

**INGRID KARNER**  
aromainfo.at e. U.

DVR-Nr.: 4012824  
Wiener Straße 199/6  
A-8051 Graz

T: +43 (0) 316 681 500-0  
F: +43 (0) 316 681 500-15

E: office@aromainfo.at  
H: www.aromainfo.at

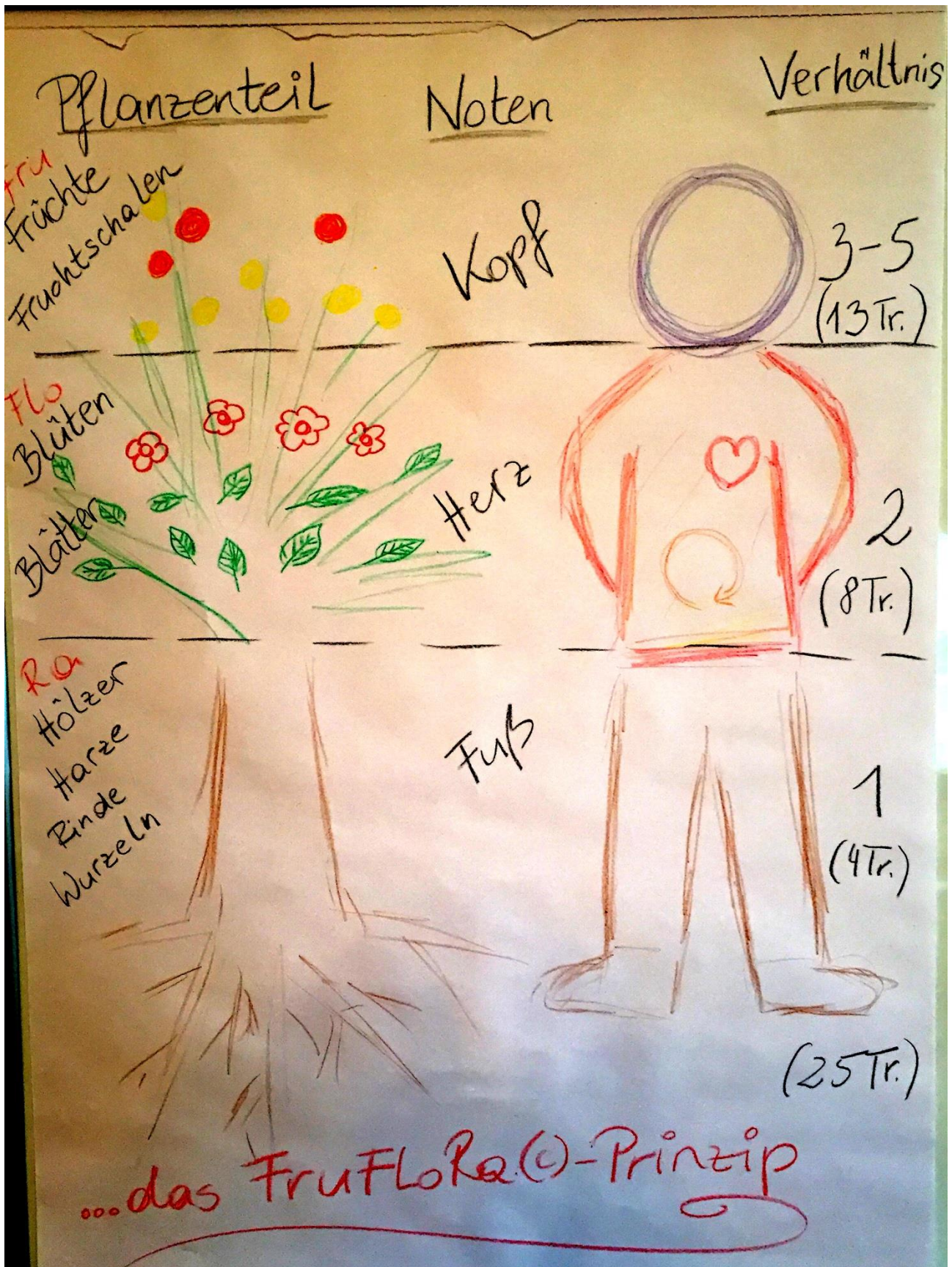
# Das FruFloRa©-Prinzip

---

## Ganzheitlich wirkende Mischungen erstellen

Nach 14 Jahren Praxiserfahrung und über 10.000 erstellten Duftkompositionen hat Ingrid Karner das „FruFloRa©“-Prinzip zur Erstellung von angenehm duftenden und ganzheitlich ausgewogen wirkenden ätherisch-Öl-Mischungen entwickelt. Somit wurde das Prinzip der Kopf-Herz-Fuß - Mischungen für die Erstellung von Duftkompositionen aus ausschließlich 100% naturreinen ätherischen Pflanzenölen bzw. Extrakten (die sich in Mischungen manchmal anders verhalten als synthetische Düfte) für Duftkompositionen weiterentwickelt. Das Prinzip orientiert sich an den Dosierungsrichtlinien der Kopf-, Herz- und Fußnoten, jedoch ist die Zuordnung der Öle different mit den Angaben in der Fachliteratur.

Die Zuordnung der naturreinen ätherischen Öle und Extrakte zu Kopf- („Fru“), Herz- („Flo“)- und Basisnoten („Ra“) erfolgt beim „FruFloRa©-Prinzip“ ausschließlich nach dem Pflanzenteil, aus dem der Duft gewonnen wird. Erfahrungen zeigen, dass diese Mischungen ganzheitlich stärker wirken als wenn nur Komponenten aus einer oder zwei Duftebenen (z.B. nur Zitrus- und Blütenöle) verwendet werden.



Tipp: bedenken Sie, dass Ihre Komposition erst nach ca. 3 Wochen „gereift“ ist!

© INGRID KARNER • aromainfo.at e. U.

Wiener Straße 199/6 • A-8051 Graz • UID: ATU56739417 • FN 320969 p LG f. ZRS Graz • DVR Nr.: 4012824  
 T: +43 (0) 316 681 500-0 • F: +43 (0) 316 681 500-15 • M: office@aromainfo.at • H: www.aromainfo.at



## Ausnahmen:

- **Patchouli** wird aus den Blättern gewonnen, ist aber sehr intensiv erdig im Duft. Diese ätherische Öl sollte nur gering dosiert und nie als alleinige Flo-Note verwendet werden.
- **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.
- **Joker: Vanille** wird aus den Früchten (Schote) gewonnen, kann aber sowohl als Kopf-, Herz- oder als Fußnote dosiert werden – je nach Duftvorliebe.

## Beispiele:

### Entspannungsmischung:

#### Vanille als Kopfnote:

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

#### Vanille als Basisnote:

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

### „Atemwohl“-Mischung:

#### Weißtanne als Herznote:

3 Tr. Wacholderbeere  
2 Tr. Weißtanne  
1 Tr. Benzoe  
in 10ml Mandelöl

#### Weißtanne als Basisnote:

3 Tr. Zitrone  
2 Tr. Myrte ct. Myrtenylacetat  
1 Tr. Weißtanne  
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.

## Chakrenzuordnung:

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 (fructus (= Früchte) – „Fru“)  überwiegend:	Herznoten (flos (= Blüten); fol. (= Blätter) – „Flo“)  überwiegend:	Fußnoten (radix (= Wurzeln) – „Ra“)  überwiegend:
<b>Beschreibung</b>	Frisch, zitrusartig	Blütig, balsamisch	Holzig, schwer, harzig, warm
<b>Verflüchtigung</b>	Schnell	Mittelschnell	In der Regel langsam
<b>Farb-zuordnung</b>	Hell	rot, rosa, orangerot oder blauviolett	braun, dunkelgrün, dunkelrot oder schwarz
<b>Schwingungs- anzahl</b>	Hoch	Mittelschnell	gering
<b>Wirkung</b>	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
<b>Einsatz</b>	Lethargie, Stimmungstiefs, Konzentrations- schwäche	Stimmungs- schwankungen, Kreativitätsmangel , Intuition fördernd	Entwurzelung, (Existenz-)Ängsten, Impotenz, Frigidität
<b>Typische Beispiele</b>	Zitrusöle, Litsea Cubeba, Kümmel, Fenchel süß, Koriandersamen, Wacholderbeere	Kräuter- und Blütenöle, Lemongrass, Gewürznelken- knospe, Patchouli, Eukalyptus, Teebaumsorten	Angelikawurzel, Vetiver, Benzoe, Elemi, Weihrauch, Zedernholz, Zimtrinde

# Wie geht man beim Mischen vor<sup>1</sup>

Mischungen aus maximal drei bis fünf Ölen haben sich am wirkungsvollsten erwiesen, da die ätherischen Öle einander durch verschiedene Inhaltsstoffe ergänzen („Synergien“ bilden). Gerade Lavendelöl soll in 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. entspannen)  
Beginnen Sie mit einer Klärung, welches Resultat Sie erzielen wollen und suchen Sie die dementsprechend wirkenden Öle aus jeder Duftebene 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 oder auch Hydrolate aufgelistet wurden, entscheidet man sich für ca. 1-3 verschiedene.
5. **Welche ätherischen Pflanzenöle verwende ich?** (z.B. Mandarine, Lavendel, Vetiver)  
Nachdem sämtliche in Frage kommenden ätherischen Pflanzenöle aufgelistet wurden, entscheidet man sich für ca. 3-6 verschiedene.
  - a. Mischen Sie anfangs grundsätzlich **keine Öle mit gegenteiligen Wirkungen**
  - b. „**Verpacken**“ Sie „heilsame“ aber abgelehnte Düfte in „schöne“ Düfte
  - c. **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
  - d. 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 zu einem späteren Zeitpunkt 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!

<sup>1</sup> 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 unter der Angabe der Quelle („© Ingrid Karner – aromainfo.at“) für kommerzielle Zwecke frei.