



Linda Flückiger, Bernstr. 31, 3053 Münchenbuchsee,
079 752 21 75 info@duftkreis.ch www.duftkreis.ch

Sicherer Umgang mit ätherischen Ölen

Woran erkenne ich gute Qualität und seriöse äö Anbieter?

Achte immer darauf, dass auf dem Etikett folgendes steht:

- Beschreibung wie '100% naturreines ätherisches Öl'
- Botanischer Pflanzename
- Deutscher Pflanzename
- Chemotyp wie z. B. Rosmarin CT 1,8-Cineol (ist milder) oder Rosmarin CT Kampfer (ist nicht für Kinder, Asthmatiker, Epileptiker und Schwangere geeignet)
- Gewinnungsart wie z. B. 'destilliert'
- Qualität, z. B. kbA (kontrolliert biologischer Anbau), anerkannte Bio-Verband wie z. B. Demeter oder Wildsammlung
- Herkunftsland
- Verwendungsdauer nach dem öffnen
- Füllmenge
- Zertifizierte Kontrollstelle
- Chargennummer
- Gefahrensymbole und Warnhinweise, je nach Zusammensetzung des Öles individuell (siehe unten)



Seriöse äö Anbieter:

- Aromalife
- Feeling
- Damascena
- Farfalla
- Primavera

Falls du nicht sicher bist, melde dich bei mir, ich gebe dir gerne Auskunft!

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Vielstoffgemische von Pflanzen. Beachte deshalb folgende Hinweise.

- Ätherische Öle immer sehr sparsam anwenden.
- Nie unverdünnt auf der Haut anwenden, 0,5% - 3% (siehe Dosierhilfekarte)
- Den Kontakt mit Augen, Schleimhäuten und offenem Feuer vermeiden.
- Lichtgeschützt, kühl und vor Kindern sicher aufbewahren.

Vorsicht

- Während der Schwangerschaft
- Bei Veranlagung zu Epilepsie
- Bei Veranlagung zu Asthma
- Kinder unter 6 Jahren
- Bei Katzen, eher Hydrolate einsetzen
- Keine innerliche Einnahme

Bei Unsicherheit, melde dich bei mir oder einer aromatherapeutischen Fachkraft.

In Aromalampen

Bei der Verwendung von Aromalampen mit Kerzen ist darauf zu achten, dass sich immer Wasser in der Schale befindet. Die in der Schale verbleibenden ätherischen Öle könnten ohne Wasser „verbrennen“, was Kopfschmerzen auslösen und die Atemwege reizen kann.

