

Dosiertabelle für ätherische Öle

0,5 %	1	1-2	3	5	10
1 %	2	3	6	10	20
2 %	4	6	12	20	40
3 %	6	9	18	30	60

BASISÖL

Zum Verdünnen eignen sich kaltgepresste Pflanzenöle wie z.B. Mandelöl oder auch Sheabutter und Kokosöl



Grundsätzlich gilt je jünger und empfindlicher der Mensch, desto höher die Verdünnung. D.h. bei Säuglingen bis 2 Jahre und alten, gebrechlichen Menschen nur geringe Dosierung verwenden!

Säuglinge bis 2 Jahre 0,5% (kein Menthol und Kampher!), Kinder 2-6 Jahre 1%
Faustregel bei Kindern bis 6 Jahre: 1 Esslöffel (15 ml) Basisöl + Anzahl der Tropfen, die das Kind Jahre alt ist.

Je akuter, kurzfristiger (z.B. Pickel) desto hochprozentiger. Je länger und großflächiger (Massageöl Erwachsene 1%) umso höher verdünnt.