

ÄTHERISCHE ÖLE

Zitrone

- konzentrationsfördernd
- belebend
- stärkt das Gedächtnis

Bergamotte

- nervenentspannend

Rosmarin

- macht wach
- steigert die Konzentration
- gegen Antriebsschwäche

Lemongras

- erfrischt den Geist
- fördert die geistige Ausdauer

Neroli

- stressmindernd
- gegen Prüfungsangst

Pfefferminze

- anregend
- konzentrationssteigernd

Lavendel

- ausgleichend & beruhigend
- nervenstärkend



Für den Inhalt verantwortlich:

Fritz Michael
Haidacher Christian
Klingsbichl M. Kerstin
Matz Verena

Fachhochschule Burgenland GmbH

FACHHOCHSCHUL-
STUDIENZENTRUM PINKAFELD
Steinamangerstraße 21
A-7423 Pinkafeld

☎ +43 5 7705

✉ office@fh-burgenland.at



UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
BRINGT BESONDERES ZUSAMMEN

LERNEN MIT DUFT





QUALITÄTSKRITERIEN

Informationen, die am Etikett von naturreinen ätherischen Ölen stehen sollten

- 100 % naturreines ätherisches Öl
- Angaben Pflanzenteil
- Gewinnungsverfahren
- Herkunftsland
- Deutscher und botanischer Name
- Angabe über Anbau
- Chargennummer
- Füllmenge in ml oder g
- Gefahrenstoffzeichen lt. EU-Verordnung
- Firmenname
- Verwendungs- und Sicherheitshinweise

WIRKUNGSWEISE

Naturreine ätherische Öle können Erinnerungen wachrufen. Dies kann zum Abrufen von Gelerntem genutzt werden.

Jedem Fach wird ein eigener Duft oder eine eigene Duftmischung zugeordnet, um **Assoziationen mit dem Gelernten herzustellen.**

Wichtig: Für Lernen UND Prüfung das gleiche Öl verwenden!

Zusätzlich kann konzentrationsfördernde, aufmunternde oder auch beruhigende Wirkung genutzt werden.

Für eine ausgewogene Mischung ist es empfehlenswert, nach Kopf-, Herz- und Basisnoten zu mischen.

DOSIERUNG

„Weniger ist mehr“

Überdosierung kann zu unerwünschten Nebeneffekten führen.

Lassen Sie ihre Nase entscheiden - nicht jeder mag jedes Öl, auch wenn es noch so eine gute Wirkung hat.

ANWENDUNGSIDEEN

Über den **Geruchssinn** direkt in das limbische System, wo unsere Erinnerungen gespeichert werden und sind.

Duftlampe

4-10 Tropfen in Duftlampe oder Aromadiffusor geben (je nach Raumgröße)

Duftstein

1-2 Tropfen und auf dem Schreibtisch platzieren

Riechstift

4-6 Tropfen - öfters kurz daran schnuppern

Taschentuch

1-2 Tropfen - immer wieder daran riechen

Über die **Haut** in den Körperkreislauf.

Aromabad zur Entspannung

Aromadusche um Lebensgeister zu aktivieren

Aroma Roll-on für den Duftkick

