



Bild: pixabay.com

Nur weil ätherische Öle als natürliches Heilmittel gelten, bedeutet dies nicht, dass kein Risiko für Nebenwirkungen besteht. Und während ätherische Öle seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel in der Aromatherapie sind, müssen sie einige [wichtige Sicherheitsaspekte](#) berücksichtigen.

Fünf Fehler, die Anfänger mit ätherischen Ölen machen:

1. Nicht richtig verdünnen.

Ätherische Öle sind hoch konzentriert, was bedeutet, dass ein wenig viel bewirkt! Das Verdünnen Ihrer Öle ist sehr wichtig. Im Allgemeinen sollten Sie Ihre ätherischen Öle immer in einem hochwertigen Trägeröl (wie Jojobaöl oder Kokosöl) verdünnen, bevor Sie sie auf Ihre Haut auftragen oder in ein Bad geben. Die meisten empfehlen eine Konzentration von ungefähr 2% für eine lokale Anwendungen, abhängig von der Art des Öls (das sind ungefähr 12 Tropfen ätherisches Öl pro 2 Esslöffel Trägeröl).

2. Nicht richtig anwenden.

Beim Einmischen in ein Trägeröl gelten viele ätherische Öle als sicher auf der Haut, einschliesslich Lavendel und Teebaumöl. Andere können mit Werkzeugen wie einem Aromatherapie-Diffusor inhaliert werden. Wir empfehlen, ätherische Öle nicht ohne direkte Aufsicht eines Fachmanns einzunehmen, da das Risiko eines Schadens besteht (z.B. kann weniger als ein halber Teelöffel Eukalyptusöl bei versehentlichem Verschlucken bei einem Säugling zu schweren Vergiftungen führen). Als zusätzliche Vorsichtsmassnahme empfehlen viele Experten, einen Hautpflastertest an einer kleinen Stelle Ihrer Haut durchzuführen und 24 Stunden lang auf Anzeichen von Nebenwirkungen zu achten, bevor Sie die Lösung vollständig auftragen.

3. Nicht zu wissen, welche lichtempfindlich sind.

Bestimmte Arten von ätherischen Ölen (einschliesslich ätherischer Bitterorangen-, Zitronen- und Grapefruitöle) enthalten pflanzliche Verbindungen, sogenannte Furocumarine, die stark auf UV-Licht der Sonne reagieren und zu Sonnenbrand und Hautschäden führen können. Vermeiden Sie es daher, in der Sonne zu sein, wenn Sie lichtempfindliche ätherische Öle lokal auf der Haut verwenden.

4. Ignorieren der Symptome von Nebenwirkungen.

Wenn Ihre Haut ein bestimmtes ätherisches Öl nicht mag, kann es zu Rötungen, Juckreiz oder einem erhöhten Hautausschlag kommen. Die versehentliche Einnahme von ätherischen Ölen ist zwar selten, kann jedoch auch zu schwerwiegenden Anzeichen und Symptomen führen, darunter Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Atemnot, Husten, Schläfrigkeit oder sogar Krampfanfälle und Organschäden. Verwenden Sie kein ätherisches Öl mehr, wenn es Hautreizungen verursacht. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, versehentlich ätherisches Öl verschluckt, rufen den Notarzt oder gehen sofort in eine Klinik.

5. Kein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen.

Ätherische Öle von geringerer Qualität können synthetische Chemikalien und Verunreinigungen enthalten, die Ihre Haut schädigen und die Wirksamkeit des Produkts beeinträchtigen können.

Achten Sie auf folgende Qualitätsmerkmale:

Suchen Sie nach Angaben wie „100% ätherisches Öl“, wild hergestellt und/oder aus kontrolliert biologischem Anbau. Etiketten sollten klar lesbar sein. Ätherische Öle können sich zersetzen, wenn sie viel Hitze, Licht oder Luft ausgesetzt werden (insbesondere Zitrusöle). Bewahren Sie ätherische Öle daher in dicht verschlossenen dunklen Behältern an einem kühlen Ort auf.

Wenn Sie ätherische Öle, wie z.B. das Oreganoöl oral einnehmen wollen, nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl als Trägeröl und 2 - 3 Tropfen Oreganoöl. Beide Öle mischen und schlucken. Danach können Sie stilles Wasser nachtrinken. Sie können auch mit einem Tropfen Oreganoöl beginnen. **IMMER VERDÜNNEN!** Bewahren Sie das Oreganoöl im Kühlschrank auf, sicher vor Kinder.

Quellen:

https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Essential-oils

<https://www.poisson.org/articles/2014-jun/essential-oils>