CANNAPIO

KOSTENLOSER DOWNLOAD

Ätherische Öle: sichere Anwendung und Verdünnung

Verdünnungstabelle in Tropfen, Sicherheitsregeln, Diffuser und Lagerung

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Stoffe. Ein Tropfen entspricht einer großen Menge Pflanzenmaterial, deshalb werden sie für die Haut immer verdünnt. Mit dieser Übersicht verwenden Sie sie sicher und sparsam.

Verdünnungstabelle

Als Richtwert gilt **1 ml = 20 Tropfen**. Die tatsächliche Tropfengröße hängt vom Tropfer und der Dichte des Öls ab.

Verdünnung	Auf 10 ml Trägeröl	Auf 30 ml Trägeröl	Verwendung
0,5 %	1 Tropfen	3 Tropfen	empfindliche Haut, Gesicht, ältere Menschen
1 %	2 Tropfen	6 Tropfen	Gesicht, tägliche Daueranwendung
2 %	4 Tropfen	12 Tropfen	Körperöle und Massagen für Erwachsene
3 %	6 Tropfen	18 Tropfen	kurzzeitige Anwendung auf kleiner Fläche
5 %	10 Tropfen	30 Tropfen	nur kurzzeitig und lokal

Als Trägeröl eignen sich zum Beispiel Mandel-, Jojoba-, Aprikosenkern-, fraktioniertes Kokos- oder Sonnenblumenöl. Ätherische Öle lösen sich nicht in Wasser: Für ein Bad mischen Sie sie immer zuerst mit einem Löffel Trägeröl, Sahne oder Salz.

Sicherheitsregeln

- **Nicht verdünnt, nicht verwenden.** Ätherische Öle nur verdünnt auf die Haut auftragen.
- **Verträglichkeitstest:** Eine kleine Menge der verdünnten Mischung auf die Innenseite des Unterarms auftragen und 24 Stunden beobachten, ob Rötung oder Juckreiz auftreten.
- **Nicht einnehmen**, nicht in Augen, Ohren oder Nase träufeln.
- **Phototoxische Öle:** kaltgepresstes Bergamotte-, Zitronen-, Limetten-, Grapefruit- und Bitterorangenöl können nach dem Auftragen auf die Haut und Sonneneinwirkung Reizungen verursachen. Nach der Anwendung auf der Haut 12 Stunden weder Sonne noch Solarium.
- **Kinder:** bei Kindern unter 3 Jahren Öle nicht ohne fachlichen Rat auf der Haut anwenden. Pfefferminze und Eukalyptus bei kleinen Kindern nicht im Gesicht oder in dessen Nähe verwenden.
- **Schwangerschaft, Stillzeit, Epilepsie, Asthma, Einnahme von Medikamenten:** Anwendung vorher mit einem Arzt besprechen.
- **Tiere:** Katzen, Vögel und kleine Nagetiere reagieren empfindlich auf ätherische Öle. Nicht in einem geschlossenen Raum vernebeln, den das Tier nicht verlassen kann, und Öle nicht auf Tiere auftragen.
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren und die Sicherheitshinweise auf dem Etikett beachten.

Bei Kontakt mit den Augen einige Minuten lang behutsam mit Wasser ausspülen. Bei Verschlucken kein Erbrechen herbeiführen und einen Arzt oder die Giftinformationszentrale kontaktieren. Verpackung oder Etikett des Produkts bereithalten.

Diffuser

Tankvolumen	Anzahl Tropfen
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- 30–60 Minuten vernebeln, dann eine Pause machen. Dauerbetrieb ist nicht nötig.
- Den Raum regelmäßig lüften. Der Duft soll dezent sein, nicht dominant.
- Den Diffuser einmal pro Woche nach Anleitung des Herstellers reinigen, sonst setzen Ölreste die Membran zu.

Woran man ein hochwertiges Öl erkennt

- Auf dem Etikett stehen der lateinische Pflanzenname, der verwendete Pflanzenteil, das Herkunftsland und das Gewinnungsverfahren (Destillation, Pressung).
- Das Produkt hat eine Chargennummer und ein Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Das Öl befindet sich in einer dunklen Glasflasche mit Tropfeinsatz.
- Vorsicht bei Bezeichnungen wie „Duftöl“ oder „Parfümöl“, meist handelt es sich nicht um reines ätherisches Öl.

Lagerung

- Fläschchen gut verschlossen, dunkel und kühl lagern, idealerweise unter 25 °C.
- Zitrusöle oxidieren am schnellsten, nach dem Öffnen etwa innerhalb eines Jahres verbrauchen. Die meisten anderen Öle halten 2–3 Jahre.
- Oxidiertes Öl (veränderter Duft, eingedickt) nicht mehr auf der Haut verwenden.

Dieses Material dient der Information und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Ätherische Öle sind keine Arzneimittel. Beachten Sie stets die Sicherheitshinweise auf dem Etikett des jeweiligen Produkts.
Weitere Anleitungen und kostenlose Ratgeber finden Sie auf www.cannapio.de