



ÄTHERISCHE ÖLE

Anwendungsmöglichkeiten & Kontraindikationen

Raumbeduftung

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 zwischen- 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 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** 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 und die Kugel anschließend mit entsprechender Wassermenge zu umgießen.

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.**





**SAUNASCHULE
& AROMAPRAXIS**
Feel Good

Äußerliche Anwendung und Peelings

Ätherische Öle nie unverdünnt und nur auf intakter Haut anwenden!

(Ausnahme Lavendel fein à 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. 10-20 g) max. 1-2 Tropfen ätherisches Öl geben. Als Grundlage eignet sich beispielsweise unjodiertes Meersalz, welches frei von Rieselhilfen ist vermischt mit einem nativen fetten Pflanzenöl.

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

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 bei gleichbleibender Raumtemperatur (ca. 18 ° C), verschlossen und lichtgeschützt lagern. 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 können mehrere Jahre haltbar sein.

Außer Reichweite von Kindern aufbewahren!



**SAUNASCHULE
& AROMAPRAXIS**
Feel Good

!!! 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 bzw. einem fetten Pflanzenöl 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 Betroffener bei Bewusstsein ist. Kein Erbrechen herbeiführen.

Vergiftungsinformationszentrale Österreich: +43 1 406 4343

Rettung: 144 bzw. 112

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne das jeweilige Sicherheitsdatenblatt zur Verfügung.

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.



SAUNASCHULEFEELGOOD.AT



Webshop: saunaschulefeelgood.at/shop