

Die Anwendung und Dosierung von ätherischen Ölen

Allgemeine Empfehlungen

Alle Mengenangaben sind für gesunde Erwachsene berechnet Für schwangere und stillende Frauen und für Kinder ab 10 Jahren gilt die Hälfte. Für Jüngere Kinder reicht ein Drittel. Für 1- 3 Jährige genügt ein Sechstel. Bei Säuglingen fragen Sie unser Fachpersonal.

Aromalampe:

Mit der Aromalampe können Sie durch Verdampfen von Wasser und ätherischen Ölen Ihre Wohnung verzaubern und eine Duftinsel mit eigener Atmosphäre gestalten. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Essenzen nicht zu hoch dosiert bzw. zu stark erhitzt und damit zerstört werden. 1 - 4 Tropfen pro 20 Quadratmeter Raum in genügend Wasser geben. Der Abstand der Verdunsterschale zur Kerze muss so gross sein, dass das Wasser nicht wärmer als 50 Grad Celsius wird. Nicht länger als 30 Min. brennen lassen.

Duftsteine:

Duftsteine sind ideal für das Beduften kleinerer Bereiche, zum Beispiel Auto, Campingzelt, Kinderzimmer, Schränke, Büro, Bad/WC, Küche, Hotelzimmer und sicher in der Anwendung, da ohne brennende Kerze. 4 bis 8 Tropfen auf den Aromastein geben.

Inhalationen:

2-5 Tropfen der Essenzenmischung in eine mit heissem Wasser gefüllte Schüssel geben, mit geschlossenen Augen und Tuch über dem Kopf während 5 Minuten inhalieren. Kinder und ältere Menschen beaufsichtigen. Nicht geeignet für Asthmatiker!

Kosmetisch-pflegende Anwendung:

Zur Reinigung der Gesichtshaut, Pflege der Atemwege, Erfrischung, Tonisierung und Belebung. 1 bis 2 Tropfen in 40 bis 50 Grad warmes Wasser geben und inhalieren.

Kompresse: (bei schmerzenden Körperteilen)

3-8 Tropfen in 1 Essl. Obstessig oder Molke (Molkosan von Dr. Vogel ist ideal) auflösen, in 2 Liter heisses oder kaltes Wasser- geben, ein Handtuch eintauchen, auswringen und auf den zu behandelnden Körperteil legen. Mit einem trockenen Tuch bedecken.

Bäder:

5- 10 Tropfen der Essenzenmischung in 4 Essl. flüssigen Rahm oder Honig gut vermischen und ins Badewasser einrühren. 40 Grad Celsius nicht übersteigen. Nach dem Bad nicht duschen, damit die äth. Oele weiter ihre Wirkung über die Haut entfalten können. Hüllen Sie sich in ein Badetuch und ruhen Sie sich aus.

Massageöl:

Falls Sie keine fertige Massagemischung erhalten haben Ganzkörpermassage 1 - 2,5 % ätherisches Oel in fettem Basisöl (z.B. Mandel-, Oliven-, Soja-, Sonnenblumen- oder Jojobaöl) verrühren.

2,5% Basisöl : 2 = Anzahl Tropfen

20 ml : 2 = 10 Tropfen

30 ml : 2 = 15 Tropfen

Für Körperlotion, Gesichtsbehandlungen, Kosmetika usw. reichen 1%-ige Mischungen (: 5). Bei Teilkörper- (Brust, Rücken- oder Fuss-) massage darf der Anteil bis zu 3% betragen.

Vorsichtsmassnahmen im Umgang mit ätherischen Oelen

- Verwenden Sie nie ätherische Oele, die als toxisch gelten! z.B. Muskat, Sassafras, Thuja Wintergrün.usw.)
- Während dem ersten Drittel der Schwangerschaft sollte mit allen ätherischen Oelen sehr sorgfältig umgegangen werden, fragen Sie unsere Fachpersonen an. Folgende Oele sollten Immer gemieden werden: . Angelika, Anis, Basilikum, Citronelle, Dill. Eukalyptus globulus, Estragon, Fenchel, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Muskatellersalbei, Nelke, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Thymian, Wacholder, Ysop, Zeder.
- Epilepsie: Bei Neigung zu Epilepsie sollten Ysop, Fenchel, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zeder nicht verwendet werden.
- Homöopathie: Während einer homöopathischen Behandlung sollten Sie Rücksprache mit dem Homöopathen oder mit Ihrem Drogisten nehmen.
- Direkter Hautkontakt: Essenzen sollten auf der Haut immer verdünnt angewendet werden. Speziell hautirritierend sind: Zimt, Zitronengras, Verbena, Origanum und Nelkenöl. Bei empfindlicher Haut oder Neigung zu Allergien sollte vor Gebrauch eines Oels eine Probe in der Ellenbogenbeuge gemacht werden.
- Kinder: Aetherische Oele eignen sich, richtig verdünnt, zur Anwendung bei Kindern, das Oel selbst gehört jedoch nie in Kinderhände!

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns ungeniert!



zeller Kräuterhaus-Drogerie Solothurn

Kräuterhaus-Drogerie Inh. A. Löffel Hauptgasse 63 4500 Solothurn
Tel. 032 622 11 79 Fax 032 622 94 04 mail@drogerie-zeller.ch

Ihr Spezialist für
Heilkräuter und Naturheilmittel