

# Verdünnen der Öle

Wie stark ätherische Öle mit Trägeröl verdünnt werden sollen, ist individuell sehr verschieden. Neben Alter und körperlicher Verfassung des Anwenders, spielt es auch eine Rolle, **welches** ätherische Öl verdünnt und ob es lang- oder kurzfristig verwendet werden soll. Die untenstehende Verdünnungstabelle für die topische Verwendung ist als Richtwert zu sehen. Im Zweifel lieber stärker verdünnen und die Wirkung abwarten als umgekehrt.

Bei der Verwendung "heißer bzw. scharfer" Öle wie Oregano, Thymian, Cassia, Cinnamon und Clove immer ein Trägeröl vorab auftragen und/oder das Öl verdünnen.

Minimale Dosen erreicht man mit einem Zahnstocher, der in die Tropföffnung des Fläschchens gesteckt wird. Dies entspricht in etwa einem ½ Tropfen.

Bei der oralen Verwendung in einem Getränk umrühren nicht vergessen, damit das Öl nicht nur an der Oberfläche schwimmt.

## Verdünnungstabelle für äußerliche Anwendung (10 ml)

Verdünnung in %	Anwender	Anzahl Tropfen
0,25 - 0,5 %	Babys (bis 1 Jahr)	0,5 - 1 Tropfen
0,5 - 1 %	Kleinkind (bis 2 Jahre)	1 - 2 Tropfen
1 - 2,5 %	Kind (bis 6 Jahre)	2 - 5 Tropfen
1 - 5 %	Kind (bis 11 Jahre)	2 - 10 Tropfen
1 - 15 %	Teenager (bis 17 Jahre)	2 - 30 Tropfen
1 - 20 %	Erwachsene	2 - 40 Tropfen

Bei Neugeborenen wirklich nur Minimalmengen verwenden und auf Trägeröl. Schwangere, Stillende und durch Alter geschwächte Erwachsene verdünnen im Bereich 1 - 15 %.

# Dosierung der Öle

Von manchen Ölen brauchst Du vielleicht nur ganz kleine Mengen: Stippe dafür einen Zahnstocher in die Tropfkappe und gib den Zahnstocher auf den anzuwendenden Bereich. Danach entsorgen.

Die Tropfverschlüsse an den Flaschen tropfen schnell, gerade wenn Du nur wenig benutzen möchtest (Kindern, Kochen), besorge Dir ein paar Tropfpipetten.

## Maximale tägliche Dosierungsempfehlung

ERWACHSENE	pro Dosis	max. Dosis pro 24 h
aromatisch	abhängig von	Raum- und Diffuser
innerlich (Kapsel)	2 - 4 Tropfen	12 - 24 Tropfen
oral (Getränk / Zunge)	1 - 3 Tropfen	4 - 18 Tropfen
topisch	3 - 6 Tropfen	12 - 36 Tropfen
KINDER	pro Dosis	max. Dosis pro 24 h
aromatisch	abhängig von	Raum- und Diffuser
innerlich (Kapsel)	1 - 2 Tropfen	3 - 12 Tropfen
oral (Getränk / Zunge)	nicht empfohlen	nicht empfohlen
topisch	1 - 2 Tropfen	3 - 12 Tropfen

