendiges Wissen über die Bedeutung verschiedenster Begriffe, die dir alltäglich begegnen werden. Wir schauen uns die Möglichkeiten der verschiedenen Öle an, darunter u.a. wie man die ätherischen Öle durch Trägeröle- und Fette emulgiert.

Du erfährst, warum die Aromatherapie wirkt und welche Studien dies sogar belegen. Dazu kommen wir dann auf das Thema Sinne, in diesem Kapitelabschnitt erfahren wir, wie Aromaöle auf uns wirken, also die ganzheitliche Körperarbeit.

Ich zeige dir die Grenzen der Aromatherapie auf und welche Indikationen und Kontraindikationen es geben kann. Du lernst also, welche Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten bzw. welche Gründe es geben kann, um von einer Verwendung abzusehen, und worauf du bei deiner Beratung achten solltest. Dies betrifft u.a. die Dosierung, da du diese nicht bzw. nur beratend anordnen darfst, vor allem was die innere Einnahme betrifft.

Zum Schluss besprechen wir dann noch die richtige Lagerung, die Haltbarkeit der einzelnen Öle und im Allgemeinen und was die Wissenschaft zum Thema Aromatherapie und ätherische Öle sagt.



# Studienheft 2

## Die wichtigsten ätherischen Öle

**Studienheft 2** beinhaltet das, worum es eigentlich geht: Die ätherischen Öle. Dieses Studienheft ist recht lang, aber dennoch kurz, da es sich um die Steckbriefe der einzelnen ätherischen Öle handelt. In den Steckbriefen beschreibe ich jeweils:

- ❖ Die Pflanze mit einem Bild
- ❖ Den deutschen und den lateinischen/botanischen Namen
- ❖ Herkunftsland
- ❖ Wirkstoffe
- ❖ Wirkungsweisen
- ❖ Zuordnung Krankheiten (akut und chronisch, kurz angerissen<sup>1)</sup>)
- ❖ Dosierungen
- ❖ Warnhinweise
- ❖ Anwendungsbeispiele

Außerdem gebe ich dir noch weitere Hinweise und Informationen zu diesem Thema.

<sup>1</sup> Die genaueren Informationen bzw. Beschreibungen folgen dann in Studienheft 3.



# Studienheft 3

Anwendungsgebiete, Wirkungsweisen und Krankheiten

Die Möglichkeiten der Aromatherapie richtig einsetzen

Krankheiten von A wie Akne bis Z wie Zyste

In **Studienheft 3** geht es um alle möglichen oft vorkommenden Krankheiten und Erkrankungen. In Studienheft 2 gibt es jeweils *ein paar* Infos, in diesem Studienheft arbeiten wir *direkt* die häufigsten und schwersten Erkrankungen aus. Hier möchte und muss ich darauf hinweisen, dass...

Eine ärztliche Voruntersuchung immer empfohlen wird.

Keine direkten Heilaussagen getroffen werden dürfen.

Die Dosierung von eher wenig auf mehr ratsam ist.

## Die Themen sind:

- Steckbriefe der verschiedenen Krankheiten und Erkrankungen und die geeigneten Aromaöle
- Ein starkes Immunsystem
- Eine gute Verdauung
- Das Herz kräftigen
- Den Körper reinigen (Blut, Lymphe, Niere, Harnwege...)
- Stress, Entspannung, Regeneration (Geist und Seele stärken)
- Ein gesundes Gerüst (Knochen, Muskeln, Bindegewebe...)
- Alles für den Kopf (Konzentration fördern...)
- Gestochen (Insektenstiche jeglicher Art)

Du bekommst tolle Tipps und Rezepte, wie du beispielsweise Akne ohne chemische Substanzen behandeln kannst oder was bei Rückenleiden helfen kann. Auch die Psyche wird durchleuchtet. So kannst du lernen, welche ätherischen Öle du in welcher Form nutzen kannst, um dem Winterblues die Stirn zu bieten uvm.



# Studienheft 4

## Die Aromatherapie für verschiedene Personengruppen

**Studienheft 4** führt uns in den Bereich, in dem wir mit verschiedenen Personen- und Altersgruppen arbeiten. So wird dir erklärt, was bei einem Einsatz der Aromatherapie in Hinsicht auf Kinder, Senioren, Allergiker, Epileptiker, Diabetiker und/oder aber auch bei chronischen Kranken zu beachten und wo sie gut einsetzbar ist. Wir sprechen kurz über Frauenöle und Männeraromen. Klingt wenig aufregend, du solltest es aber wissen, denn bei der Beratung und Empfehlung ist es von Vorteil, wenn du eine grobe Richtung hast. Auch wenn die Geschmäcker verschieden sind, so steht fest, dass Frauen eher auf blumige, Männer hingegen eher auf erdige und holzige Düfte stehen. Und hier darf es für Frauen etwas mehr sein, während Männer sich etwas zurückhalten. Wenn du dann noch zudem verschiedene Öle bei bestimmten Problemen benennen kannst, Bingo.





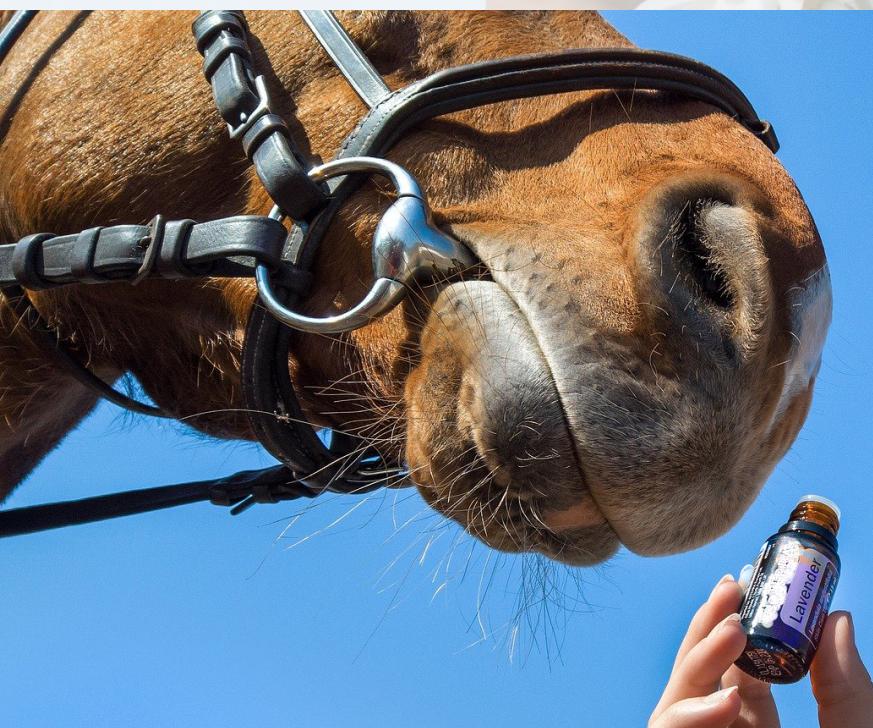
# Studienheft 5

## Aromatherapie für Tiere

Wir lieben sie alle, unsere Haustiere, egal ob Vierbeiner, Zweibeiner oder ohne Beine, sie gehören zur Familie, sind Freunde, Freizeitpartner und bei vielen auch Herzenstier oder Seelenpartner. In **Studienheft 5** wollen wir uns diesem Thema also unbedingt auch widmen, denn auch für Tiere eignet sich eine Vielzahl an ätherischen Ölen für eine ebenso hohe Vielzahl an Erkrankungen, so kann Teebaumöl hervorragend bei dem verhassten Sommerekzem bei Pferden unterstützend helfen.

Aber auch hier gibt es Grenzen, denn nicht alle Tiere vertragen diese Öle, bei Katzen und anderen Kleintieren zum Beispiel muss man sehr auf die Dosierung achten oder *darf bestimmte Öle gar nicht erst anwenden*. Manche Öle helfen bei einem ähnlichen Problem eventuell weniger oder verschlimmern es sogar. All dem werden wir nachgehen. So bekommst du Hinweise, welche Öle nicht für die verschiedenen Tiere geeignet sind und welche Erkrankungen durch Hilfe der Aromaöle in welcher Form behandelt und unterstützt werden können.

Insbesondere gehen wir auf Kleintiere und Katzen, Hunde und Pferde ein. Reptilien, Amphibien, Spinnen, Fische werden nur kurz angesprochen, da die Aromatherapie hier oftmals weniger wirksam ist und dementsprechend auch weniger eingesetzt wird. Auch hier solltest du immer den Hinweis zu Risiken und Nebenwirkungen geben und den Besuch beim Tierarzt oder Tierheilpraktiker empfehlen.



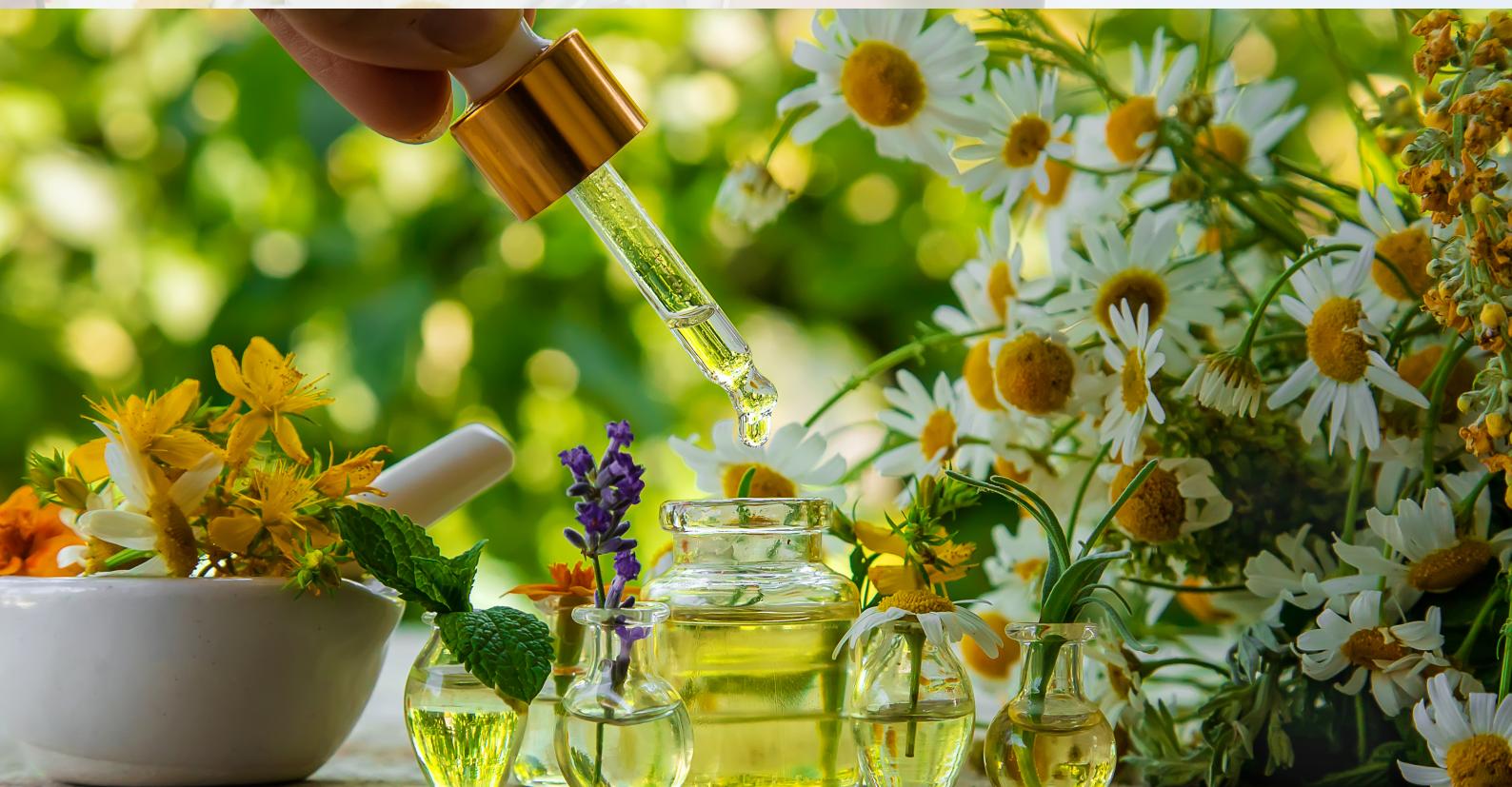


# Studienheft 6

## Medizinische Aromatherapie

Ich finde, diesem Thema sollte man auch Beachtung schenken und deshalb werden wir uns in **Studienheft 6** die medizinische Anwendung und deren Hintergrund und Indikationen ansehen. So werden wir uns die Frauenheilkunde ein wenig genauer ansehen und schauen, wie gerade Frauen neben tollen Kräutern auch mit der Aromatherapie Abhilfe bei verschiedenen Problemen schaffen können. Ich spreche da u.a. von Menstruationsproblemen, die Wechseljahre uvm. Auch für Männer gibt es so einige tolle Düfte, die sie für sich nutzen können wie z.B. Teebaumöl gegen zu viel Transpiration, Lavendel als Zusatz beim Rasieren u.a. Es geht also um Frauenleiden, Männerhaftiges und Kinderwehwehchen.

Aber wir schauen auch, was mit Hilfe der ätherischen Öle alles zum Thema Hausapotheke drin ist und wie, was und warum man es unbedingt haben sollte. Dabei konzentrieren wir uns auf ein weniger, denn nicht für alles braucht man verschiedene Öle. So kann Lavendel nicht nur für ruhigeren Schlaf sorgen, sondern auch bei Verbrennungen oder Schmerzen helfen. Teebaumöl ist nicht nur ein natürliches Antiseptikum, sondern eignet sich auch zum Reinigen des WCs oder hilft gegen Insekten oder Akne. Und was haben ätherische Öle mit erster Hilfe zu tun? Auch dem gehen wir nach.





# Studienheft 7

## Räuchern

Auch dieses Thema finde ich recht interessant, auch wenn es mit der Aromatherapie nicht ganz so viel gemein hat. Aber es geht um Düfte und um Wirkungen. Wir werden es deshalb in dieser Ausbildung kennenlernen und zumindest eine gute Basis aufbauen.

Was ist Räuchern, warum tut man es, woher stammen all die Bräuche? Womit kann ich räuchern, was bringt es und was gibt es zu beachten? Welche Arten der Räucherung gibt es eigentlich? All dem gehen wir in **Studienheft 7** auf den Grund.





# Studienheft 8

## Entspannung und Meditation

Ein wundervolles und wichtiges Thema, dem wir in **Studienheft 8** nachgehen. Schauen wir doch mal, warum uns ätherische Öle helfen können, wieder in unsere innere Mitte zu finden. Lerne, welche Möglichkeiten es gibt und welche Öle am besten geeignet sind, um Entspannung zu finden und entspannt zu bleiben. Ich zeige dir die beliebtesten ätherischen Öle auf, mit denen du gut arbeiten kannst und die du gut selbst anwenden kannst. Egal, ob für dich privat, bei einer Massage, einem Bad oder auch in deiner Praxis. Übrigens: Im nächsten Studienheft gehts dann endlich ans Eingemachte, denn dann widmen wir uns dem praktischen Teil.





# Studienheft 9

## Rezepte

### Natürliche Produkte für Haushalt, Küche, Pflege und Dekoration

In **Studienheft 9** kommen wir endlich zur Sache. Hier findest du zu allen Themen einige Rezepte, die du nach und nach ausprobieren kannst. Von einfachen Haarseifen über Roll-Ons gegen Kopfschmerzen bis hin zu eigenem Desinfektionsmittel. Wir werden schnelle und natürliche Haushaltsmittel herstellen, tolle Pflegeprodukte für Haut und Haar, die Hausapotheke neu füllen und uns eine kleine Wellnessoase schaffen. Dieses Wissen, dein Know How, kannst du dann in der Beratung oder in Workshops weitergeben. DIY-Naturkosmetik ist gefragt wie nie.

Wir arbeiten mit naturbelassenen Grundstoffen und werten diese mit ätherischen Ölen nach eigenem Geschmack und ganz individuell auf. So können wir es als Heilmittel nutzen oder einfach nur, weil es guttut. Auch als Geschenk sind diese liebevoll hergestellten Produkte eine tolle Sache. Wie freut sich z.B. deine Mutter oder beste Freundin, wenn du ihr ein kleines Präsent überreichst, welches zeigt, dass du dir Gedanken gemacht hast und das ganze noch mit dem persönlichen Lieblingsduft... Schön.



## Abschluss, Informationen und Zertifikatsanforderung

Dieser Teil stellt kein Lehrmodul dar. Du bekommst weitere Information, u.a. auch zur legalen Nutzung des DAN-Labels und erfährst weitere Informationen der Akademie und dessen Angebote. Das DAN-Label steht dir als Studierenden ab diesem Zeitpunkt (Freischaltung) als JPEG (mit/auf weißem Hintergrund), GIF oder PNG (freigestellt) zur Verfügung, so dass du es ganz nach deinem Ermessen einsetzen kannst. Mit deinem Abschluss bekommst du dann die finale Version.

Tja, und wenn du dort angekommen bist, heißt es „**Herzlichen Glückwunsch**“, denn dann hast du es geschafft! Gratuliere, du kannst stolz auf dich sein und mit Erhalt des Zertifikates solltest du das auch ein wenig feiern und/oder dich ein wenig für deine erfolgreiche Arbeit belohnen. Wie wäre es mit einem entspannenden Bad mit einem tollen Aromaöl inklusive einem guten Buch über die Aromatherapie? Denn ausgelernt hast du nie ;)

Deutsche Akademie für Naturheilkunde (DAN)  
Nicole Köpke – Straße der Genossenschaft 7  
19294 Neu Kaliß – Raddenfort  
Mobil: 0157 – 54476675  
E-Mail: deutsche.naturheilkundeakademie@gmail.com

Letztes Update am 27.10.2025

