



sicherer Umgang

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Ätherische Öle sind konzentrierte
Pflanzenkraft und damit rundum natürlich.
Bevor du sie anwendest, solltest du aber
einiges wissen. Die wichtigsten
Anwendungsregeln findest du hier
zusammengefasst.

WWW.FINDEDIEBALANCE.DE

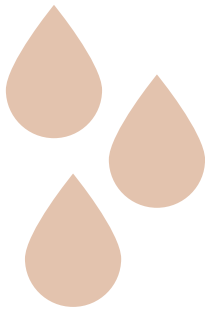
Lagerung & Haltbarkeit



Bewahre deine Öle stets gut verschlossen, dunkel und eher etwas kühler auf. Verwende ausschließlich Behälter aus Glas und niemals Plastik. Die Haltbarkeit ätherischer Öle differenziert von Öl zu Öl. Ab dem ersten Öffnen der Flasche gerechnet, sollten Zitrusdüfte sowie Teebaumöl innerhalb von 12 Monaten aufgebraucht werden. Bei Zitrusölen kannst du einfach einen Geruchstest machen und schauen ob das Öl ranzig riecht. Bei Teebaumöl kann es durch häufigen Kontakt mit Sauerstoff zu Bildung von Peroxiden kommen. Die Flasche sollte daher immer sofort wieder verschlossen und nach einem Jahr ausgetauscht werden. Die meisten anderen Öle halten sich ca. 5 Jahre.



Anwendung



Ätherische Öle gehören nicht in die Augen oder Ohren. Sollte dir das doch einmal passiert sein, dann wische sie mit einem fetten Öl aus. Benutze dafür kein Wasser, dies würde das ätherische Öl nur weiter verteilen.



photosensitive Öle

Benutze keine phototoxischen/photosensitiven ätherische Öle auf der Haut, wenn du diese Hautstellen bis zu 24 Stunden später der Sonne aussetzen wirst. Das könnte zu Hautreizungen bis leichten Verbrennungen führen.

Folgenden ätherischen Öle und Mischungen sind als lichtempfindlich identifiziert und gekennzeichnet:

Air, Arise, Aromatouch, Bergamotte, Cheer, Citrus Bliss, DDR rime, Cheer, Forgive, Motivate, OnGuard, Stronger, Thinker, Elevation, Forgive, Grapefruit, InTune, Cumin, Kumquat, Limette, Litsea, Motivate, Passion, Purify, rote Mandarine, Smart & Sassy, Sunny Citrus, Tangerine, Wild Orange, Zendocrine, Zitrone.



heiße Öle



Verwende die sogenannten heißen Öle nicht unverdünnt auf der Haut oder ohne Kapsel innerlich. Das sind ätherische Öle mit einem hohen Phenolgehalt und können daher die Haut und Schleimhäute reizen.

Dazu zählen:

Cassia, Cinnamon Bark (Zimtrinde), Clove (Nelke), Oregano, Rosmarin und Thyme (Thymian).



Außerdem kategorisiert doTERRA auch andere Öle als „empfindlich“ und man könnte sie auch als „warme“ Öle bezeichnen. Dazu gehören Öle wie schwarzer Pfeffer, Zitronengras, Wintergrün und Pfefferminze. Solche Öle können für empfindliche Menschen (z.B. Kinder und ältere Personen) immer noch sehr intensiv sein, wenn sie nicht verdünnt werden.

Anwendung bei Babys & Kleinkindern

Wende ätherische Öle nicht bei Babys unter 3 Monaten an. Stark wirksame ätherische Öle aus Kampfer, Thymian oder Pfefferminz haben in der Nähe von kleinen Kindern unter 4 Jahren grundsätzlich nichts zu suchen. Auch Eukalyptus radiata sollte nur stark verdünnt angewendet werden.

Dazu zählen:

Thymian, Pfefferminz, Past Tense, Wintergrün, Air, Deep Blue, Ravintsara, Zitronen Eukalyptus

Grundsätzlich solltest du ätherische Öle bei Kleinkindern nur nach einer fachlichen Einführung verwenden.

