Curriculum

für seriöse Ausbildungen
in Aromapraxis*, Aromatherapie &
Aromapflege

Vorschläge von
Eliane Zimmermann
www. aromapraxis.de

*Aromapraxis & Aromapraktiker/in: Wortschöpfungen von
Eliane Zimmermann, Ende der achtziger Jahre

ELIANE ZIMMERMANN
aromatherapie

Als Entscheidungshilfe für ein Ausbildungsangebot können die folgenden Kriterien, die eine solide Ausbildung erfüllen sollte, verglichen werden. Viele deutschsprachige Ausbilder sind sich im Groben darüber einig, dass folgende Themenbereiche unterrichtet werden sollten. Dennoch gibt es in jedem Land und jeder Schule unterschiedliche Hintergründe, und es werden unterschiedliche Philosophien gepflegt. Bei der Wahl einer Ausbildung sollte jede/r Interessent/in Fragen stellen dürfen und das „Bauchgefühl" mit entscheiden lassen.

Die angeführten Stundenzahlen sind nur ungefähre Mindestangaben, die erfahrungsgemäß benötigt werden, um das Themengebiet ausreichend zu erläutern. Eine Ausbildung in Aromapflege oder Aromatherapie erfordert Zeit und Engagement, sie kann nicht „nebenbei" gemacht werden, da die wichtigen Themen nicht an 1 oder 2 Wochenenden behandelt werden können. Eine reine Fernausbildung ohne Präsenzblöcke ist nicht möglich, da möglichst viele ätherische Öle gerochen, verglichen und eingerieben werden müssen.

Geschichte
der Anwendung von duftenden Pflanzenmaterialien und deren Herstellung: „Who is who" der Aromatherapieszene, Vorstellung von einigen relevanten Büchern zur Aromatherapie und -pflege; Vorstellung von wichtigen Ölelieferanten und deutschsprachigen Vereinen; Erläuterungen zur Aromatherapie als komplementärmedizinisches Gebiet innerhalb der Phytotherapie, zur Aromapflege und komplementären Pflege (3 h).

Botanik für AromapraktikerInnen
Benennung ätherischer Öle mit wissenschaftlichen Namen mit der Erläuterung, warum der landläufige Name teilweise nicht ausreichend ist; Erklärung von Fachtermini wie Pflanzenfamilien, Chemotypen, Hybride etc.; Unterschied zwischen konventionellem, kontrolliert biologischem und Demeter-Anbau und Konsequenzen für die praktische Anwendung; ätherische Öle als „Buchstaben" der Pflanzen- und Insektenkommunikation (6 h).

Erklärung von Herstellungsverfahren
von natürlichen ätherischen Ölen, Absolues, Resinoiden und CO_2-Extrakten; Vor- und Nachteile, Abgrenzung zu synthetischen bzw. halbsynthetischen DAB-Ölen (3 h).,

Qualität, Lagerung und Haltbarkeit
Auswirkung auf die Qualität der Öle durch Destillation verschiedener Pflanzenteile derselben Pflanze (Angabe auf den Etiketten); Unterschiedliche Traditionen: wann frische, wann getrocknete Pflanzen destillieren und wie sich das aus Zusammensetzung der jeweiligen Öle auswirkt Qualitätsuntersuchungen von ätherischen Ölen wie Gaschromatogramm und Massenspektrometeranalysen;
Deklaration der ätherischen Öle (z.B. Melissenöle mit unklarer, aber so zulässiger Deklaration – nicht von allen Firmen); Einkauf von ätherischen Ölen mit Kriterien zur Auswahl der Öle und seriösen Anbieter; Diskussion zur Lagerung, Haltbarkeit und Reifung der ätherischen Öle; Entstehung von Peroxiden und anderen Inhaltsstoffen, die eine hautreizende oder andere unerwünschte Wirkungen haben können (z.B. Terpene und Wachse, Furocumarine in Zitrusölen); Erntezeitpunkt und Verhältnis der Pflanzenmenge sowie ihre Auswirkungen auf den Preis der Öle (5 h).

Ökologie
Erläuterung zur ökologischen Problematik des Öle-Booms, aber auch zur Förderung der sog. Entwicklungsländer; bereits extrem verknappte Ätherische-Öle-Pflanzen; bewusster Umgang und Unterschiede erkennen: bedrohte Holz-, Harz- und Wurzelöle, erntefreudige Ölpflanzen ("Unkräuter"); kritische Betrachtung der Modeerscheinung ohne seriöse Ausbildung im

MLM-Verfahren„Aromatherapie“ und „Aromapflege“ zu praktizieren; Ganzheitlichkeit der Aromatherapie: Bei richtiger und verantwortungsbewusster Anwendung nimmt die Aromatherapie gleichermaßen Einfluss auf Körper und Psyche, wirkt wechselwirkend pflegend und heilend; sie ist jedoch nicht in allen Fällen ein Allheilmittel, oft sind zudem Verhaltensänderungen der Klienten nötig (2 h).

Biochemie, Metabolismus und Kontraindikationen
chemischer Aufbau der Öle, Wirkungsprinzipien und eventuelle Nebenwirkungen; Verwendung von Chemotypen in der Aromatherapie; ätherische Öle als komplexe Mittel, die sorgfältig nach individueller Situation des Klienten ausgesucht (oder eben nicht bzw. eingeschränkt angewendet) werden müssen; Wirkung ätherischer Öle mit Wirkungsort, Verstoffwechselung, Applikation wie Aufbringen auf die Haut (Hautdurchlässigkeit), innere Einnahme (16 h).

Mikrobiologie
Das Ende des Zeitalters der Antibiotika, Ätherische Öle als Signalstoffe im Quorum sensing von Keimen. Wirkung auf Bakterien, Pilze, Viren etc, wirksamste antisepische Maßnahmen und Anwendungen, Studienlage, belannte Forscher auf diesem Gebiet

Erste Hilfe
Toxizität; Beispiele für „Unfälle“ mit ätherischen Ölen; Gegenmaßnahmen, Giftnotrufzentralen (2 h).

Geruchssinn
Anatomie/Physiologie der Nase: Riechen, N. olfactorius, limbisches System und psychische Einflüsse, Riechstörungen, neurodegenerative Erkrankungen und deren Zusammenhänge mit Riechstörungen > Riechtraining; Körpergeruch und Immunsystem/Einfluss auf Partnerwahl, neurologische Tests mit dem Riechsinn; Riechübung(en) zur Schulung des differenzierten und bewussten Riechvermögens (8 h).

Hydrolate
komplementäre Mittel bei der Behandlung mit ätherischen Ölen, Träger der wasserlöslichen Bestandteile der jeweils destillierten Pflanze (4 h).

Fette pflanzliche Öle
chemischer Aufbau und therapeutische Wirkungen; essenzielle Fettsäuren in der Ernährung und Hautpflege; Vorstellung und Indikationen von mindestens 10 fetten Ölen und Mazeraten (7 h).

Anwendungsformen
Dosierungen und Mischungen für die Massage sowie für orale, rektale, vaginale und Inhalationsanwendungen (prozentuale Angaben, je nach Situation des Klienten und nach Darreichungsform); Hygienemaßnahmen; Nachteile von Überdosierungen; Galenik: verschiedene Darreichungsformen mit ihren Vor- und Nachteile; eventuell Herstellung einer Salbe, einige Rezeptideen für Cremes, Ölbäder und Zäpfchen; besondere Anwendungen: Kompressen, Wickel oder „Heiße Rolle“, Vorstellung verschiedener Inhalationsgeräte (8 h).

Körpersysteme und Psychoneuroimmunologie
Wirkung der verschiedenen ätherischen Öle auf die unterschiedlichen menschlichen Organe; ätherische Öle bei Störungen des Atemsystems, der Haut, zur Regulierung des Immunsystems und bei Allergien sowie zur Stabilisierung der Psyche; Beeinflussung der Nervenbotenstoffe durch ätherische Öle; Unterteilung der Öle in Spitzen-, Mittel- und Basisnoten und deren Auswirkung auf Körper und Psyche; angepasste Begleitungskonzepte für verschiedene Klientengruppen, z.B. Schwangere, Säuglinge, Kinder, Krebskranke (24 h).

Monografien und wissenschaftliche Studien
Vorstellung von ca. 35 wichtigen ätherischen Ölen, Absolues/Extrakten und Resinoiden, die für eine erfolgreiche Anwendung im Therapie- und Wellnessbereich ausreichend sind; wissenschaftlich untermauerte Wirkungen gegen Mikroorganismen, insbesondere Resistenzbildung, Aromatogramm als reproduzierbarer Beleg; möglichst Vorstellung von einigen klinischen Studien (40 h).

Berufsbild
Berufsausübung als „AromapraktikerIn“, rechtliche Rahmenbedingungen (z.B. Heilpraktikergesetz, Arzneimittelgesetz) und Möglichkeiten; Aus- und Weiterbildung, Ausbildungswege in Deutschland, Österreich und der Schweiz; eventuell Honorare, Versicherungen, Werbung, Praxismanagement; Hinweis auf zusätzliche Qualifikationen wie Erste-Hilfe-Kurs und in Deutschland den Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel (2 h).

200 Stunden ohne Physiologie & Anatomie sind zu empfehlen...

Die Stundenanzahl bezieht sich auf ganze Stunden à 60 Minuten

Eliane Zimmermann :: www. aromapraxis.de

hätten Sie es gewusst ?

Anatomie, Physiologie und Massage
Zu diesen ca. 120 Stunden kann – je nach Ziel der Ausbildung – ein Basiswissen in Anatomie, Physiologie und Massage (nicht in Österreich) gehören. Es ist im Zeitalter der Überdosierung und der inneren Anwendung durch Laien (samt entsprechender "therapeutischer Empfehlungen" wichtig, Abläufe im Körper zu verstehen, insbesondere die Haut, die Schleimhäute des Verdauungstraktes und des Mikrobioms, das sehr empfindlich auf falsch dosierte ätherische Öle reagieren kann. Also: Überblick über den Aufbau des menschlichen Körpers sowie über verschiedene Massagetechniken, ergänzend eventuell Schulung in sanften Behandlungsmethoden der Wirbelsäule – Ziel ist eine gesundheitsfördernde Ganzkörperbehandlung mit ätherischen Ölen, ebenso der Erwerb von Kenntnissen zu Kontraindikationen und eventuellen unerwünschten Nebenwirkungen der Aromamassage (40–80 h).

Prüfungen
Das erworbene Wissen sollte in schriftlichen Zwischenprüfungen mit ca. 50 offenen oder Multiple-Choice-Fragen über Aromakunde, Anatomie und Physiologie überprüft werden. Am Ende des Kurses sollte eine schriftliche Abschlussprüfung mit mindestens 50 offenen oder Multiple-Choice-Fragen erfolgen. Zudem sollte eine 20-seitige Facharbeit angefertigt werden und/oder im praktischen Teil der Prüfung ein 90-minütiges praktisches Behandlungskonzept an einem Klienten vorgeführt werden.

Unterrichtsmaterial
Sie sollten für den von Ihnen besuchten Kurs eigens geschriebene Kursmaterialien erhalten, Buchempfehlungen sind hilfreich. Als unseriös zu betrachten sind Unterlagen, die nur Fotokopien aus Büchern und Zeitschriften enthalten. Im Unterricht sollten Ihnen die wichtigsten Düfte bzw. Duftmischungen zum Riechen und/oder Auftragen zur Verfügung stehen, bei den Unterrichtseinheiten zur Massage sollten von Ihnen unterschiedliche pflanzliche Trägeröle ausprobiert werden können, die mit einigen der Basisdüfte mischbar sind.

Können Sie nach IHRER Ausbildung zu jedem der hier aufgeführten Themen jeweils 5 Minuten referieren?

Lern-Unterstützung aus über 30 Jahren täglicher praktischer Erfahrungen mit ätherischen Ölen:

- Bücher (klick!)
- webSeminare für Laien (klick!)
- Duft-Talks über Studien (klick!)

E-Learning-Kurse (entspr. je 2 Tagen)
- Freundliche Moleküle (Duftchemie)
- Destillation und Hydrolate (klick!)

www. aromapraxis.de :: Eliane Zimmermann

Über 1000 kostenlose anspruchsvolle Artikel inkl unzähliger Beschreibungen von Studien
Nach Kategorien abgelegt und einfach zu suchen
Kostenloses Abonnement!