

# Ätherische Öle

Wer ätherische Öle verwenden möchte sollte beim Einkauf auf ein paar Details achten. Abgesehen von Aspekten wie: Nachhaltigkeit, Firmengedanke, usw. ist es aus gesundheitlichen Gründen wichtig sich darüber im Klaren zu sein, dass ätherische Öle nicht pur, sondern sehr sparsam genutzt werden sollten. Es reicht oft eine starke Verdünnung aus, um eine Wirkung zu erzielen.

Ein qualitativ hochwertiges Öl erkennt man daran, dass folgende Punkte auf dem Etikett aufgeführt sind:

- deutscher und botanischer Name,
- der verwendete Pflanzenteil, sowie das Gewinnungsverfahren und die Anbauart (Demeter, kbA, konv., WS\*),
- das Ursprungsland,
- die Füllmenge,
- Chargennummer,
- evtl. das Abfüll- und das Haltbarkeitsdatum,
- evtl. ein Verdünnungsmittel,

Dazu kommen noch ein paar Vermerke:

- 100% naturreines ätherisches Öl
- kindersicher aufbewahren
- (wenn es der Fall ist) Für Aromapflege oder zur Wohnraumbeduftung
- Gefahrenhinweis **Xn**

\*

- Demeter: biologisch dynamisch
- kbA: kontrolliert biologisch
- konv.: konventionell
- WS: Wildsammlung