

Richtlinien für die sichere Anwendung von ätherischen Ölen

Ätherische Öle sind sehr einfach und sicher anzuwenden. Jedoch ist es wichtig zu wissen, dass pure ätherische Öle von therapeutischer Qualität sehr stark konzentrierte Pflanzenextrakte sind und mit Umsicht verwendet werden sollten.

Hauttest: Menschen mit sensibler Haut können durch einen einfachen Hauttest Hautirritationen vermeiden. Geben Sie etwas neutrales Basisöl auf den Unterarm und danach ein wenig Öl. Zeigt die Haut nach einer Stunde keine Irritation, dann kann das Öl verwendet werden, nachdem es mit Basisöl verdünnt ist oder durch erst eine Lage Basisöl aufzutragen und danach das ätherische Öl. Die besten biologische Basisöle sind: Kokosöl (fraktioniert), Jojobaöl, Mandelöl, Avocadoöl und Olivenöl

Weiniger ist mehr: Eine normale Anwendungsmenge ist 1-3 Tropfen für Erwachsene. Mit Zitrusölen vorsichtig beginnen, da diese die Entgiftung unterstützen. Lieber öfter wenig verwenden, als auf einmal ganz viel.

Verdünnen: Auf dem Etikett von jedem Öl steht in welcher Menge es verdünnt werden muss. Auf der folgenden Seite steht eine Übersicht für das Verdünnen von ätherischen Ölen mit Basisöl.

Heiße Öle: Oregano, Cinnamon, Cassia, Thyme und Clove müssen vor jeder Anwendung stark verdünnt werden. Pfefferminz ist stark kühlend und kann darum auch besser verdünnt mit Basisöl verwendet werden.

Babys und Kinder: Faustregel ist 1-2 Esslöffel Basisöl mit einem Tropfen ätherisches Öl. Bei Babys ausschließlich verdünnte Öle unter den Füßen verwenden und danach Socken anziehen. Das verhindert, dass das Kind den Fuß in den Mund steckt und so das Öl schluckt. Öl einnehmen erst ab dem 6. Lebensjahr.

Innere Anwendung: Ausschließlich die Öle, die auf dem Etikett "dietary use", stehen haben, können in kleinen Mengen eingenommen werden. Milde Öle können unter die Zunge getropft werden. Am besten nimmt man die Öle mit einer Kapsel ein. Viele Öle können auch zum Kochen verwendet werden und können den Geschmack intensivieren. Auch hier gilt: weniger ist mehr. Niemals eine Plastikflasche oder einen Plastikbecher verwenden, am Besten Glasgefäß.

Sonnenlicht vermeiden: Nach der Anwendung von Zitrusölen 12-24 Stunden lang UV Licht und direktes Sonnenlicht vermeiden, da die Haut schneller verbrennen kann.

Augen, Ohren, Nase: Niemals Öl direkt in die Augen, Ohren oder Nase geben. Niemals Wasser zum Ausspülen verwenden da Wasser die Aufnahmekapazität der Haut erhöht und es dadurch noch mehr brennt. Wenn Öl aus Versehen zu dicht oder sogar in die Augen kommt, wird es am Besten mit Basisöl gespült (fraktioniertes Kokosöl ist ideal).

Schwangerschaft und Stillen: Die meisten Öle können bei normalem Gebrauch auch während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden und gerade in der Schwangerschaft bei vielen Beschwerden helfen. Auch während und nach der Geburt können Öle gut eingesetzt werden. Manche Öle nehmen Einfluss auf die Hormone und sind daher nicht zu empfehlen. Die Anwendung der Öle sollte mit dem begleitenden Arzt und der Hebamme besprochen werden.

Ernsthafte Gesundheitsprobleme: Menschen mit Asthma, Epilepsie, hohem Blutdruck und anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen können sicherlich auch Erleichterung durch die Anwendung ätherischer Öle erleben. Es ist anzuraten, mit dem eigenen Arzt oder Therapeuten die Anwendung zu besprechen. Menschen mit Epilepsie verwenden besser kein Fennel, Basil, Birch, Thyme, Rosemary und Mischungen mit diesen Ölen.

Baden mit ätherischen Ölen: Ätherische Öle vor dem Zufügen ins Badewasser erst mit einem Medium wie Bade- oder Duschgel, (Reis-)Milch oder Salz (Meersalz, Bittersalz) mischen, sodass die Öle sich besser im Wasser verteilen und sich keine „Pools“ auf der Wasseroberfläche bilden, die zu Hautirritationen führen können.

Entflammbar: Viele Öle sind entflammbar, aus dem Bereich von offenem Feuer und Hitzequellen halten.

Verdünnungsübersicht

| Wofür wird das Öl verwendet? | Verdünnung |
|-------------------------------------|---------------|
| Babys, Kleinkinder oder „heißes“ Öl | 0,5% |
| Kinder, Senioren, sensible Haut | 1% |
| Tägliche Hautversorgung | 2-3% |
| Einmalige oder kurze Anwendung | 10-25% |

| Basisöl | Anzahl Tropfen ätherisches Öl | | | | | |
|-------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| | 0,5% | 1% | 2% | 3% | 10% | 25% |
| 5ml | | 1 | 2 | 3 | 10 | 25 |
| 10ml | 1 | 2 | 4 | 6 | 20 | 50 |
| 15ml | 1,5 | 3 | 6 | 9 | 30 | 75 |
| 30ml | 3 | 6 | 12 | 18 | 60 | 150 |

Ein Tropfen ist keine exakte Maßeinheit und die Größe eines Tropfens ist abhängig von der Viskosität des Öls und dem Tropfeinsatz des Fläschchens.