

BASICS ÄTHERISCHE ÖLE

Was du über ätherische Öle wissen solltest:

1 Ätherische Öle werden von Pflanzen zum **eigenen Schutz** (Hitze, Kälte, Fraßfeinde ...) gebildet. Man findet sie in verschiedenen Pflanzenteilen, wie Blatt, Blüte, Schale, Samen, Wurzeln, Holz...



2 Sie werden größtenteils mittels **Wasserdampfdestillation** aus der Pflanze herausgelöst. Dabei entsteht einerseits das hochkonzentrierte ätherische Öl und als Beiprodukt das milde; verträgliche Hydrolat.



3 Ätherische Öle sind fettlöslich!!! Man verwendet sie **nur in Ausnahmen** pur und verdünnt sie normalerweise im Bereich von **0,5 - 3 % mit fetten Pflanzenölen**.



4 Sie sind **Vielstoffgemische** und wirken **ganzheitlich** auf den Menschen. Aufgrund vieler unterschiedlicher Inhaltsstoffe ergeben sich verschiedene Wirkweisen: zB. antibakteriell, antiviral, antimykotisch, beruhigend, anregend, ausgleichend ...



5 Nicht jedes ätherische Öl ist für jede Person geeignet (Kontraindikationen) & für verschiedene Personengruppen (zB. Kinder) gelten unterschiedliche Dosierungsempfehlungen. **Informiere dich vor** Verwendung über **neue Öle!**



6 Über Riechen, Auftragen auf Haut bzw. Schleimhaut oder orale Einnahme gelangen die kleinen **Moleküle** der ätherischen Öle in unseren Körper und wirken dort an verschiedenen Stellen. **Merke:** Ätherische Öle nicht auf eigene Faust innerlich einnehmen!



Sichere Verdünnung & Anwendung von ätherischen Ölen:

In diesen Übersichten siehst du für wen ätherische Öle in welcher Dosierung geeignet sind & wie du sie entsprechend verdünnst. Vergiss dabei nicht, dass manche Öle für bestimmte Personengruppen gar nicht geeignet sind. Immer die Eigenverantwortung in den Vordergrund stellen & Infos über neue Öle einholen.



Anwendungsübersicht

0,5 %: Kleinkinder, Schwangere, alte Menschen, Gesichtspflege

1 %: Kinder, sensible Menschen, Wohlfühlmischungen, Körper- & Massageöle, langfristige Anwendung

2 %: Erwachsene, Teilkörperanwendungen, Wickel & Kompressen

3 %: kurzzeitige, kleinflächige Anwendungen, akute Erkrankungen

Verdünnungstabelle

ÄÖ				
0,5 %	1	2	5	10
1 %	2	4	10	20
2 %	4	8	20	40
3 %	6	12	30	60
Pflanzenöl	10 ml	20 ml	50 ml	100 ml

zB. 0,5 % ÄÖ entspricht 1 Tr. in 10 ml Pflanzenöl