

Ganzheitliche Mischung nach Duftebenen Das „FruFloRa©-Prinzip“ nach Ingrid Karner

Nach 14 Jahren Praxiserfahrung und über 10.000 erstellten Duftkompositionen hat Ingrid Karner das „FruFloRa©“-Prinzip zur Erstellung von beliebt duftenden und ausgewogen wirkenden ätherisch-Öl-Mischungen entwickelt bzw. somit das Prinzip der Kopf-Herz-Basismischungen für die Erstellung von Duftkompositionen aus ausschließlich 100% naturreinen ätherischen Pflanzenölen bzw. Extrakten weiterentwickelt. Das Prinzip orientiert sich an den Dosierungsrichtlinien der Kopf-, Herz- und Basisnoten, jedoch ist die Zuordnung der Öle zu den Kopf-, Herz- und Basisnoten leicht different mit den Angaben in der Fachliteratur. **Die Zuordnung der ätherischen Öle zu Kopf- („Fru“), Herz- („Flo“)- und Basisnoten („Ra“)** erfolgt beim „FruFloRa©-Prinzip“ **ausschließlich nach dem Pflanzenteil, aus dem das ätherische Öl bzw. der Extrakt gewonnen wird.**

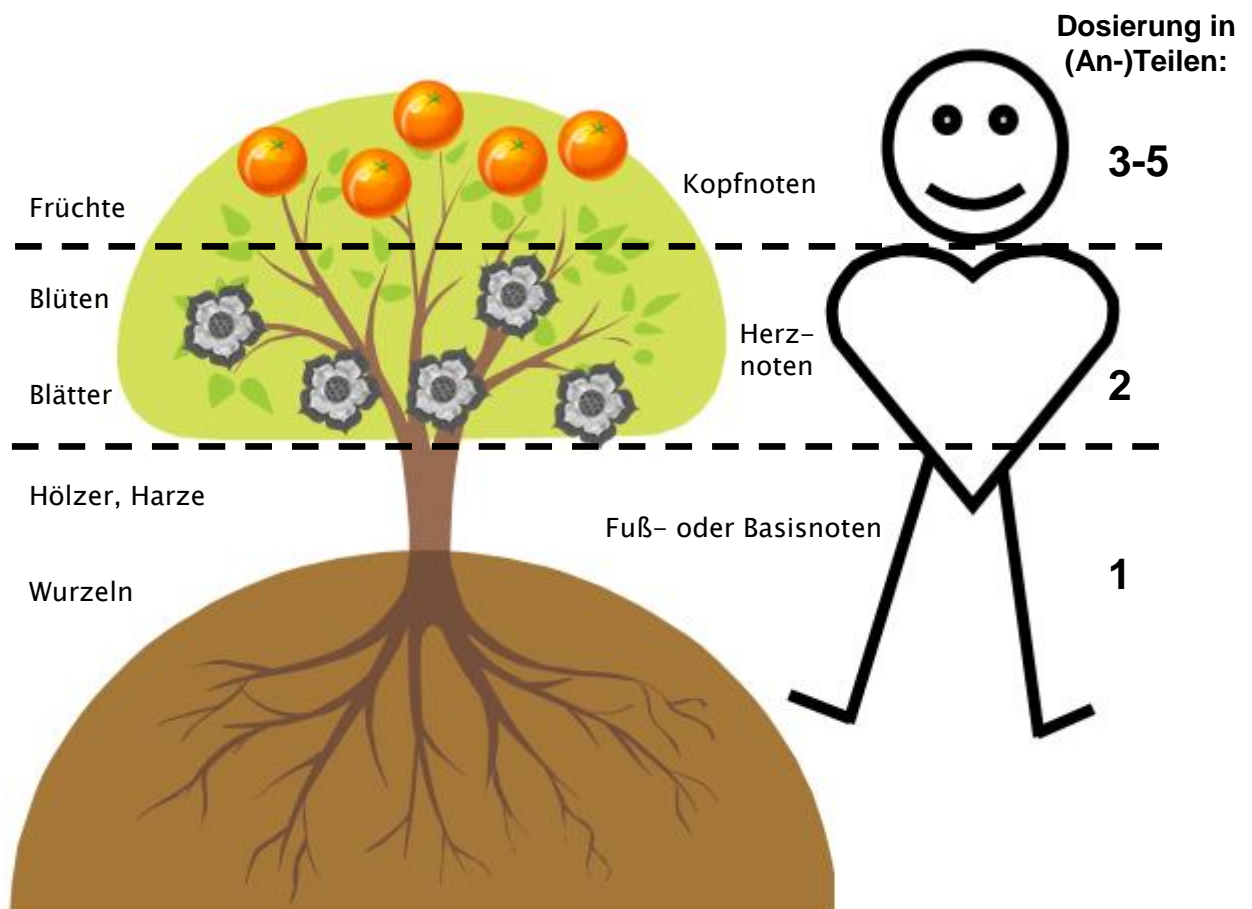


Abbildung 1 - Duftebenen

Ausnahmen:

- **Nadelöle aus Silbertanne, Weißtanne, Fichte, Kiefer und Douglasie** werden aus den „Blättern“ (Nadeln) und Zweigen (Holz) gewonnen. Hier erfolgt die Dosierung entweder als Herz- ODER als Basisnote – je nach Duftvorliebe.
- **Vanille** wird aus den Früchten (Schote) gewonnen, kann aber sowohl als Basis- oder als Kopfnote dosiert werden – je nach Duftvorliebe.

Diese Ausnahmen sind vor allem dann relevant, wenn die o.a. Düfte ausschließlich in der jeweiligen Kategorie (z.B. als einzige Basisnote, einzige Herznote) eingesetzt werden.

Beispiele:

Entspannungsmischung:

Vanille als Kopfnote („Fru“): Vanille als Basisnote („Ra“):

3 Tr. Vanille	3 Tr. Mandarine
2 Tr. Lavendel	2 Tr. Lavendel
1 Tr. Sandelholz	1 Tr. Vanille
in 10ml Mandelöl	in 10ml Mandelöl

oder

„Atemwohl“-Mischung:

Weißtanne als Herznote („Flo“):Weißtanne als Basisnote („Ra“):

3 Tr. Wacholderbeere	3 Tr. Zitrone
2 Tr. Weißtanne	2 Tr. Myrte ct. Myrtenylacetat
1 Tr. Benzoe	1 Tr. Weißtanne
in 10ml Mandelöl	in 10ml Mandelöl

Die o.a. Mischungen duften ausgewogen und sehr angenehm – kein Duft „sticht“ hervor. Das Mischungs-Ziel (z.B. Entspannung oder besseres Durchatmen) wird mit jeder Note – also auf jeder Ebene - erreicht.

Des Weiteren kann auf diese Art und Weise eine sehr einfache Zuordnung zu den Chakren (Energiezentren) erfolgen:

- **Kopfnoten („Fru“) aus Früchten & Samen: Kronen- und Stirnchakra**
- **Herznoten („Flo“) aus Blättern: Kehlchakra**
- **Herznoten („Flo“) aus Blüten: Herz- und Solarplexuschakra**
- **Basisnoten („Ra“) aus Hölzern, Harzen und Wurzeln: Sexualchakra, Wurzelchakra**



Die Zuordnungen zu Kopf-Herz-Basisnoten nach den FruFloRa®-Prinzip entsprechen NICHT den Zuordnungsangaben in der Fachliteratur! Es handelt sich um ein anderes Zuordnungsprinzip! Lassen Sie sich bitte nicht verwirren! Wenn Sie nach dem FruFloRa®-Prinzip mischen ist ausschließlich der Pflanzenteil, aus dem der Duft gewonnen wird, relevant für die Dosierung! Die Wirkung von FruFloRa®-Mischungen ist in der Regel stärker, als von „normalen“ Mischungen, da diese ganzheitlich (also auch auf das Energiesystem des Menschen) wirken.

	Kopfnoten (Früchte – „Fru“) überwiegend:	Herznoten (flos (= Blüten); fol. (= Blätter) – „flo“) überwiegend:	Fußnoten (radix (= Wurzeln) – „ra“) überwiegend:
Beschreibung	frisch, zitrusartig	blütig, balsamisch	holzig, schwer, harzig, warm
Verflüchtigung	Schnell	Mittelschnell	In der Regel langsam
Farb- zuordnung	Hell	rot, rosa, orangerot oder blauviolett	braun, dunkelgrün, dunkelrot oder schwarz
Schwingungs- anzahl	hoch	mittelschnell	gering
Wirkung	mental anregend, erfrischend, belebend, erhellen, Raum bildend	öffnen das Herz, Zugang zu feinen Gefühlen, entspannend, harmonisierend	erdend, zentrierend, beruhigend, lenken die Energie in den Unterleib, stabilisierend
Einsatz	Lethargie, Stimmungstiefs, Konzentrations- schwäche	Stimmungs- schwankungen, Kreativitätsmangel, Intuition fördernd	Entwurzelung, (Existenz-)Ängsten, Impotenz, Frigidität
Typische Beispiele	Zitrone, Orange, Bergamotte, Grapefruit...	Thymian, Lavendel, Geranie, Kamille, Neroli, Eukalyptus...	Angelikawurzel, Vetiver, Weihrauch, Atlas Zeder, Zimt...

Wie geht man beim Mischen vor¹

Mischungen aus maximal drei bis fünf Ölen haben sich am wirkungsvollsten erwiesen, da die Öle einander durch verschiedene Inhaltsstoffe ergänzen („Synergien“ bilden). Gerade Lavendelöl kann in vielen Mischungen die Wirkung verstärken.

1. Kennzeichnen Sie sowohl Fläschchen als auch Verschlüsse (nichts ist ärgerlicher, als den Verschluss für Nelkenöl auf ein Fläschchen mit Rosenöl zu schrauben!)
2. **Was will ich mit der Mischung erreichen? (z.B. schlaffördern)**
Beginnen Sie mit einer Klärung, welches Resultat Sie erzielen wollen und suchen Sie die dementsprechend wirkenden Öle aus
3. **Welche Anwendungsart kommt in Frage? (z.B. Reflexzonenöl)**
4. **Welche Basissubstanzen kommen in Frage? (z.B. Mandelöl, Hydrolate)**
Nachdem sämtliche in Frage kommenden fetten Öle/Pflanzenfette/Hydrolate aufgelistet wurden, entscheidet man sich für ca. 1-3 verschiedene.
5. **Welche ätherischen Pflanzenöle verwende ich? (z.B. Lavendel)**
Nachdem sämtliche in Frage kommenden ätherischen Pflanzenöle aufgelistet wurden, entscheidet man sich für ca. 3-6 verschiedene.
 - Mischen Sie anfangs grundsätzlich keine Öle mit gegenteiligen Wirkungen
 - „Verpacken“ Sie „heilsame“ aber abgelehnte Düfte in „schöne“ Düfte
 - Beginnen Sie mit wenig (das Erhöhen der Dosierung ist jederzeit möglich – umgekehrt nicht!) oder prüfen Sie die Mischung auf einem duftfreien Papierstreifen, mit dem Sie vor Ihrer Nase fächeln
 - Zum Schluss können Sie mit einem Tropfen eines Öls mit sehr gegensätzlichem oder verstärkendem Duft das Gesamtbild Ihrer Mischung abrunden oder kontrastieren.
6. Festlegen der **Gesamtmenge**
7. **Berechnung** der Dosierung der **Basissubstanzen**
8. **Berechnung** der Dosierung der **ätherischen Öle**
9. Schreiben Sie das Mischverhältnis (Rezeptur) auf, sodass Sie die gelungene Mischung auch noch nach einiger Zeit wieder herstellen können und damit Sie später wissen, was eventuell zu einer Hautreizung oder Allergie führte
10. **Abfüllen:** Verwenden Sie saubere leere Mischbehälter (Fläschchen)
11. Machen Sie bei **Anwendungen auf der Haut** vorher einen **Verträglichkeitstest** (Innenseite Unterarm – einige Stunden warten) – v.a. dann, wenn Sie nicht sicher sind, ob die betreffende Person die Mischung vertragen wird bzw. es sich um eine sehr empfindliche Person (z.B. Kind, sehr alter Mensch, Allergiker...) handelt!

¹ Die **auf dieser Seite** angegebenen Informationen zur Vorgehensweise bei der Erstellung einer Komposition werden nur für private Zwecke zur Verfügung gestellt. Die kommerzielle Verwendung der Aufstellung z.B. zu Ausbildungszwecken ist nicht gestattet. Das FruFloRa®-Prinip geben wir aber für kommerzielle Zwecke frei.