

Anwendungsmöglichkeiten & Kontraindikationen:

Raumbeduftung mittels Diffusor oder Teelampe:

Je nach Raumgröße max. 2-7 Tropfen ätherisches Öl mit Wasser in den Diffusor/die Teelampe geben. Das Wasser sollte täglich gewechselt werden. Raumbeduftung nicht durchgehend durchführen, denn ansonsten wird es zu intensiv für den Organismus. Es genügt zwischendurch und der Duft sollte angenehm wahrnehmbar und nicht zu stark sein. Insbesondere auf psychischer Ebene gilt der Leitsatz:

Weniger ist mehr.

Schon gewusst? Durch Raumbeduftung mit Zitrus- und Nadelölen kann die Anzahl der Viren und Bakterien deutlich reduziert werden und wir können uns vor Infektionen schützen. Zudem hat jede Pflanze ihren eigenen Wirkungsbereich auf körperlicher und psychischer Ebene. So kann Lavendel fein eher beruhigend, entspannend und hautpflegend wirken. Rosmarin kann im Vergleich dazu gegensätzlich; anregend, durchblutungsfördernd und blutdrucksteigernd wirken. Auch hier trifft ein altbewährtes Sprichwort recht gut zu: *Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.* Raumbeduftung nicht für Säuglinge und Kleinkindern empfehlenswert bzw. nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder erfahrenem Aromapraktiker. Vorsicht insbesondere mit mentholhaltigen ätherischen Ölen.

Ätherische Öle in der Sauna:

Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich und gehören nicht pur auf die Saunasteine! Daher empfiehlt es sich die entsprechende Tropfenanzahl des ätherischen Öles entweder auf einen Eisball oder die Sauna Aroma Kugel (ev. Link zum Produkt) zu träufeln. Die Menge richtet sich nach der Kubatur der Sauna sowie der Intensität der jeweiligen Pflanze. Wichtig ist es die Ofensteine vor dem Platzieren des Eisballes oder der SAK mit etwas Wasser oder Crash-Eis abzulöschen.

Schon gewusst? Durch einen Aufguss mit ätherischen Ölen befinden wir uns im Bereich der inhalativen Aromapflege, da wir die ätherischen Öle über Atmungsorgane, Schleimhäute und Haut in den Körper aufnehmen. Daher ist auf eine gute Qualität der Produkte zu achten.

Äußerliche Anwendung und Peelings

Ätherische Öle nie unverdünnt und nur auf intakter Haut anwenden! (Ausnahme Lavendel fein → erste Hilfe bei Insektenstichen und oberflächlichen Verbrennungen – 1 Tropfen lokal einmassieren)

Pflegeöl: Auf 10 ml Trägeröl (z.B. Mandelöl, Jojobaöl) 2 Tropfen ätherisches Öl geben = 1%-ige Mischung.

Bei Kindern, sehr alten Menschen und bei empfindlicher Haut empfiehlt sich eine 0,5%ige Verdünnung.

Dosierungen über 2 % sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder erfahrenem Aromapraktiker angewendet werden.

Vor der Anwendung empfiehlt es sich die Verträglichkeit zu testen, indem man wenige Tropfen des hergestellten „Pflegeöls“ auf den Unterarm gibt und nach 24 Stunden auf Hautveränderungen (Rötung) prüft.

Peeling: pro Portion (ca. 10 g) 1-2 Tropfen ätherisches Öl geben. Als Grundlage eignet sich beispielsweise unjodiertes Meersalz, welches frei von Rieselhilfen ist.

Ein Mischen von Peelings und Hautpflegeölen ist nur für den Privatgebrauch oder die Einmalanwendung gestattet. Ein Mischen auf Vorrat ist laut gesetzlichen Vorgaben nicht erlaubt.

Achtung: Furocumarinhaltige ätherische Öle wie Bergamotte, Angelikawurzel, Limette und hautreizende Öle wie Zimt sind nicht zur äußeren Anwendung geeignet.

Innerliche Einnahme

Die innere Einnahme von ätherischen Ölen darf in Österreich nur durch einen Arzt angeordnet werden! Wir raten dringend ab, von Tipps aus dem Internet...

Ausnahme stellt natürlich die Aromaküche dar → hier findest du tolle Rezeptideen im Blog der Firma Bergila → <https://www.bergila.com/c/rezepte/>

Lagerung und Haltbarkeit

Ätherische Öle sollten bei gleichbleibender Raumtemperatur (ca. 18 ° C), verschlossen und lichtgeschützt gelagert werden. Hydrolate lichtgeschützt und verschlossen lagern bei ca. 8-12 °C.

Ätherische Öle und Hydrolate haben je nach Inhaltsstoffen unterschiedliche Haltbarkeit. Je mehr Monoterpene enthalten sind (z.B. in Zitrusölen, max. 1 Jahr) desto kürzer ist die Haltbarkeit. Sobald das Ölfäschchen geöffnet wird, reagiert es mit Sauerstoff und die Uhr beginnt zu ticken. Insbesondere bei Anwendungen auf der Haut empfiehlt es sich frisch geöffnete Öle zu verwenden bzw. max. 1 Jahr nach dem Öffnen.

Riechen die Öle streng, sind sie vermutlich oxidiert. Oxidierte Öle werden hautreizend!

Schon gewusst? Gewisse ätherische Öle wie beispielsweise Weihrauch oder Sandelholz reifen nach und werden teilweise sogar noch wohlriechender und sind bei richtiger Lagerung viele Jahre haltbar. Auch Absolues und Resinoide halten mehrere Jahre.

Nie in Reichweite von Kindern aufbewahren!

Vorsicht:

Ätherische Öle nicht anwenden bzw. nur nach ärztlicher Rücksprache bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren, Allergikern, chronisch Kranken und Epileptikern.

Hydrolate stellen eine milde Alternative dar und können in der Regel bedenkenlos angewendet werden.

Erste Hilfe in Notfällen:

Bei unsachgemäßer Anwendung und/oder Nebenwirkungen ätherischer Öle gehen sie wie folgt vor:

Bei Kontakt mit den Augen:

Augen mit Wasser gründlich ausspülen, ggf. Rettung/Arzt hinzuziehen.

Bei Kontakt mit der Haut:

Betroffene Stelle mit Speiseöl abreiben. Anschließend gründlich mit Seife und Wasser reinigen. Bei anhaltender Rötung oder Hautirritation Arzt konsultieren.

Bei Verschlucken:

Sofortiger Kontaktaufnahme mit der Vergiftungsinformationszentrale, Bekanntgabe des jeweiligen Mittels (siehe Datensicherheitsblatt bzw. Etikett) und Verständigung der Rettung. Ggf. schluckweise ein fettes Pflanzenöl zum Trinken bereitstellen, sofern Patient bei Bewusstsein ist. Kein Erbrechen herbeiführen.

Vergiftungsinformationszentrale Österreich: +43 1 406 4343

Rettung: 144 bzw. 112

Die Empfehlungen und Wirkungsbereiche der jeweiligen Produkte auf unserer Homepage sind nicht für Eigen- und Fremddiagnose gedacht und ersetzen keinen Arztbesuch. Für Schäden in Folge von Behandlungsvorschlägen kann die Saunaschule und Aromapraxis Feel Good nicht haftbar gemacht werden. Schadenersatzansprüche werden folglich nicht akzeptiert.