

# DOSIERUNGSTABELLE - ÄTHERISCHE ÖLE

Es gilt bei ätherischen Ölen, wie in der Pflanzenheilkunde, zu der die Aromatherapie gehört: **„Die Dosis macht das Gift“** - Paracelsus  
Und das trifft auf **ätherische Öle** umso mehr zu, als es sich um hochkonzentrierte Pflanzeninhaltsstoffe handelt, die unbedingt verdünnt werden müssen! Schon in einer Konzentration von 0,5 – 3% sind sie hochwirksam und werden von gesunden Erwachsenen im Allgemeinen problemlos vertragen.

## ÄTHERISCHES ÖL

### ANTEIL IN %

0,25 %

0,5 %

1 %

2 %

3 %



## ANWENDUNGSGEBIETE

### AROMATHERAPIE

SÄUGLINGE, SEHR EMPFINDLICHE HAUT,  
GESICHTSPFLEGE;

KINDER, SENIOREN, SCHWANGERE,  
GESICHTSPFLEGE;

KÖRPER- UND MASSAGEÖLE, WOHLFÜHL-  
EINREIBUNGEN;

TEILKÖRPERANWENDUNGEN, KOMPRESSEN,  
WICKEL;

KURZZEITIGE ANWENDUNGEN, RAUMSPRAYS;



## MAX. DOSIERUNG

### IN TROPFEN



## VERDÜNNUNG

Für eine 1%ige Verdünnung eines ätherischen Öles in einem Trägeröl bedeutet das:

**1 Teil in 100 Teilen oder 1 Teil + 99 Teile**

**100ml (1%ig): 20 Tropfen (1ml) in 100ml**

**10ml (1%ig): 2 Tropfen in 10 ml**

**Höhere Konzentrationen ergeben sich durch einfache Multiplikation:**

10ml (2%ig): **Doppelte Konzentration** => 2 x 2 Tropfen = 4 Tropfen auf 10ml

10ml (3%ig): **Dreifache Konzentration** => 3 x 2 Tropfen = 6 Tropfen auf 10ml

## BIO PFLEGEÖL IN ML



10 ML

30 ML

50 ML

100 ML