

# Umgang mit ätherischen Ölen

Was Sie im Umgang mit ätherischen Ölen beachten sollten:

## Alle ätherischen Öle sind Konzentrate

Ätherische Öle bedürfen eines bewussten, vorsichtigen und sparsamen Verbrauchs. Die meisten ätherischen Öle sind haut- und schleimhautreizend. Sie dürfen daher nicht pur angewendet werden und nicht an Augen und Schleimhäute gebracht werden. Generell gilt: Weniger ist mehr! Die Kunst der Anwendung ätherischer Öle liegt in der feinen Dosierung.

## Empfindlichkeit und direkter Hautkontakt

Ätherische Öle sollten auf der Haut (Körperpflege, Naturkosmetik) stets verdünnt angewendet werden, also vermischt mit einem Basisöl (z.B. Mandelöl, Jojobaöl) oder einem Pflegeprodukt (z.B. Ölbad, Bodylotion).

Bei empfindlicher Haut oder zu Allergien neigender Haut bitte eine Kontaktprobe mit dem (in Basisöl verdünnten) ätherischen Öl in der Ellenbeuge vornehmen. Rötet sich die Haut nach dem Auftragen, sollten Sie auf das entsprechende Öl verzichten.

## Schwangerschaft

Folgende Öle sollten während der Schwangerschaft vorsichtshalber nicht angewendet werden:

Rosmarin, Salbei, Ysop, Wacholder, Thymian, Lorbeer, Estragon.

Außerdem sollten in der Schwangerschaft ätherische Öle gemieden werden, die eine hormonähnliche Wirkung haben können, wie:

Anis, Salbei oder Muskatellersalbei.

## Haltbarkeit und Lagerung

Ätherische Öle sind bis auf wenige Ausnahmen (Zitrusöle, Koniferenöle) mehrere Jahre haltbar. Aus diesem Grund werden sie als natürliche Konservierungsstoffe zum Beispiel in der Naturkosmetik eingesetzt. Viele Öle erfahren, gut gelagert, sogar einen Reifeprozess, wie z.B. Vetiver, Patschouli, Sandelholz oder auch Rosenöl, das voller und weicher duftet, je älter es wird. Zitrusöle hingegen sollten nach Anbruch der Flasche innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Grundsätzlich gilt: Je besser ein ätherisches Öl lichtgeschützt, kühl und originalverschlossen gelagert wird, desto länger hält seine Qualität. Wichtig ist, die ätherischen Öle abseits von Wärmequellen (Heizung) und lichtgeschützt, am besten in dunkeln, fest verschlossenen Glasgefäßen aufzubewahren. Nach Gebrauch sofort wieder verschließen.

## Ätherische Öle, die die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen

Angelikawurzel, Johanniskraut, Eisenkraut und Zitrusöle, insbesondere Bergamotte, können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.

## Homöopathie

Wer in Behandlung ist, sollte nach Rücksprache mit seinem Therapeuten ätherische Öle wie Kamille, Kampher und Pfefferminze meiden.

## **Dosierung ätherischer Öle**

Ätherische Öle sind konzentrierte Wirkstoffgemische, die nur verdünnt eingesetzt werden sollten. Um ihren Wohnraum zu beduften, genügen bereits wenige Tropfen in der Duftlampe. Beim Gebrauch ätherischer Öle gilt: Weniger ist mehr! Zudem entfalten viele Düfte erst in der Verdünnung ihr Bouquet.

Verwendung in der Duftlampe → 2-10 Tropfen ätherisches Öl oder Duftmischung in Wohn-, Schlaf- und Arbeitsräumen  
Im Aromastreamer, Diffuser, Thermoduftstein → 2-5 Tropfen ätherisches Öl oder Duftmischung

## **Basisrezepte**

Ätherische Öle sind Konzentrate und werden in der Anwendung stets mit einem Basisöl vermischt.

Gesichtsöl → 5-10 Tropfen auf 100ml Basisöl (z.B. Mandel- oder Jojobaöl)

Gesichtsdampfbäder → auf 2 Liter Wasser 1-2 Tropfen ätherisches Öl

Gesichtsmaske → 3 Esslöffel Tonerde, Heilerde oder Hafermehl mit Wasser zu einem Brei verrühren und 2-4 Tropfen geeignetes ätherisches Öl hinzufügen

Heiße und kalte Kompressen → auf 2 Liter Wasser 2-4 Tropfen ätherisches Öl

Körper- und Massageöle → 10-25 Tropfen ätherisches Öl auf 100ml Basisöl (z.B. Jojoba-, Mandel-, Sesam-, Weizenkeim-, Nachtkerzenöl)

Aromabäder → Ätherische Öle stets mit Emulgatoren mischen: 2 Esslöffel Basisöl, Sahne oder Honig, flüssige Seife oder eine handvoll Meersalz.

Dosierung für ein: → Vollbad: 5-15 Tropfen ätherisches Öl  
→ Sitzbad 3-5 Tropfen ätherisches Öl  
→ Fussbad: 3-5 Tropfen ätherisches Öl.

## **Sicherheitshinweise:**

Ätherische Öle müssen kindersicher aufbewahrt werden.

Von innerlicher Anwendung ätherischer Öle ist abzuraten.

Da ätherische Öle leicht entflammbar sind, bitte Fläschchen nicht in die Nähe von offenem Feuer bringen.

Erste Hilfe: Wenn ätherische Öle in konzentrierter Form mit Schleimhäuten in Berührung gekommen sind, lassen Sie sich am besten mit pflanzlichem Öl (z.B. Mandelöl, Sonnenblumenöl) lösen und ausspülen. Auf der Haut lassen sich ätherische Öle am besten mit Pflanzenöl oder Milch lösen.