AROMA-QUIZ

ENTDECKE DIE WELT ÄTHERISCHER ÖLE

www.peppamind.com

Hey, ich bin Susanne; die Glücksartistin :-)

Ätherische Öle begeistern mich seit über 30 Jahren – begonnen hat alles im Naturkostladen meiner Mutter. Seit 19 Jahren arbeite ich mit den hochwertigen Ölen eines Weltmarktführers und gebe mein Wissen gerne weiter. In meinen Workshops zeige ich, wie die Öle Körper, Emotionen und Kreativität positiv beeinflussen können. Mein Ansatz? Ätherische Öle kombiniert mit Bewegung, Kreativität und Körperarbeit – für Balance von Körper, Geist und Seele. Es geht darum, Wohlbefinden zu fördern und die Vielseitigkeit der Öle zu zeigen. Ob für Entspannung, kreative Energie oder Gesundheit – ätherische Öle können viel für dich tun! 🌿

Willkommen zu deinem persönlichen Workbook über ätherische Öle – einer Quelle natürlicher Essenz und Inspiration!

Stell dir vor, du könntest die Welt der Natur in ihre kraftvollste Form extrahieren und für dein Wohlbefinden nutzen. Ob für deine Gesundheit, deine emotionale Balance oder nur für einen Hauch Luxus in deinem Alltag, ätherische Öle können dir unzählige Möglichkeiten eröffnen.

Dieses Workbook begleitet dich auf deiner Reise, ein echter Experte im Umgang mit ätherischen Ölen zu werden. Mit dem spannenden Aroma-Quiz wirst du nicht nur lernen, sondern dein Wissen auf kreative Weise testen und festigen.

Warum ätherische Öle dein Leben verändern können

Weil sie eine einzigartige Verbindung zwischen Wissenschaft, Natur und Spiritualität schaffen. Lass dich von ihrer Vielseitigkeit inspirieren, experimentiere, und entdecke, welche Öle perfekt zu dir und deinen Bedürfnissen passen.

Mach dich bereit, deine Kenntnisse zu vertiefen, deine Sinne zu schärfen und echte Leidenschaft für diese aromatische Welt zu entwickeln. Am Ende dieses Workbooks wirst du nicht nur fundiertes Expertenwissen besitzen, sondern auch eine neue Wertschätzung für die Kraft der Natur gewonnen haben. Lass uns gemeinsam starten – auf deinem Weg zum Meister der Düfte!

Aroma-Quiz

Willkommen zu deinem Aroma-Quiz! Tauche ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle und entdecke spannende Fakten über ihre Wirkung, Inhaltsstoffe und vielseitigen Anwendungen. Das Quiz besteht aus 15 Fragen, die von einfach bis mittelschwer reichen.

Bitte beachte, dass du bei jeder Frage nur eine Antwort auswählen kannst – wähle die Option, die deiner Meinung nach am besten passt. Viel Vergnügen und Erfolg! 🌿

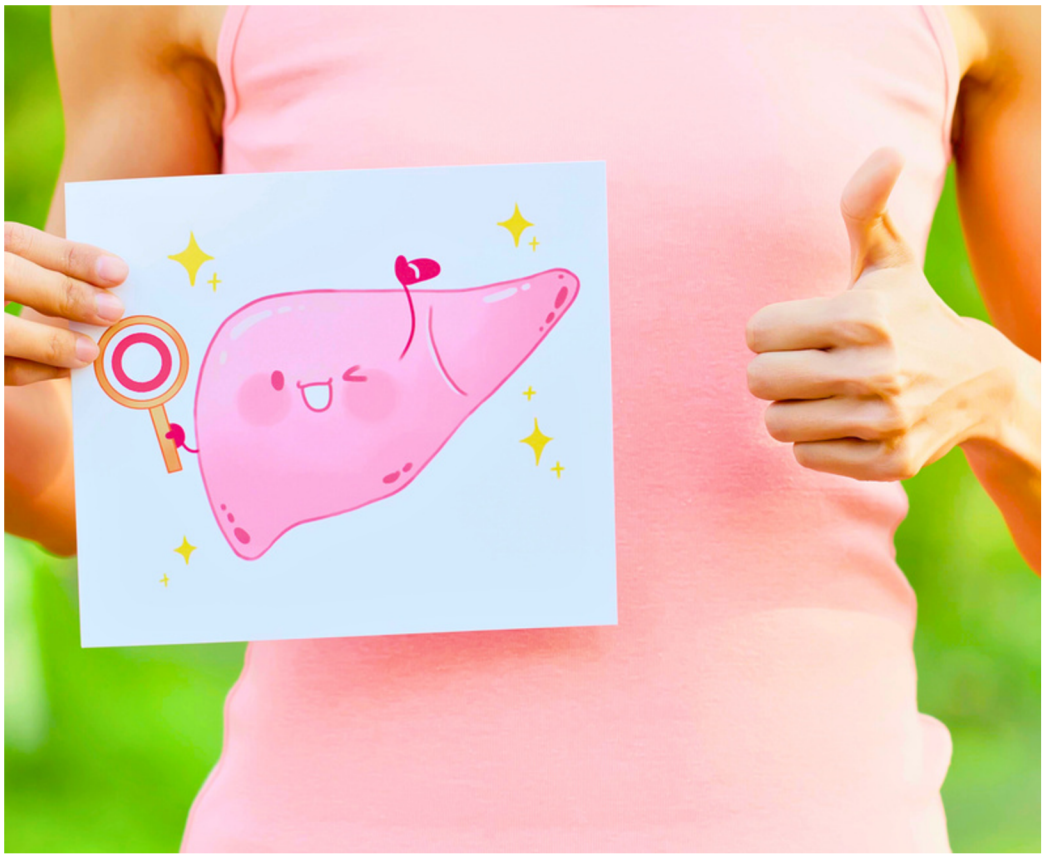
Frage 1:
Aus welchem Baum wird Manukaöl gewonnen?
A) Eukalyptusbaum
B) Teebaum (Melaleuca alternifolia)
C) Manukabaum (Leptospermum scoparium)

Frage 2:
Wie wird Manukaöl gewonnen?
A) Kaltpressung
B) Wasserdampfdestillation
C) Extraktion

Die ätherische Ölmischung „Jungbrunnen für die Leber“, auch bekannt als „Leber-Mischung“, verkörpert Balance, Vitalität und Wohlbefinden. Sie fördert eine bewusste und ganzheitliche Lebensweise und unterstützt uns dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Frage 3:
Wofür wurde die Leber-Mischung entwickelt?
A) Hautpflege
B) Stärkung der gesunden Leberkraft
C) Förderung des Schlafs

Frage 4:
Welche Emotionen werden laut TCM mit der Leber in Verbindung gebracht?
A) Freude und Ausgeglichenheit
B) Zorn und Frustration
C) Angst und Panik



Frage 5:
Welcher Bestandteil ist nicht in der Leber-Mischung enthalten?
A) Lavendel
B) Blauer Rainfarn
C) Rosmarin

Frage 6:
Welcher Bestandteil in Rise Above enthält besonders viel 1,8-Cineol?
A) Bergamotte
B) Dorado Azul
C) Weihrauch

Frage 7:
Welche ätherischen Öle in der Mischung Rise Above™ unterstützen sowohl die spirituelle Verbindung als auch positive Gedanken?
A) Grapefruit und Zitrone
B) Weihrauch und Zedernholz
C) Teebaum und Lavendel

Frage 8:
Welche Methode wird meist zur Gewinnung ätherischer Öle verwendet?
A) Extraktion
B) Kaltpressung
C) Wasserdampfdestillation

Frage 9:
Welches ätherische Öl ist besonders mild für empfindliche Haut?
A) Thymianöl
B) Manukaöl
C) Pfefferminzöl

Frage 10:
Welches Öl ist u.a. in der Leber-Mischung enthalten?
A) Pfefferminzöl
B) Fenchelöl
C) Lavendelöl

Frage 11:
In der Aromatherapie wird Bergamottenöl häufig für welche seiner Eigenschaften verwendet?
A) Beruhigend und stimmungsaufhellend
B) Entwässernd
C) Appetitanregend

Frage 12:
Welches ätherische Öl der Mischung Rise Above™ unterstützt besonders die Atmung?
A) Zedernholz
B) Dorado Azul
C) Weihrauch

Frage 13:
Welches Öl in der Lebermischung unterstützt das emotionale Gleichgewicht besonders stark?
A) Blauer Rainfarn
B) Zedernholz
C) Bergamotte

Frage 14:
Wofür wurde die Rise Above™ Ölmischung entwickelt?
A) Zur Förderung von persönlichem Wachstum und spiritueller Harmonie
B) Zur Verbesserung der körperlichen Belastungsfähigkeit
C) Zum Schutz vor äußeren Umwelteinflüssen

Frage 15:
Wie kann Manukaöl in einer stressvollen Tagesroutine angewendet werden?
A) Als Badezusatz, um zu entspannen
B) Als Energiebooster morgens aufgetragen
C) Zum Kochen als Gewürz verwendet

Antworten und Erläuterungen:

1. ***C) Leptospermum scoparium (Manukabaum).*** *Manukaöl stammt vom Manukabaum, der in Neuseeland wächst und durch seine starke antibakterielle Wirkung bekannt ist.*
2. ***B) Wasserdampfdestillation.*** *Die Destillation bewahrt die aktiven Wirkstoffe des Manukaöls.*
3. ***B) Stärkung der gesunden Leberkraft.*** *Studien zeigen, dass Fenchelöl die Leber vor toxischen Schäden schützen kann. Geranienöl, untersucht in der Studie "Protective effects of Pelargonium graveolens (geranium) oil against cefotaxime-induced hepato-renal toxicity in rats," senkte oxidativen Stress. Rosmarinöl besitzt laut der Review "An updated review of protective effects of rosemary and its active constituents against natural and chemical toxicities" antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften zum Schutz der Leber.*
4. ***B) Zorn und Frustration.*** *Laut TCM können Ungleichgewichte der Leber zu emotionaler Unruhe führen.*
5. ***A) Lavendel.*** *Die Leber-Mischung enthält die Öle von Fenchel, Geranien, Rosmarin, Römische Kamille, Blauer Rainfarn und Strohblume, jedoch kein Lavendelöl.*
6. ***B) Dorado Azul.*** *Dieser Inhaltsstoff ist bekannt für seinen hohen Anteil an 1,8-Cineol, das die Atmung unterstützt.*
7. ***B) Weihrauch und Zedernholz.*** *Diese beiden Öle verstärken die spirituelle Verbindung und tragen dazu bei, eine klare und positive Gedankenwelt zu fördern.*
8. ***C) Wasserdampfdestillation.*** *Diese Methode wird häufig zur Gewinnung ätherischer Öle genutzt.*
9. ***B) Manukaöl.*** *Durch seine sanfte Wirkung ist es ideal für empfindliche Haut.*
10. ***B) Fenchel.*** *Fenchel ist ein Hauptbestandteil der Leber-Mischung.*
11. ***A) Beruhigend und stimmungsaufhellend.*** *Bergamottenöl wird in der Aromatherapie geschätzt, da es Stress und Angst lindern kann. Seine beruhigenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften fördern Entspannung und Wohlbefinden.*
12. ***B) Dorado Azu****l. Dorado Azul-Öl aus Ecuador, ein ätherisches Öl aus der Minzfamilie, fördert eine freie Atmung und vermittelt ein Gefühl von Frische und Wohlbefinden.*
13. ***A) Blauer Rainfarn.*** *Bekannt für seine harmonisierende Wirkung auf die Gefühle.*
14. ***A) Zur Förderung von persönlichem Wachstum und spiritueller Harmonie.*** *Diese Mischung hilft, alte Gedanken loszulassen, Begrenzungen zu überwinden und das wahre Potenzial zu entfalten. Öle wie die Mut-Mischung, Weihrauch, Bergamotte und Lavendel fördern spirituelle Klarheit und innere Transformation.*
15. ***A) Als Badezusatz, um zu entspannen.*** *Manukaöl entspannt, eignet sich als Badezusatz oder Massageöl und pflegt die Haut sanft.*

Herzlichen Glückwunsch, du hast das Quiz abgeschlossen!

Ich hoffe, du konntest einige interessante Fakten über ätherische Öle entdecken! Probier` sie aus und lass dich von ihren Vorteilen im Alltag überzeugen. Viel Freude beim Ausprobieren!

NOTIZEN