

Ätherische Öle sicher nutzen

Ätherische Öle nutzen

- Ich bin Anfänger mit ätherischen Ölen. Wie wendet man sie an?
 - Jede Flasche von Young Livings ätherischen Ölen ist entsprechend der Produktklassifizierung etikettiert. Die Anweisungen hängen von den rechtlichen Richtlinien des entsprechenden Marktes ab.
 - Für zusätzliche Nutzungsanweisungen und Warnhinweise bitte auf den Etiketten nachsehen.

Trägeröle

- Ich sehe häufiger den Begriff „Trägeröl“. Was ist ein Trägeröl, was macht es und warum sollte ich es nutzen?
 - Ein Trägeröl ist ein pflanzliches Öl wie Kokosöl oder Traubenkernöl, das genutzt werden kann, um ätherische Öle zu verdünnen.
 - Unser Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex ist ein exzellentes Trägeröl für alle Anwendungen.

Trägeröle

- Ich sehe häufiger den Begriff „Trägeröl“. Was ist ein Trägeröl, was macht es und warum sollte ich es nutzen?
 - Im Falle von Empfindlichkeit kann eine Verdünnung manchmal erforderlich sein, um das Risiko von Reaktionen nach einer Anwendung auf der Haut zu minimieren.
 - Trägeröle helfen, ätherische Öle zu verdünnen, damit diese äußerlich angewendet werden können und verhindern, dass Öle durch zuviel Anwendung verschwendet werden.
 - Butter, Margarine oder Mineralölprodukte wie Vaseline sollten nicht als Trägeröl verwendet werden.

Heiße Öle

- Was ist ein heißes Öl?
 - „Heiße“ Öle sind diejenigen, die sich wenn man sie auf die Haut aufträgt, heiß anfühlen oder ein brennendes Gefühl erzeugen.
 - Beispiele „heißer“ Öle sind Zimt, Gewürznelke, Zitronengras, Pfefferminze, Oregano, Thymian, sowie unsere Exodus II und Thieves® Ölmischungen.
 - YL empfiehlt vor der ersten Anwendung einen sogenannten Patch Test zu machen.

Patch Test

- Trage 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf den Unterarm auf.
- 1-2 Stunden beobachten.
- Reaktionen gibt es in der Regel innerhalb der ersten 5-10 Minuten.
- Wenn Du ein brennendes Gefühl oder einen Ausschlag dort entwickelst, trage etwas Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex so oft wie nötig auf die betroffene Stelle auf.



Negative Reaktionen

- Was, wenn es zu einer Hautirritation kommt?
 - Bei Unwohlsein oder Irritationen das ätherische Öl nicht weiter verwenden und Young Living V-6® oder ein anderes Trägeröl auf die betroffene Stelle auftragen.
 - Bevor das ätherische Öl erneut verwendet wird, einen Patch Test machen und mit einem Trägeröl verdünnen.

Negative Reaktionen

- Was, wenn es zu einer Hautirritation kommt?
 - Niemals Wasser nutzen, um das Öl von der Stelle abzuwaschen, das kann alles verschlimmern. Wenn ätherisches Öl in Dein Auge gelangt, spüle es mit Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex aus. Wenn es nach 5 Minuten noch nicht besser ist, bitte einen Arzt aufsuchen.

Wo auftragen?

- Können ätherische Öle auf empfindliche Stellen aufgetragen werden?
 - Kontakt mit Bereichen wie den Augen, Ohren, Genitalien und Schleimhäuten vermeiden.
 - Beim Anwenden von Ölen auf empfindlicher Haut das Öl auf jeden Fall nach den Anweisungen auf dem Etikett verdünnen.

Häufigkeit der Anwendung

- Wie oft können ätherische Öle aufgetragen werden? Wie viel verwende ich am besten?
 - Es gibt keine festen Regeln, wie oft man ätherische Öle anwenden kann. Aber da sie potent und kraftvoll sind, sollte man langsam und mit wenig anfangen. In den meisten Fällen reichen 1-2 Tropfen aus und mehr zu nutzen, könnte verschwenderisch sein.
 - Exzessive Anwendung ätherischer Öle kann das Risiko unangenehmer Reaktionen darauf erhöhen.

Sonderfälle

- Können ätherische Öle während der Schwangerschaft oder der Stillzeit verwendet werden?
 - Es wird empfohlen, vor der Anwendung ätherischer Öle einen mit ätherischen Ölen erfahrenen Arzt aufzusuchen und mit diesem die Anwendung zu besprechen.
 - Es wird allgemein empfohlen, übermäßige Anwendung von Clary Sage (Muskatellersalbei), Sage (Salbei), Hyssop (Ysop), Fennel (Fenchel) und Wintergreen (Wintergrün) sowie Ölmischungen und Nahrungsergänzungsmittel zu vermeiden, die diese Öle enthalten.

Sonderfälle

- Können ätherische Öle von Kindern verwendet werden?
 - Es wird empfohlen, vor der Anwendung ätherischer Öle einen mit ätherischen Ölen erfahrenen Arzt aufzusuchen und mit diesem die Anwendung zu besprechen.
 - Viele ätherische Öle sind für die Anwendung mit Kindern geeignet, sie sollten aber vor der Nutzung verdünnt werden.
 - Einige Young Living Produkte sind mit Trägerölen vor-verdünnt, wie auf den Etiketten dann angegeben und sind für die Anwendung mit Kindern geeignet.

Sonnenempfindlichkeit

- **Wie beeinflusst die Sonne die Anwendung ätherischer Öle?**
 - Einige ätherische Öle, speziell Zitrusöle, enthalten natürliche Moleküle, die mit Sonnenlicht (UV-Licht) reagieren und eine Reaktion auslösen können.
 - Alle Young Living Öle und Ölmischungen, die diese Bestandteile enthalten, haben einen Warnhinweis auf den Etiketten, dass Sonnenlicht/UV-Licht für 12-48 Stunden nach dem Auftragen zu vermeiden ist.

Sonnenempfindlichkeit

- **Wie beeinflusst die Sonne die Anwendung ätherischer Öle?**
 - Verdünne und trage das Öl auf die Bereiche der Haut auf, die vor der Sonne und UV-Strahlung geschützt sind, um das Risiko zu verringern.
 - Young Livings Beauty- und Kosmetikprodukte sind so entwickelt, dass die sonnenempfindlich machenden Bestandteile reduziert sind, um das Risiko entsprechend zu senken.

Medizinische Bedingungen

- Was ist, wenn ich eine bestehende Krankheit habe? Können ätherische Öle mit meinen Medikamenten reagieren?
 - Wenn Du eine Krankheit hast oder Du verschreibungspflichtige Medikamente einnimmst, empfehlen wir, vor der Anwendung ätherischer Öle einen Arzt aufzusuchen, der sich mit ätherischen Ölen auskennt.
 - Frage einen Arzt oder Apotheker nach Wechselwirkungen.