



Ätherische Öle richtig anwenden

Verdünnung · Trägeröle · Parfum & Hydrolate · Britta's Aromapflege · brittasaromapflege.netlify.app

■ Verdünnungstabelle

Konz.	ca. Tr./10 ml	Anwendung	Für wen
0,5 %	1 Tr.	Gesicht, Schleimhäute, Intimbereich	Babys 3–12 Mon., sehr empfindliche Haut
1 %	2 Tr.	Gesicht, Kinder, Schwangerschaft, Senioren	Kinder ab 1 J., Schwangere, sensible Haut
2 %	4 Tr.	Körpermassage, Tageslotion, Körperpflege	Orientierungswert für gesunde Erwachsene
3 %	6 Tr.	Gezielte Anwendung, Problemzonen	Kurzzeitig, auf kleiner Fläche
5 %	10 Tr.	Akute lokale Beschwerden	Max. 2 Wochen, nicht großflächig
10–20 %	20–40 Tr.	Parfum in Alkohol, Hydrolat oder Jojobaöl	Als Duft – auf empfindlicher Haut mit Vorsicht

Tropfenzahlen sind Näherungswerte – je nach Flasche/Tropfer kann die Menge variieren. Bei Unsicherheit mit niedrigerer Konzentration beginnen.

■ Trägeröle & Parfum / Hydrolate

Trägeröl	Eigenschaften & Einsatz
Mandelöl (süß)	Leicht, mild – vielseitiges Basisöl, für die meisten Hauttypen verträglich.
Jojobaöl	Nicht fettig, lang haltbar – bevorzugt für Gesicht & Parfum-Roll-on.
Kokosöl (nativ)	Antifungale Eigenschaften – Mundpflege, Pralinen, Haare.
Macadamiaöl	Dem Hautfett ähnlich – gut verträglich bei Senioren & trockener Haut.
Hagebuttenöl	Omega-3-reich – bevorzugt bei Narben & reifer Haut.
Sanddornöl	Sehr aktiv, tieforange – stark verdünnen, Rückfrage empfohlen.

→ Alle Trägeröle im [Feeling-Shop](#) · Beraternr. 20193126

■ Parfum selbst herstellen – Basis wählen

Basis	Stärke & Anwendungshinweis
Bio-Weingeist 96 % (unvergällt)	Intensives Parfum: 15–20 % · Normales Parfum: 10–15 % · Leichtes Spray: 8–12 % · Geruchsneutral. 10 % dest. Wasser beimengen rundet den Duft ab.
Weingeist + Hydrolat gemischt	z.B. 70 % Weingeist + 30 % Rosenhydrolat – gibt dem Parfum direkt eine florale Eigennote.
Hydrolat pur (ohne Alkohol)	Sanfte alkoholfreie Variante. Milder, hygienische Lagerung und individuelle Verträglichkeit beachten.
Jojobaöl (als Roll-on)	10–20 % äth. Öle in Jojobaöl. Ohne Alkohol – intensiver Duft, bleibt lange haften.

■ Hydrolate (Blütenwasser): meist milder als äth. Öle, auf Haut anwendbar, auch in der Küche.

→ Hydrolate · → Weingeist bio – shop.feeling.at

■ Rezept Rose-Citrus Roll-on: 5 Tr. Rose · 3 Tr. Neroli · 4 Tr. Bergamotte (dest.) · 2 Tr. Sandelholz → 10 ml Jojobaöl oder 7 ml Weingeist + 3 ml Rosenhydrolat · ca. 4 Wochen reifen lassen



Erkrankungen & besondere Risiken

Orientierungshinweise für die sichere Anwendung · Britta's Aromapflege

■ Grundsätzliche Hinweise

Verdünnen vor dem Auftragen	Schleimhäute mit Sorgfalt	Verträglichkeitstest
Ätherische Öle stets in Trägeröl oder Alkohol verdünnen – auch bei als sanft geltenden Ölen können Reaktionen auftreten.	Im Augen-, Nasen- und Mundbereich mit großer Vorsicht. Bei Kontakt mit Trägeröl spülen – Öl löst Öl besser als Wasser.	1 Tr. verdünnt auf Unterarm-Innenseite, 24 h beobachten. Reduziert das Risiko, ersetzt aber keine vorsichtige Dosierung.

♥■ Herz-Kreislauf, Blutdruck & Nervensystem

Bei Herzrhythmusstörungen, instabilem Blutdruck oder neurologischen Vorerkrankungen keine eigenständige Auswahl stark anregender ätherischer Öle. Stark anregende Öle wie Rosmarin, Kampfer, Thymian ct. Thymol oder intensive Menthol-Anwendungen sind ohne fachliche Abklärung nicht zu empfehlen. In niedriger Dosierung häufig bevorzugt: beruhigende Öle wie Lavendel, Mandarine, Neroli oder Bergamotte. Ärztliche Rücksprache vor regelmäßiger Anwendung empfohlen.

■ Epilepsie & Krampfneigung / ■ Medikamente

Situation	Hinweis & empfohlene Vorsicht
Epilepsie / Krampfneigung	Keine eigenständige Anwendung kampfer-, cineol-, thujon- oder pinocamphonhaltiger Öle (u.a. Kampfer, Rosmarin, Salbei dalm., Thymian ct. Thymol, Fenchel bitter, Eukalyptus, Hyssopus). Fachliche Abklärung erforderlich.
Blutverdünner (Marcumar, ASS)	Wintergrün (Methylsalicylat) mit besonderer Vorsicht – strukturähnlich zu Aspirin, erhöhtes Blutungsrisiko möglich. Rücksprache mit Arzt.
Bestimmte Medikamente	Grapefruit kann Leberenzyme hemmen → manche Medikamente bauen sich langsamer ab. Gilt eingeschränkt für Bergamotte und Eukalyptus. Ärztliche Rücksprache bei laufender Einnahme.
Hormonpräparate	Bei hormonabhängigen Erkrankungen oder Hormontherapien Anwendungen mit Fenchel-, Anis- oder salbeihaltigen Produkten nur nach fachlicher Rücksprache.

■ Haut, Licht & Lagerung

■ Photosensibilität	Betroffene Öle	■ Lagerung & Haltbarkeit
Kaltgepresste Zitrusöle können mit UV-Licht reagieren → mögliche Verbrennungen oder Pigmentveränderungen. Vor Sonne oder Solarium vermeiden.	Bergamotte · Zitrone kaltgep. · Grapefruit · Bitterorange Eher verträglich: FCF-Bergamotte & dampfdestillierte Zitrusöle	Kühl · dunkel · luftdicht · außer Reichweite von Kindern Zitrusöle: ca. 1 Jahr · Äth. Öle: ca. 2–3 J. · Trägeröle: ca. 1–2 J. Hydrolate: je nach Herstellerangabe, kühl lagern, auf Geruchs- oder Trübungsveränderungen achten. Veränderte Öle nicht mehr verwenden.

■ Diese Übersicht dient der vorsichtigen Orientierung in der Aromapflege und ersetzt keine ärztliche oder hebammengeleitete Beratung.

Britta Schneider · Britta's Aromapflege · 01573 413 3953 · brittasaromapflege@outlook.de · brittasaromapflege.netlify.app · Feeling-Beraternr.:

20193126



Schwangerschaft & Kinder

Orientierungshinweise – kein Ersatz für Hebamme oder Arzt · Britta's Aromapflege

■ Schwangerschaft – Orientierung zur Anwendung

Ätherische Öle können in der Schwangerschaft wohltuend eingesetzt werden. Die Studienlage ist für viele Öle uneinheitlich. Einige Öle haben uterotone oder hormonähnliche Eigenschaften und sollten nur nach fachlicher Rücksprache verwendet werden. **Orientierung: max. 1 % Verdünnung. Hydrolate sind milder, hygienische Lagerung beachten. Diese Übersicht ersetzt keine Beratung durch Hebamme oder Arzt.**

In niedriger Dosierung häufig bevorzugt

- **Lavendel fein** – entspannend, Rückenmassage, Schlaf
- **Mandarine & Orange** – stimmungsaufhellend, bei leichter Übelkeit
- **Rose (verdünnt)** – harmonisierend, Hautelastizität
- **Neroli / Orangenblüte** – bei Aufregung und innerer Unruhe
- **Kamille Roman** – sanft beruhigend
- **Zitrone destilliert** – bei Übelkeit morgens (Riechstick)
- **Sandelholz** – erdend, entspannend
- **Hydrolate** – milder, hygienische Lagerung beachten

Max. 1 % Verdünnung · bei Unsicherheit Hebamme fragen

Eher vermeiden bzw. nur nach fachlicher Rücksprache

- **Rosmarin** – uterotone Eigenschaften
- **Salbei dalmatinisch** – ausgeprägte uterotone Wirkung
- **Thymian ct. Thymol** – sehr intensive Wirkung
- **Pfefferminze** – im frühen Verlauf eher meiden
- **Fenchel bitter** – östrogenähnliche Eigenschaften
- **Hyssopus officinalis** – krampffördernde Eigenschaften
- **kampferhaltige Öle** – in der Schwangerschaft vermeiden
- **Zimt, Nelke, Oregano** – sehr reizend, nicht empfohlen

Bei Unsicherheit immer Hebamme oder Arzt zurate ziehen.

■ Kinder & Babys – besondere Sorgfalt erforderlich

Alter	Orientierungshinweis
0–3 Monate	Im Alter von 0–3 Monaten keine Anwendung ätherischer Öle durch Laien. Rücksprache mit Hebamme oder Kinderarzt empfohlen.
3–24 Monate	Lavendel fein, Kamille Roman, Mandarine – max. 0,5 % – häufig gut verträglich. Nicht im Gesicht oder auf der Nase. Hydrolate sind milder, hygienische Lagerung beachten.
2–6 Jahre	Max. 1 %. Pfefferminzöl, Eukalyptus globulus, Kampfer, Rosmarin und Thymian ct. Thymol in dieser Gruppe eher vermeiden.
6–12 Jahre	Max. 1–2 %. Eukalyptus radiata (nicht globulus) ab 3 J. häufig gut verträglich. Nicht direkt unter die Nase.

■ Stimmritzkampf – ernstzunehmendes Risiko

Menthol, Cineol und Kampfer können bei Säuglingen und Kleinkindern Kehlkopfkrämpfe und Atemstörungen auslösen – auch über Diffuser oder Einreibungen in der Nähe. Das Risiko besteht auch bei geringen Mengen.

Mit besonderer Vorsicht bei Kindern unter 6 Jahren:

Pfefferminze · Eukalyptus globulus · Kampfer Thymian ct. Thymol · Rosmarin · Teebaum hochdos. · Nelke

Bei Atemnot, Krämpfen oder

Bewusstseinsveränderungen: Notruf 112 · Giftnotruf: 0228–19240

■ Diese Übersicht dient der vorsichtigen Orientierung in der Aromapflege und ersetzt keine ärztliche oder hebammengeleitete Beratung.

Britta Schneider · Britta's Aromapflege · 01573 413 3953 · brittasaromapflege@outlook.de · brittasaromapflege.netlify.app · Feeling-Beraternr.:

20193126