

## Wie wende ich ätherische Öle richtig an?

Der heutige „Praxiskodex“ der Aromatherapie besagt, dass **ätherische Öle nur verdünnt** angewendet werden. Wegen ihrer hohen Konzentration kann eine Schädigung oder Reizung auftreten, wenn sie unverdünnt in Kontakt mit der Haut, mit Schleimhäuten oder Magenwänden kommen.

In starker / sinnvoller Verdünnung (1-3%) können sie aber gefahrlos eingesetzt werden. Wer sich unsicher ist, ob er allergisch auf das ätherische Öl reagieren könnte, macht vor dem Einsatz den sog. Ellbeugetest: 1-3 Tr. in 1 TL fettem Öl mischen, davon einen Klecks in die Ellbeuge oder auf den Unterarm geben und mindestens 30 Minuten abwarten, ob eine Reaktion (Rötung, Schwellung, Jucken) auftritt. Dann ist dieses ätherische Öl eher ungeeignet – aber in aller Regel gibt es eine Alternative.

### **1 ml äth. Öl $\cong$ 20 Tropfen – das ist die sichere Regel**

d.h.: wer sich ein duftendes Körper- oder Massageöl selbst anrührt, nimmt für **eine 1%ige Verdünnung** etwa

### **20 Tropfen ätherisches Öl auf ein 100 ml-Fläschchen**

mit Mandel-, Aprikosenkern-, Jojoba- oder ...öl.

Da die Tropfer der einzelnen Anbieter aber unterschiedlich ausfallen und die Viskosität der ätherischen Öle von wässrig-flüssig bis schwer ölig-fließend ausfällt, bedeutet „1 ml“ durchaus auch mal 25-35 Tropfen (!!). Also gar nicht so einfach ☺

### **Grundsätzlich gelten folgende Standardregeln für Erwachsene:**

- 1%ig als Körper- und Massageöl – teils sogar nur 0,5%ig, z.B. Thymianöl
- 2-10%ig als Teil-Massageöl, z.B. bei Gelenken oder einzelnen Muskeln
- 3%ig als Badeöl – dafür braucht man einen Emulgator, denn ätherisches Öl mischt sich (wie alle Öle) nicht mit Wasser. Möglich ist Sahne, Honig, Salz, Solubol, LV41, ... oder man kauft es als fertiges Badeöl.

### **Nun die Ausnahmen:**

1. Einige wenige ätherische Öle darf man direkt auf die Haut geben, da sie erfahrungsgemäß nicht reizend sind. Dazu zählen u.a. Rose, Sandelholz, Lavendel (nur wenige Tage, da Lavendel pur auch austrocknend wirkt).
2. Pfefferminze 10%ig in Ethanol bei Spannungskopfschmerz (oder Euminz®) – aber nicht für Kinder unter 8 Jahren.
3. Immortelle bei Hämatomen/blauen Flecken zu Beginn (!), danach verdünnt in fettem Öl. Aber damit sind wir dann schon ziemlich am Ende ☺
4. Schwangere sollten im 1. Drittel nicht mit ätherischen Ölen umgehen. Später nur mit wenigen ausgewählten Düften – hier erfahrene Aromatherapeut\*innen um Rat fragen.

Viel Freude mit duftenden Pflanzenessenzen wünscht

Christiane Brochier