

# AromaStrömen

## Stärke dein Immunsystem



Kinesiologie / Cranio-Sacral / AromaStrömen

# Berührungen, die bewegen

## Strömen

Entstanden mit der chinesischen Medizin-Theorie und deren Fünf Elementen-Lehre wird Strömen als eine physio-energetische Behandlungsmethode bezeichnet.

## Anwendung in den 26 Energie-Toren

Es werden jeweils zwei Energiezentren gleichzeitig mit den Händen berührt. Angeregt durch das energetische Grundprinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ wird ein Gefühl von Wärme, ein Pulsieren bzw. Strömen empfunden. Die Energie-Tore werden so lange berührt bis in den Händen das Strömen fühlbar wird. Dies findet mit allen Energiezentren statt.

## Wie wirkt Strömen?

Strömen wirkt auf drei Ebenen: körperlich, emotional und spirituell. Es dient der „Salutogenese, sprich der Gesundheitsentwicklung, welche den Menschen in den Vordergrund rückt. Strömen ist einfach anwendbar und dadurch ein einfacher Lösungsansatz für viele Probleme.

## Strömen = Selbstheilung

Strömen kann jeder einfach selbst anwenden.

**AUCH DU!**

Tut uns etwas weh, legen wir intuitiv unsere Hände auf die betroffene Stelle, um die Schmerzen zu lindern. Somit haben wir den ersten Schritt des Strömens bereits erfüllt – Heilen durch Berührung. Das Handauflegen gehört zu den ältesten physio-energetischen Behandlungsmethoden und TCM ist schon seit 30 Jahren eine eigenständige Methode in Europa.

Das Energie-System des Menschen besteht aus vielen Energiestromen = Meridiane, in welchen unsere Lebensenergie zirkuliert. Zirkuliert diese Energie frei, fühlen wir uns stark und lebendig. Kann diese Energie nicht frei fließen, kann es zu einem energetischen Ungleichgewicht und über Zeit zu Disharmonien im Körper führen. Die Energietore (= Schlüsselstellen im Körper) sollten immer durchlässig sein.

## Energie folgt der Aufmerksamkeit

Berührung verbindet beim Strömen zwei Schlüsselstellen im Körper. Dadurch werden die inneren Energie-Ströme (Meridiane) aktiviert, harmonisiert und belebt. Aufgrund dessen kann die Energie freier durch den Körper zirkulieren und ihn in jeglichen Funktionen unterstützen.

## Was unterscheidet AromaStrömen vom Strömen?

Beim AromaStrömen werden gezielt 100% naturreine Ätherische Öle zur Unterstützung eingesetzt. Die Öle werden der jeweiligen Thematik angepasst.

Ätherische Öle lösen durch ihren besonderen Duft Reaktionen im Gehirn aus, die unseren Körper und unsere Gedanken zur Ruhe bringen. Unsere Sinne erfahren Frieden und ein Gefühl von Geborgenheit.

Die Schwingungen und Informationen der Ätherischen Öle, in Kombination mit dem Strömen, bringen den Körper, Geist und die Seele in Einklang.

## Fragen zum AromaStrömen

Was passiert gezielt beim Strömen?

Unsere Hände berühren sanft und gezielt die sogenannten Energietore. Mit dem Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“, werden die Energietore berührt und dadurch aktiviert. Die Energieströme werden gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese Kräfte wirken ab dem gesetzten Impuls 6 – 8 Stunden nach.



Wie groß ist der Durchmesser eines Energietores?  
Jedes Energietor ist je nach Körpergröße circa fünf Zentimeter groß.



Wie lange soll man die Energie-Tore halten?  
Zwei bis 20 Minuten oder nach eigenem Ermessen.



Wird beim Strömen Druck ausgeübt?  
Nein, es ist ein angenehm leichter Körperkontakt ausreichend.



Kann man beim Strömen etwas falsch machen?  
Nein, Strömen ist ein Angebot und eine Einladung an den Körper, um wieder in seine innere Balance zu finden, ohne sich selbst zu manipulieren.



Wie oft darf man Strömen?  
Bei aktuellen, emotionalen oder körperlichen Herausforderungen am besten zweimal täglich. Nütze jede freie Minute. Regelmäßigkeit macht sich bezahlt!

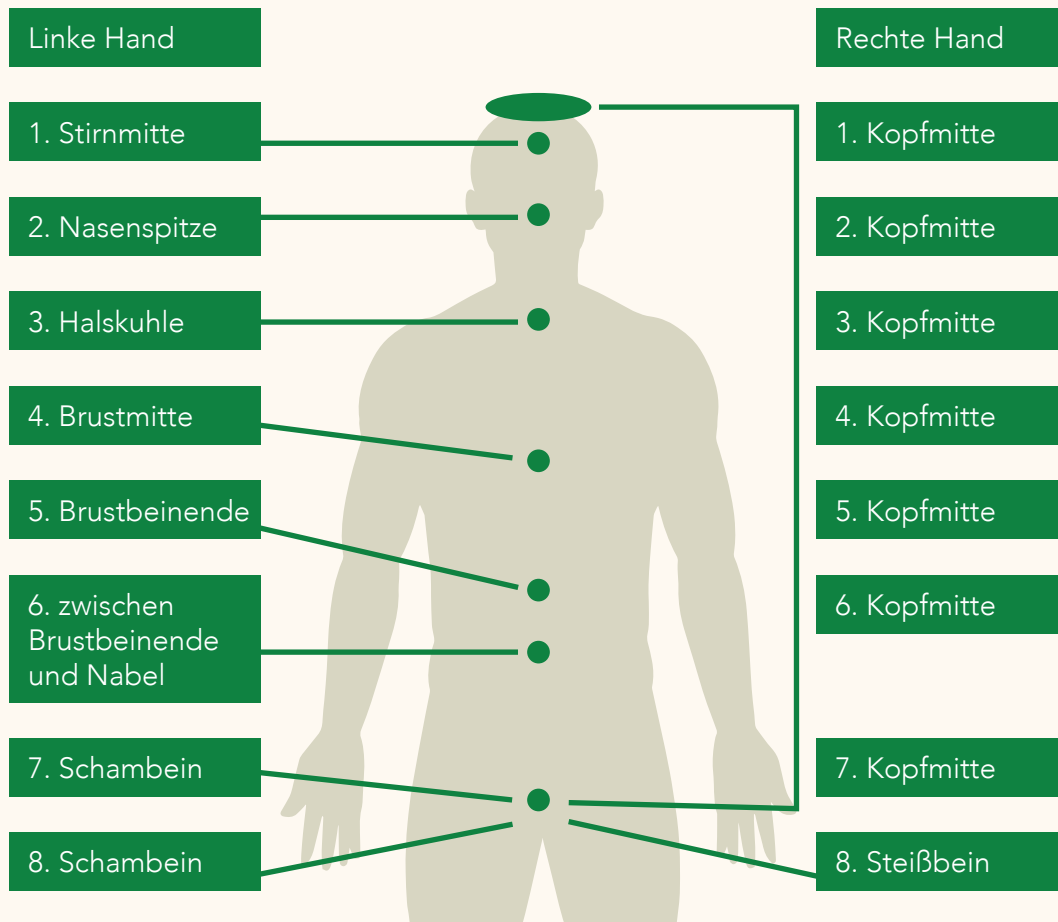


Kostet es Energie, jemanden zu strömen?  
Nein, Strömen wirkt auf beide harmonisierend.



# „Unsere Mitte stärken“

Zentral - Energiestrom  
Wirkungsweise der einzelnen Schritte



## Kopfmitte- Stirnmitte

Klärt den Kopf, hilft dem Gehirn und dem Gedankenkarussell, fördert die Konzentration  
Ätherische Öle: Kopf-White angelica, Stirn-Believe

## Kopfmitte – Nasenspitze

Appetitlosigkeit, wirkt auf den Unterleib | Ätherische Öle: R.C

## Kopfmitte – Halskuhle

Unterstützt die Schilddrüse, Atmung, klärt die Kehle, Hustenreiz, Schluckbeschwerden | Ätherische Öle: Endoflex

## Kopfmitte- Brustbeinmitte

Stärkt das Immunsystem, fördert mentale und emotionale Ausgeglichenheit, hilft Schock und Panik zu lösen, harmonisiert den Hormonhaushalt | Ätherische Öle: One Heart

## Kopfmitte – Brustbeinende

Hilft der Verdauung, bei Blähungen und Völlegefühl, wirkt bei Depressionen | Ätherische Öle: Bergamotte

## Kopfmitte – zwischen Brustbeinende und Nabel

Unterstützt die Verdauungskraft und das gesamte Nervensystem | Ätherische Öle: DiGize

## Kopfmitte – Schambein

Wirkt auf die gesamte Wirbelsäule, Rückenschmerzen, bringt Energie in die Beine | Ätherische Öle: Valor

## Steißbein – Schambein

Stärkt bei Erschöpfung, stabilisiert die Basis der Wirbelsäule, Beckenbereich und Unterleib. | Ätherische Öle: Grounding

## Ström Pflaster



Die Hände liegen übereinander auf der betroffenen Stelle. (Wunde nicht direkt berühren)

### Anwendungsgebiete:

- Frische Wunden, Operationsnarben
- Zahnbehandlungen
- Konchenbrüche, Prellungen
- offene Beine
- Verbrennungen, Sonnenbrand

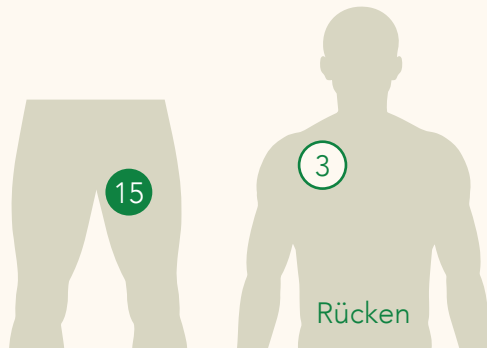
Linke Hand  
auf rechte Hand

Rechte Hand  
über die Wunde

### Zusätzlich empfehle ich:

Daumen und Finger einzeln halten

## Immunsystem stärken



### Energietor 3

zwischen der oberen Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule

### Energietor 15

in der Leistenbeuge  
Beide Tore gleiche Körperhälfte

### Anwendungsgebiete:

- Bei allen Infekten, unterstützt die Atmung
- Bei entzündlichen Prozessen
- Allergien, Heuschnupfen, Asthma

Linke Hand  
Linke 15

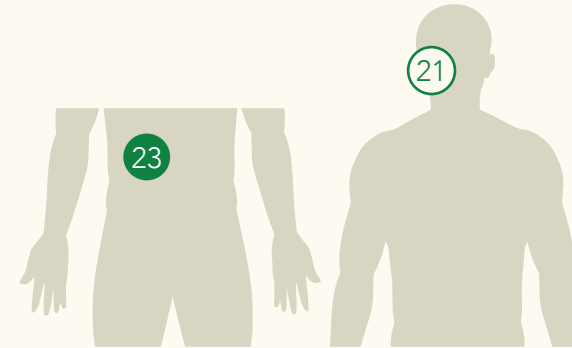
Rechte Hand  
Linke 3

### Zusätzlich empfehle ich:

Körperliche Kraft (15 links und 15 rechte Seite oder 15/6 gleiche Körperseite), Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

Ätherische Öle: Thieves, Zitrusöle

## Stoffwechsel und Entgiften



Linke Hand  
Linke 23

Rechte Hand  
Rechte 21

### Energietor 21

Unterhalb vom Jochbein

### Energietor 23

in der Nierengegend, unter der letzten Rippe

### Anwendungsgebiete:

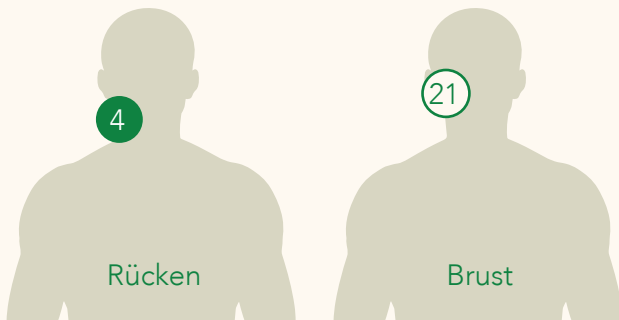
- bei Entzündungen
- während der Medikamenteneinnahme
- bei der Chemotherapie
- Allergien, Infektionen
- unterstützt das Immunsystem

### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)

Ätherische Öle: Rosengeranie, Pfefferminze (Ölkompressen)

# Kopfgrippe



## Energietor 4

Schädelansatz

## Energietor 21

Unterhalb des Jochbeins

Linke Hand  
Linke 4

Rechte Hand  
Rechte 21

### Anwendungsgebiete:

- Schnupfen
- Nebenhöhlenentzündung
- Augenthemen
- Nackenverspannungen
- Spannungen vom Rücken lösen

### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)  
Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

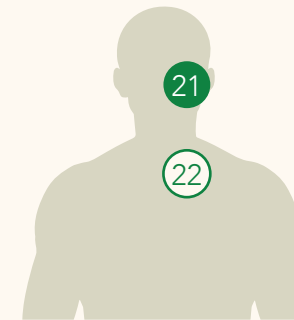
### Spannungsmuster lösen:

Man macht mit den Zeigefingern beidseitig kreisende Bewegungen. Begonnen wird am Hinterhaupt wo du dich in 5 Stationen nach vorne arbeitet.

### Ätherische Öle:

Pfefferminze: 1 Tropfen auf der Handfläche verteilen 3 mal durch die Nase atmen, dann 3 mal durch den Mund atmen, den Rest in den Nacken verteilen.

# Schnupfen



Linke Hand  
Linke 21

Rechte Hand  
Linke 22

## Energietor 21

Unterhalb des Jochbeins

## Energietor 22

Unterhalb des Schlüsselbeins

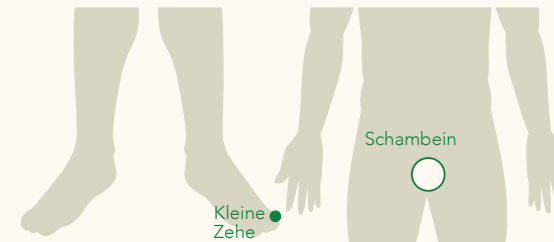
### Anwendungsgebiete:

- Nasen- und Nebenhöhlenentzündung
- Stirnhöhlen
- Kopfschmerzen

### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)  
Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)  
Nasendusche mit 1 Tropfen Myrte  
Ätherische Öle: R.C., Myrte

# Ohrenschmerzen



Linke Hand  
Linke kleine Zehe

Rechte Hand  
Schambein

Schambeinmitte  
Kleine Zehe entweder linke  
oder rechte Zehe

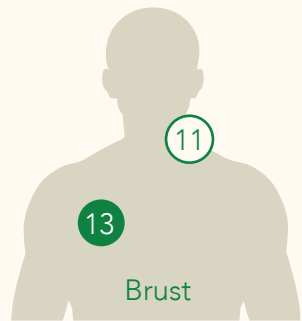
### Anwendungsgebiete:

- Alle Ohrenthematiken
- Tinnitus, Schwerhörigkeit
- Hinterkopfschmerzen
- Nackenverspannungen

### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)  
Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)  
Blasenentzündung (12/25 gleiche Seite)  
Strömpflaster  
Ätherische Öle: Copaiba, Myrte, R.C.

# Halsentzündung



Linke Hand  
Rechte 13

Rechte Hand  
Linke 11

## Energietor 11

Nackensatz, Richtung Hals

## Energietor 13

Oberhalb der Brust

### Anwendungsgebiete:

- Schluckbeschwerden
- Halsschmerzen
- Seitenstrang-Angina
- Mandelentzündungen

### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)

Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

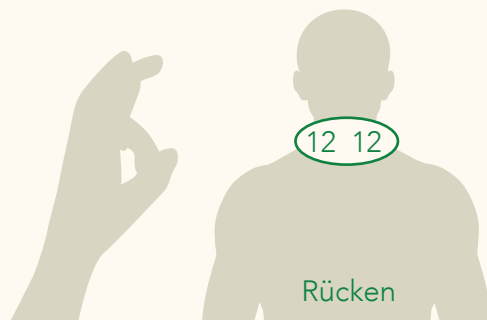
Topfenwickel mit Bergamotte

Gurgeln mit Purification

Gurgeln mit Thieves Mundspüllösung

Ätherische Öle: Purification, Bergamotte

# Hustenreiz



Linke Hand  
Daumen-Ringfinger-Kreis

Rechte Hand  
Beide 12

## Energietor 12

auf halber Höhe des Nackens

### Anwendungsgebiete:

- Erkältung
- Bronchitis, Reizhusten
- Raucherhusten
- Kehlkopf, Stimmbänder

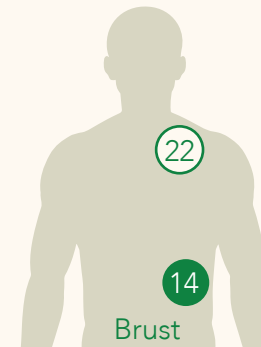
### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)

Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

Ätherische Öle: R.C., Myrte und Eukalyptus radiata (Kinder)

# Husten



Linke Hand  
Linke 14

Rechte Hand  
Linke 22

## Energietor 14

Unter dem Rippenbogen

## Energietor 22

Unterhalb des Schlüsselbeins

### Anwendungsgebiete:

- Schleim lösen
- Lunge, Atmung
- Bronchitis, Covid 19 Symptom-Husten

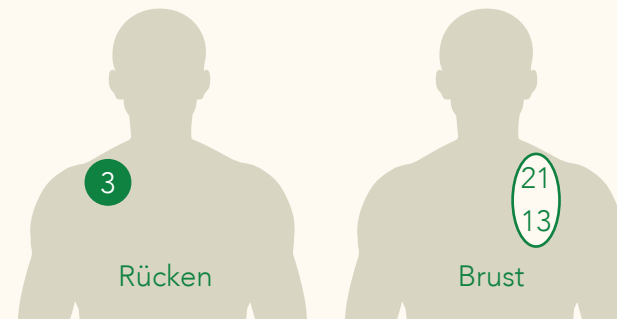
### Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)

Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

Ätherische Öle: R.C., Myrte und Eukalyptus radiata (Kinder)

# Fieber



Linke Hand  
Linke 3

Rechte Hand  
Linke 22 bis 13

## Energietor 3

zwischen der oberen Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule

## Energietor 22-13

Hand großflächig auflegen

### Anwendungsgebiete:

- Husten, Atmung, Lungen
- Stirn- und Nebenhöhlenentzündung
- Schulterschmerzen

### Zusätzlich empfehle ich:

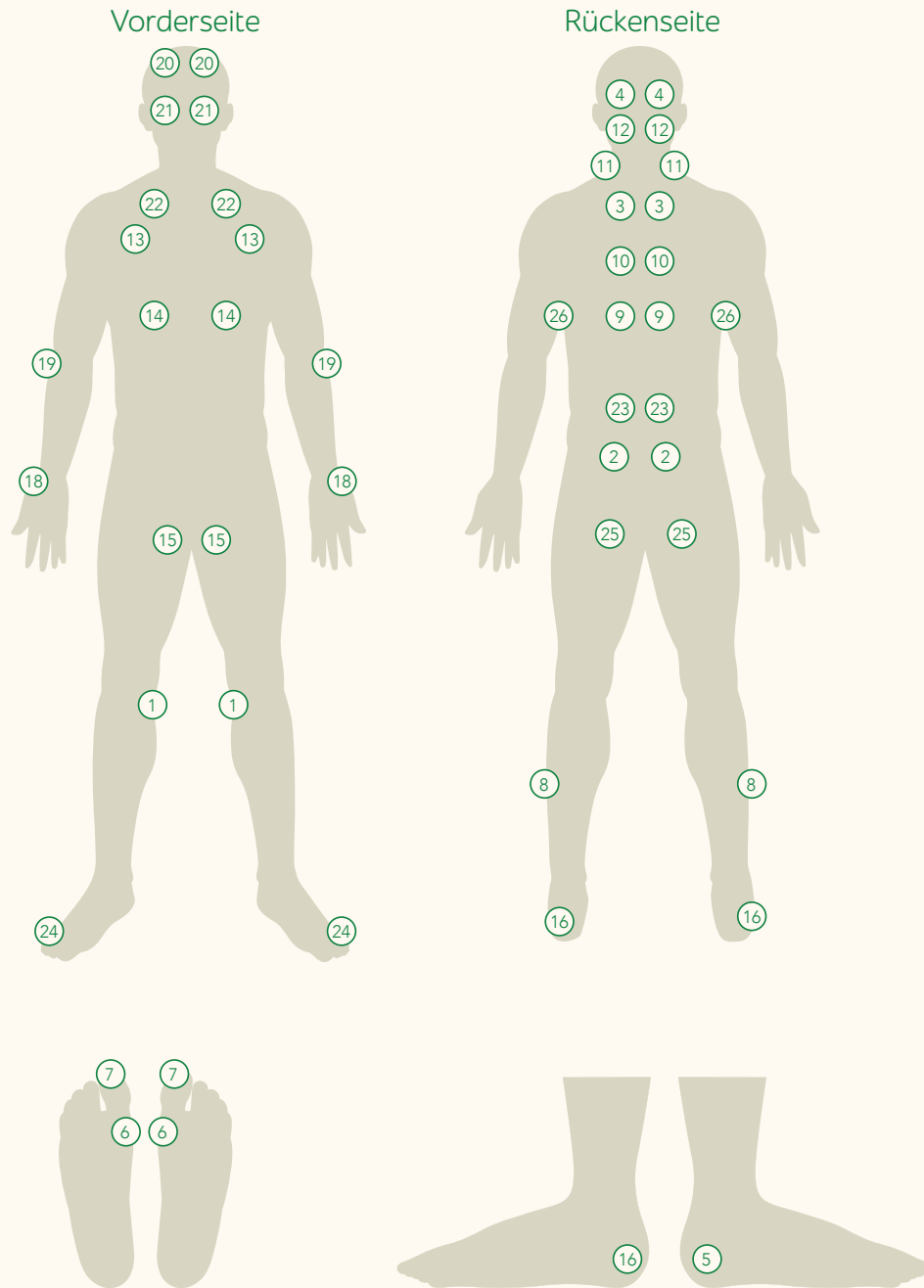
Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)

Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

Zitronenwickel

Ätherische Öle: Zitrone

# Die 26 Energietore



# Die Lage der 26 Energietore

- Energietor 1** Knie-Innenseite
- Energietor 2** Beckenknochenrand
- Energietor 3** Zwischen oberer Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule
- Energietor 4** am Kopfansatz, am Hinterhauptbein
- Energietor 5** unter dem Knöchel Fuß-Innenseite
- Energietor 6** Fußsohle unter dem großen Zehenballen
- Energietor 7** Unterseite der großen Zehe
- Energietor 8** Untere hintere Kante des Wadenbeinköpfchens
- Energietor 9** Zwischen untere Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule
- Energietor 10** Auf halber Höhe zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule
- Energietor 11** Nackenansatz Richtung Hals
- Energietor 12** Auf halber Höhe des Nackens
- Energietor 13** Oberhalb der linken und rechten Brust
- Energietor 14** Unterhalb des Rippenbogens
- Energietor 15** in der Leiste
- Energietor 16** Unter dem Knöchel Fuß-Außenseite
- Energietor 17** Handrücken Außenkante
- Energietor 18** Daumenballen Hand Innenseite
- Energietor 19** Ellenbogen
- Energietor 20** Oberhalb der Augen auf der Stirn
- Energietor 21** Unterhalb des Jochbeins
- Energietor 22** Unterhalb des Schlüsselbeins
- Energietor 23** Nierengegend, unter der letzten Rippe
- Energietor 24** Am Fußrücken, vor der vierten und fünften Zehe
- Energietor 25** Seitlich des Sitzbeinhöcker
- Energietor 26** Am hinteren Rand der Achselhöhlen



# Ätherische Öle

## Acceptanz

- Probleme müssen zuerst angenommen werden, bevor sie sich transformieren können.
- Es ist wie es ist- steh nicht auf Kriegsfuß mit den Dingen, mit den Menschen
- Was immer in dein Leben trifft – es hat mit dir zu tun.
- Was steckt dahinter? – Was ist mein Thema wo ich daraus lernen kann?
- Direkt auf das Herz auftragen – annehmen ist eine Herzensangelegenheit.
- Positive Absichten bei negativem Ausgang finden
- Annehmen = größte Stärke

## Geranie (pelargonium)

- hilft beim Loslassen negativer Erinnerungen
- löst nervliche Anspannung
- wirkt ausgleichend auf Emotionen
- hebt die Stimmung
- fördert Frieden, Wohlbefinden und Hoffnung
- Geduldsöl

**Leberölkompresse:** Rosengeranie mit V6 mischen, auf die Leber (rechts unter dem Rippenbogen) auftragen, Baumwolltuch und Dinkelkissen oder Wärmflasche auflegen und ruhen.

## One Heart - Selbstliebe

- öffnet das Herz
- lässt Liebe zu
- sich selbst annehmen
- lässt Freude ins Herz
- erhöht die Schwingung

## Wintergrün (Gaultheria procumbens)

- bei Themen am menschlichen Bewegungsapparat
- muskelentspannend
- wärmend
- wenn der Kopf brummt
- wenn der Nacken zwick

## Relief it

- vor oder nach dem Sport
- wenn der Kopf brummt
- unterstützt die Muskulatur und Gelenke
- wenn der Nacken zwick

## Majoran (Origanum majorana)

- stärkend
- beruhigend
- muskelentspannend
- harmonisierend
- ausgleichend
- auf seelischer und körperlicher Ebene

## Melrose

- bei Hautthemen
- nach einem Fahrradunfall
- nach einem Kratzer von einer Katze zum Beispiel

## Lavendel (Lavandula angustifolia)

- wirksam gegenüber übermäßigem Hauttalg
- beruhigend, schlaffördernd
- entspannend, stresslindernd
- bei Hautthemen
- bei Abgeschlagenheit

## Pfefferminz (Mentha piperita)

- reinigt und regt das Bewusstsein an
- steigert die Aufmerksamkeit, Leistung und Konzentration
- reduziert den Appetit (GG26 – Grübchen oberhalb der Lippe)
- wenn der Kopf brummt
- wenn über den Hunger gegessen wird
- bei Unwohlsein
- muskelentspannend
- kühlend (auf den Nacken und die Waden auftragen)

## DIGIZE

- wirkt entspannend auf die glatte Muskulatur
- wenn man über den Hunger gegessen hat
- unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Magen-Darm-Traktes
- direkt auf die Magengegend aufgetragen, weine warme Kompresse verstärkt die Wirkung

## R.C.

- befreit die Lungen und die Nase
- lässt dich wieder gut durchatmen
- befreit den Gehörgang (inhalieren, um das Ohr NICHT hinein)
- wenn die Nase läuft und die Gräser blühen
- vor und nach dem Sport

## Thieves

- Studien der Weber Universität in Ogden/Utah zeigten, dass Vernebeln von Thieves eine Auslöschungsrate von 99,3% aller Erreger, die sich in der Luft befanden zur Folge hatte
- stärkt das Immunsystem
- reinigt die Raumluft vor unangenehmen Düften

## Purification

- ideales Öl für den Diffuser um unangenehme Gerüche zu beseitigen
- zur Reinigung der Luft, schützt vor Keimen die in der Luft zirkulieren
- hält lästige Insekten fern, wenn doch mal näherer Kontakt zustande kommt, wirkt es lindernd
- reinigt unreine Hautstellen
- bringt Erleichterung bei irritiertem Hals
- auf die Füße bei Fußgeruch

## Blue relief

- Zur Unterstützung von Bändern, Sehnen, Knochen, Gelenke
- Auf die betroffenen Stellen auftragen (z.B beim Anstoßen bei einer Tischkante) kann lindernd wirken

## Copaiba (*Copaifera reticulata*)

- Wirkungsverstärker
- Hautthemen
- schützt die Nerven
- angstlösend
- Sekret lösend
- unterstützt beim Zahnen

## Stress away

- Gelassenheit
- Alltagsstress
- nervlicher Anspannung
- mentale Bewältigung
- wirkt ausgleichend
- fördert Entspannung

## Eukalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*)

- stärkt das Gesundheitliche Wohlbefinden auch bei Kindern
- stärkt das Immunsystem
- bei Ohrenthemen unterstützend (rund um die Ohren auftragen)
- bei erhöhter Körpertemperatur
- Konzentrationsschwäche
- bringt Erleichterung bei irritiertem Hals

## Zedernholz (*cedrus atlantica*)

- Hautpflegendes Öl
- sehr entspannend
- erdend
- gut für die Zirbeldrüse
- balanciert unsere Emotionen
- sehr starke Wirkung auf Haut und Schleimhaut
- unterstütz, wenn die Nase läuft und die Gräser blühen  
(in Kombination mit Zypresse und Copaiba)
- auch gut geeignet für die Kopfhaut
- stärkt Selbstvertrauen

## Vetiver (*Vetiveria zizanooides*)

- bei Frauen und Mädchenthemen
- Stresslösend
- Erschöpfung
- konzentrationsfördernd
- stärkstes erdendes Öl
- schlaffördernd
- stimmungsaufhellend
- angstlösend
- unterstützt dabei, dich konsequent von immer wiederkehrenden Themen zu lösen
- stimmungsaufhellend
- regenerierend
- aufbauend, ausgleichend, nervenberuhigend

## Geranie (pelargonium x asperum)

- hilft beim Loslassen negativer Erinnerungen
- löst nervliche Anspannung
- wirkt ausgleichend auf Emotionen
- hebt die Stimmung
- fördert Frieden, Wohlbefinden und Hoffnung
- Geduldsöl
- unterstützt das Hormonsystem

## Wacholder (Juniperus communis)

- Bei schweren und müden Beine
- unterstützt die Leber
- muskelentspannend
- bei unschönen Dellen am Körper
- Geistige Erschöpfung
- klärend, belebend, stimulierend
- konzentrationsfördernd

## Relief it

- vor oder nach dem Sport
- wenn dein Kopf brummt
- unterstützt die Muskulatur und Gelenke
- wenn der Nacken zwick
- lässt dich gut durchatmen
- löst Spannungen aus dem Gewebe

## Bergamotte (Citrus bergamia)

Halsschmerzen (Topfen mit 1 Tropfen Bergamotte mischen, in Küchenrolle einwickeln auf den Hals auflegen und mit einem Halstuch umwickeln. Max. 20 Minuten auflegen.

- bei erhöhter Körpertemperatur
- wenn der Kopf brummt
- muskelentspannend
- konzentrationsfördernd
- schlaffördernd, auch bei Kindern
- stimmungsaufhellend
- angstlösend

## Myrte (Myrtus communis)

- ähnliche Wirkung wie Kiefer
- unterstützt die Atemwege
- stärkt das Immunsystem
- hilfreich für die Ohren (nur außen auftragen, rund um die Ohren)
- wenn die Nase läuft
- für gesundheitliches Wohlbefinden gerade bei Kindern
- bringt Erleichterung, bei irritiertem Hals

## Palo Santo (Bursera graveolens)

- reinigt die Luft von negativen Energien
- Nicht für Kinder unter 18 Monaten geeignet
- Erdend
- Gelenke
- Bei lokaler Hitzeansammlung
- unterstützt deine Atmung

## Wintergrün (Gaultheria procumbens)

- bei Themen am menschlichen Bewegungsapparat
- muskelentspannend
- wärmend
- wenn der Kopf brummt
- wenn der Nacken zwickt

## En-R-Gee

- bei mentaler Erschöpfung
- unterstützt die Nebennieren bei der Energieproduktion
- wirkt stimulierend und energetisierend
- verstärkt die Energie in allen Körpersystemen

### Allgemeiner Hinweis:

Die Körperkerzen Anwendungen und die ätherischen Öle dienen der Gesundheitsentwicklung auf energetischer Ebene. Es ersetzt auf keinen Fall die medizinische Beratung und Behandlung

### Quellnachweis:

Ätherische Öle Nachschlagwerk, 6. Auflage  
Praxis Aromatherapie, Monika Werner,  
Ruth von Braunschweig, 5. Auflage  
Die kleine Strömapotheke, Susanne Jarolim  
Deckblatt-Bild: Pixabay kostenlose Bilder

**Achtung! Bei ätherischen Ölen  
der Zitrusfrüchte ca. 12 Stunden  
nach dem Auftragen direkten  
Sonnenkontakt meiden.**



Kinesiologie  Cranio-Sacral  AromaStrömen

Sabine Harringer

Roseggerstrasse 3, 4311 Schwertberg

Tel.: +43 650 90 100 33

Website: [www.inbalancing.at](http://www.inbalancing.at)

E-Mail: [info@inbalancing.at](mailto:info@inbalancing.at)