

DOSIERUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ÄTHERISCHE ÖLE

Im Allgemeinen sind gesunde Erwachsene mit einer Verdünnung von 1 – 3% auf der sicheren Seite.

%	Konzentrationen in der Aromapflege	
0,5%	Kleinkinder max., Pflanzenwässer sind zu bevorzugen!	
0,5-1%	Schwangere, alte Menschen, Kinder	
1%	Chronische Erkrankungen, langfristige Anwendung, Wohlfühlmischungen und sensible Personen	
3%	Für akute Erkrankungen und kurzfristige Anwendungen kleinflächige Anwendungen	

Dies sind allgemeine Empfehlungen und gelten nicht für alle Öle gleich, und nicht für alle Personen in allen Situationen!

DUFTSENSIBILITÄT:

Gerade bei Kindern und alten Menschen sollte auf deren sensiblere Duftwahrnehmung Rücksicht genommen werden. Weniger ist mehr!

DOSIERUNG BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN:

Bei chronischen Beschwerden verwendet man niedrige Dosierungen über einen längeren Zeitraum von Wochen bis Monaten.

Verwende ätherische Öle in einer Konzentration von etwa 1%.

DOSIERUNG BEI AKUTEN SCHMERZEN:

Dagegen werden bei akuten Beschwerden wie Schmerzen und Entzündungen höhere Dosierungen über einen kürzeren Zeitraum von einigen Tagen verwendet, damit der Organismus nicht überlastet wird und gleichzeitig die Wirksamkeit gewährleistet ist.

ZIEL DER ANWENDUNG:

Auch die Zielsetzung der Anwendung bestimmt die Wahl der Konzentration:
Niedrige Dosierungen sprechen eher die Psyche an, höhere Konzentrationen wirken besser bei körperlichen Beschwerden.

BERECHNUNG EINER 1%IGEN MISCHUNG:

Endvolumen dividiert durch 5 = Tropfenzahl für 1%ige Mischung
100ml (1%ig): $100\text{ml Trägeröl} / 5 = 20$ Tropfen
25ml (1%ig): $25\text{ml} / 5 = 5$ Tropfen

BERECHNUNG WEITERER MISCHUNGEN:

100ml (0,5%ig) $100\text{ml} / 5 / 2 = 10$ Tropfen
Empfohlene Dosierung für das Gesicht.

Weitere Konzentrationen (%) ergeben sich dann durch Multiplikation:
100ml (2%): $100\text{ml} / 5 \times 2 = 40$ Tropfen