

VORSICHTSMASSNAHMEN - ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle sind kraftvolle Konzentrate und erfordern einen vorsichtigen und sparsamen Umgang.

- Ätherische Öle nicht auf/in die Augen bringen. Bei Kontakt, Augen mit viel Wasser ausspülen.
→ **Suchen Sie einen Arzt auf.**
- Ätherische Öle nicht pur sondern verdünnt anwenden. (Ausnahme: professionelle, aromatherapeutische oder ärztliche Empfehlung)
- Ätherische Öle nie unverdünnt ins Badewasser geben! **Immer mit einem Dispergiermittel (Emulgator) wie Pflanzenöl, Shampoo, Flüssigseife, Duschgel. Nicht ideal sind dagegen Milch, Salz, Soda, Maisstärke, Aloe Gel oder Glycerin**, da alle diese Substanzen wasserlöslich sind und sich auflösen, sobald sie in das Wasser gegeben werden – d.h. es kann unverdünntes ätherisches Öl in Ihr Badewasser und auf die Haut gelangen. → **Pfefferminzöl** wirkt stark kühlend und ist als Badezusatz nicht geeignet da man u.U. die (heiße) Wassertemperatur unterschätzt (nicht spürt) und sich dadurch Verbrühungen zuziehen kann!
- Bewahren Sie ätherische Öle immer außer Reich- und Sichtweite von Kindern auf.
- Einige Öle können hautreizend wirken. Sensiblen Hauttypen wird ein Hauttoleranztest empfohlen. Hierzu bitte etwas der Öle-Mischung in der Ellenbogenbeuge auftragen und 48h lang abwarten, bevor Sie das Öl/die Mischung in reiner oder verdünnter Form auf der Haut anwenden. Wenn Sie eine Reaktion beobachten (Rötung, Brennen, Reizung, Kribbeln ...), verwenden Sie die Mischung nicht.
- Die ätherischen Öle wie z.B. Angelikawurzel, Bergamotte, Sellerie, Zitrone, Limette, Khella, Liebstöckel, Mandarinenblatt, Blutorange, Orange, Grapefruit, Ringelblume, Zitronenverbene gelten als phototoxisch. Setzen Sie sich nach der Verwendung dieser Öle 12-14 Stunden lang weder der Sonne noch der UV-Strahlung aus.
- Bestimmte ätherische Öle können reizend/besonders sensibilisierend wirken oder in hohen Dosen und/oder langfristig, eine gewisse Toxizität aufweisen – bitte lesen Sie die Etikettierung des Öls Ihres Lieferanten aufmerksam durch.
- Im Allgemeinen wird Schwangeren oder stillende Frauen, Menschen mit Epilepsie, Menschen mit Überempfindlichkeit oder hormonabhängigem Krebs, die Anwendung von ätherischen Ölen abgeraten.
- Verwenden Sie ohne ärztlichen Rat keine ätherischen Öle bei Babys und Kindern unter 3 Jahren.
- Injektionen mit/von ätherischen Ölen sind strengstens untersagt!
- Vermeiden Sie bei Atemwegsallergien oder Asthma das direkte Einatmen der Ätherischen-Öl-Dämpfe.
- Kombinieren Sie ätherische Öle und medikamentöse Behandlungen **nicht** ohne ärztlichen Rat.
- Konsultieren Sie einen Arzt für therapeutische Indikationen oder orale Behandlungen. Ätherische Öle müssen zur oralen Anwendung auf einem Träger wie Speiseöl, Honig, Zucker oder einer neutralen Tablette verdünnt werden.
- Bei versehentlichem Verschlucken den Mund mit essbarem Pflanzenöl ausspülen. Wenden Sie sich sofort an eine Giftnotrufzentrale und suchen Sie ärztlichen Rat. Kein Erbrechen herbeiführen.
- Bei Zweifeln oder Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Quelle: u.a. www.aroma-zone.com, www.tisserandinstitute.org, Seminare bei Primavera