

Sicherheitshinweise und Anwendungstipps rund um die ätherischen Öle

Ätherische Öle sind eine sichere Möglichkeit, um den Geist und den Körper zu unterstützen. Die folgenden Sicherheitshinweise und Anwendungstipps sind zu beachten und sollen die Anwendung für alle transparent und sicher gestalten.

- Solltest du Medikamente einnehmen, kläre Wechsel- oder Nebenwirkungen mit deinem Arzt. Gib dafür die Chargennummer (Unterseite des Fläschchens) auf www.sourcetoyou.com/de ein.
- Alle Empfehlungen ersetzen weder eine medizinische Beratung noch den Arztbesuch.
- Informiere dich genau, welche ätherischen Öle für Kinder, Schwangere, Stillende und Tiere geeignet sind.
- Trage die Öle bei Kindern/Babys am besten auf die Fusssohlen auf.
- Wenn du unter Epilepsie, Bluthochdruck oder Blutgerinnungsstörungen leidest, halte vor der Anwendung mit deinem Arzt Rücksprache.
- Kaufe hochwertige Öle. Nur 100% reine ätherische Ölen in zertifizierter getesteter Qualität kannst du sicher anwenden.
- Wenn Rötungen oder Reizungen auftreten, trage ein Trägeröl auf die Stelle auf,
- Stelle die Verwendung eines äth. Öls sofort ein, falls Reizungen oder Beschwerden auftreten.
- Sollten äth. Öle ins Auge gelangt sein, gib ein Trägeröl auf ein Wattepad und wisch damit über das Auge. Nicht mit Wasser!
- Zitrusöle (Lemon, Grapefruit, Wild Orange, ..) sind photosensitiv und können eine Hautreaktion hervorrufen. Deshalb solltest du 12h nach dem Auftragen das direkte Sonnenlicht meiden. Bei Bergamot sind es sogar 72h.
- Informiere dich genau wie die Öle angewendet werden können (aromatisch, äusserlich, innerlich). Schlucke keine äth. Öle bzw. Ölmischungen, die nicht für die innerliche Anwendung gedacht sind (z.B. Cedarwood, Douglas Fir, Eucalyptus, Wintergreen, Adaptiv, ...)
- Bei Verwendung von äth. Ölen im Badewasser musst du unbedingt einen Emulgator wie Honig, Milch, Sahne, Satz, etc. verwenden.
- Ätherische Öle nicht in Augen, Ohren oder auf Schleimhäute auftragen.
- Ätherische Öle sind ausserhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.
- Bei der Verwendung von "heissen bzw. scharfen" Ölen wie Oregano, Thyme, Cassia, Cinnamon und Clove immer ein Trägeröl auftragen und das äth. Öl sehr stark verdünnen.
- Wird ein äth. Öl zum Würzen von Essen verwendet, so steckst du am besten einen Zahnstocher in das Ölfäschchen, welches du dann durch das Essen ziehst.



- Bei der Einnahme von äth. Ölen, sollte die Flüssigkeit nach dem Eintropfen des Öls gut umgerührt werden, damit sich das Öl in der Flüssigkeit verteilt und nicht nur an der Oberfläche schwimmt. Verwende Glas- oder unbeschichtete Metallflaschen.
- Vermeide bei der Aufbewahrung der Öle direkte Sonneneinstrahlung oder Hitze.
- Kontaktiere deine/n Berater/in, wenn du Fragen zur Anwendung deiner ätherischen Öle hast oder du unsicher bist.
- 1-2 Tropfen äth. Öl reichen meist schon aus. Beginne sparsam und verdünne mit einem Trägeröl.

Dosierungsempfehlung

Dosierungsempfehlung:

Da ätherische Öle hochpotent sind, solltest du die maximale tägliche Dosierungsempfehlung beachten:

ERWACHSENE	pro Anw.	max. Dosis/24h
AROMATISCH (DIFFUSER)	keine Angaben möglich	
INNERLICH (KAPSEL)	2-4 Tr.	12-24 Tr.
ORAL (GETRÄNK)	1-3 Tr.	4-18 Tr.
TOPISCH (HAUT)	3-6 Tr.	12-36 Tr.

KINDER		
AROMATISCH (DIFFUSER)	keine Angaben möglich	
INNERLICH (KAPSEL)	1-2 Tr.	3-12 Tr.
ORAL (GETRÄNK)	nicht empfohlen	
TOPISCH (HAUT)	1-2 Tr.	3-12 Tr.

Verdünnung

Verdünnungstabelle für äußerliche Anwendung:

Wie stark äth. Öle mit Trägeröl verdünnt werden sollen, ist individuell sehr verschieden. Neben dem Alter und der körperlichen Verfassung, spielt es auch eine Rolle um welches Öl es sich handelt und ob eine kurz- oder langfristige Anwendung geplant ist. Diese Tabelle ist ein Richtwert. Im Zweifelsfall immer stärker verdünnen!

	0.5%	1%	2%	5%	10%	20%
10 ml	1	2	4	10	20	40
5 ml		1	2	5	10	20

Alter	empfohlene Verdünnung
0 - 3 Monate	0.1 - 0.2%
3 - 12 Monate	0.25 - 0.5%
1 - 5 Jahre	1 - 2%
6 - 15 Jahre	1.5 - 5%
15 Jahre +	2.5 - 20%
Senioren/Schwangere/Sensitive	0.5 - 1%

In der EO Guide App findest du viele Tipps zur Anwendung der einzelnen äth. Öle. Da die App auf Deutsch ist, findest du auf meiner Webseite die Übersetzungen der Namen der äth. Öle von doTERRA: www.sunnaimherza.me/downloads

