

Anwendungstipps & Sicherheitshinweise für ätherische Öle



Ätherische Öle sind eine sichere Möglichkeit, um den Geist und den Körper zu unterstützen und viele Anwender sind begeistert von der schnellen und sanften Wirkung. Die folgenden Sicherheitshinweise und Anwendungstipps sind zu beachten und sollen die Anwendung für alle transparent und sicher gestalten.

Maximale tägliche Dosierungsempfehlung

	Erwachsene		Kinder	
	pro Anwendung	max. Dosis pro 24 h	pro Anwendung	max. Dosis pro 24 h
aromatisch	Abhängig von der Größe des Raumes u.v.m.			
innerlich	2 – 4	12 – 24	1 – 2	3 – 12
oral	1 – 3	4 – 18	nicht empfohlen	nicht empfohlen
über die Haut	3 – 6	12 – 36	1 - 2	3 – 12

Verdünnungstabelle für äußerliche Anwendung auf 10ml Basisöl

Anwender	Verdünnung in %	Anzahl Tropfen ätherisches Öl
Babys (bis 1 Jahr) ¹	0,25 – 0,5% ²	0,5 - 1
Kleinkinder (bis 2 Jahre)	0,5 – 1%	1-2
Kinder (bis 6 Jahre)	1 – 2,5%	2 - 5
größere Kinder (bis 11 Jahre)	1 – 5%	2 - 10
Teenager (bis 17 Jahre)	1 – 15%	2 - 30
Erwachsene ³	1 – 20%	2 - 40

¹ Bei Neugeborenen sollten ätherische Öle mit Bedacht und selten angewendet werden.

² 1 Tropfen auf 20 ml = Verdünnung 0,25 %

³ Schwangere, Stillende und durch Alter oder Krankheit geschwächte Erwachsene sollten stärker verdünnen.

Informieren Sie sich genau, welche ätherischen Öle für Kinder, Schwangere, Stillende und Tiere geeignet sind. Tragen Sie ätherische Öle bei Kindern und empfindlicher Haut in sehr kleinen Mengen auf, um zunächst die Verträglichkeit zu testen. Tragen Sie kein Öl auf Kinderhände auf, da diese oft ihre Augen oder den Mund mit den Händen berühren und ziehen Sie Ihrem Baby Socken an, nachdem Sie ätherische Öle auf die Fußsohlen aufgetragen haben. Mentholhaltige ätherische Öle wie Peppermint und Eucalyptus sowie alle scharfen Öle sollten bei Kindern unter 2 Jahren nicht bzw. mit Vorsicht verwendet werden.

Sollten Sie Medikamente einnehmen, klären Sie Wechsel- oder Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt. Um Probleme oder Wechselwirkungen mit Medikamenten auszuschließen, sollen in diesen Fällen einige ätherische Öle auch stärker verdünnt oder vermieden werden.

Beginnen Sie sparsam mit der Verwendung ätherischer Öle und verdünnen Sie sie je nach ätherischem Öl mit einem Trägeröl (z. B. Kokos-, Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl). Dazu können Sie sich nach der Verdünnungstabelle richten. Schwangere und ältere Personen sollten eine starke Verdünnung anwenden, empfohlen ist 1% Verdünnung.

Bei der Verwendung „heißer bzw. scharfer“ Öle wie Oregano, Thyme, Cassia, Cinnamon und Clove vor der Verwendung immer ein Trägeröl auf die Haut auftragen und diese ätherischen Öle sehr stark verdünnen!

Wird ein ätherisches Öl zum Würzen von Essen verwendet, so steckt man einen Zahnstocher in das Ölfäschchen, um es mit Öl zu benetzen

(= ca. 1/2Tropfen) und zieht es anschließend durch das Essen. Bei Bedarf wiederholen. Ein Tropfen ätherisches Öl kann oft schon zu viel sein!

Bei der Einnahme von ätherischen Ölen, sollte die Flüssigkeit nach dem Eintropfen des Öls gut umgerührt werden, damit sich das Öl in der Flüssigkeit verteilt und nicht nur an der Oberfläche schwimmt. Als Alternative bietet es sich an erst den Tropfen Öl in das Glas geben und anschließend das Wasser oder das Getränk einfüllen. Beim Eingießen verwirbelt das Öl sich in der Flüssigkeit.

Verwenden Sie Glas- oder unbeschichtete Metallflaschen und keine Kunststofftrinkflaschen oder -becher, vor allem wenn Sie die ätherischen Öle innerlich einnehmen. Die ätherischen Öle könnten Partikel aus dem Kunststoff lösen!

Vermeiden Sie bei der Aufbewahrung der Öle direkte Sonneneinstrahlung oder Hitze und verschließen Sie Ihre ätherischen Öle immer sorgsam, da sie flüchtig sind.

Wenn Rötungen oder Reizungen bei äußerlicher Anwendung auftreten, tragen Sie ein Trägeröl (Kokos-, Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl) auf die betroffene Stelle auf. Damit wird das ätherische Öl verdünnt.

Ätherische Öle nicht in Augen, Ohren und auf die Schleimhäute auftragen. Sollten ätherische Öle ins Auge gelangt sein (z. B. durch versehentliches Berühren mit den Fingern), das Auge mit Trägeröl „auswaschen“, nicht mit Wasser. Ätherische Öle können sich nur mit Trägeröl verbinden und so entfernt werden, nie mit Wasser!

Zitrusöle, wie Lemon, Bergamot, Lime, Grapefruit, Petitgrain und Wild Orange, sind photosensitiv und können eine Hautreaktion hervorrufen, wenn die Haut nach dem Auftragen dem Sonnenlicht oder UV-Strahlung ausgesetzt wird. Daher sollte man die Haut mind. 1- 3 Tage lang nach dem Auftragen eines Zitrusöls vor direkter Bestrahlung schützen. Eine aromatische oder innerliche Anwendung ist jedoch möglich.

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen im Badewasser muss unbedingt ein Emulgator wie Honig, Milch, Sahne, Salz etc. verwendet werden, damit sich das Öl damit vermischt und nicht nur an der Wasseroberfläche schwimmt.

Ätherische Öle sind außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.

Es wird empfohlen die Nahrungsergänzungsmittel während der Mahlzeiten einzunehmen. Die Dosis ist langsam zu erhöhen, die erste Woche jeweils 1 Kapsel pro Tag. Danach wöchentlich jeweils um 1 Kapsel erhöhen bis die empfohlene Tagesdosis erreicht ist.

Ätherische Öle sind außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.