

Ätherische Öle einkaufen

Natürliche ätherische Öle bevorzugen

Greifen Sie zu natürlichen ätherischen Ölen. Bei regelmäßigem Einsatz gewöhnt sich unsere Nase allerdings an Düfte. Die Folge ist, dass die Dosis erhöht wird. Um diesem Gewöhnungseffekt vorzubeugen, setzen Sie Düfte sparsam ein. Legen Sie ab und zu einen „duft-freien“ Tag ein.

Beim Einkauf genau hinsehen

Viele teure Öle werden mit billigeren gestreckt (z.B. Rosenöl mit Geraniol, Zitronenöl mit Lemongrasöl). Sie werden trotzdem als natürliche Öle verkauft, da die Bestandteile aus Pflanzen stammen. Oft werden auch synthetische Substanzen zugemischt.

Einige Duftmischungen sind zu 100 % künstlich, weil sie sich auf natürlichem Wege gar nicht gewinnen lassen oder viel zu teuer wären. Echtes Maiglöckchen- oder Veilchenblütenöl wäre viel zu teuer. Düfte wie „Grüner Apfel“ sind rein synthetisch.

Kaufen Sie nur ätherische Öle, die als "100 % naturreine ätherische Öle" gekennzeichnet sind, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau.

Ätherische Öle aus konventionellem Anbau stammen meist aus großen Kulturen. Hier ist es üblich, Pestizide und Kunstdünger zu verwenden. Da Pestizide fettlöslich sind, können sie auch in das ätherische Öl übergehen und allergische Reaktionen auslösen.

Auf Verpackungstext achten

Natürliche ätherische Öle werden nur aus natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt, daher die Bezeichnung. Sie enthalten aber nicht nur Stoffe aus der angegebenen Pflanze, sondern auch Teile anderer Pflanzen mit ähnlichen Inhaltsstoffen. Teure Öle werden häufig mit preiswerten Ölen gestreckt.

Naturidentische Öle sind nachgestellte Öle aus natürlichen und synthetischen Inhaltsstoffen. Der natürliche Teil kann aus der angegebenen Pflanze oder ähnlichen Pflanzen stammen.

Parfümöle sind Mischungen aus vielen einzelnen Inhaltsstoffen, natürlichen oder synthetischen Ursprungs.

Kennzeichnung beachten

100% naturreine ätherische Öle sind wie folgt gekennzeichnet:

- Deutsche und lateinische (botanische) Bezeichnung der Pflanze

21.05.2022

- Pflanzenteil; ev. auch der Chemotyp (Variante innerhalb einer Pflanzenfamilie, die bestimmte, charakteristische Inhaltsstoffe bilden)
- Herkunftsland
- Angaben über den Anbau
- exakte Füllmenge in „ml“ oder „g“
- Gewinnungsverfahren
- Chargennummer (Kontrollnummer)
- Jahrgang bzw. Verfallsdatum

Ätherische Öle aus biologischem Anbau enthalten zusätzlich wie bei Lebensmitteln die Angabe der EU-Bio-Kontrollstelle.

Zusätze wie naturidentisch, Duftöl, Parfumöl oder ähnliches dürfen bei einem 100% naturreinem Öl nicht zu finden sein. Die genaue lateinische Bezeichnung dient dazu, um Verwechslungen ausschließen zu können. Durch Angabe der Anbau Art wird die Qualität des Öles unterstrichen, wie kontrolliert – biologisch (kbA), konventionell (konv.), Wildsammlung (Ws) oder Demeter-Anbau.

Bei Extraktion sollte das Lösungsmittel genannt sein und ob das Öl rückstandskontrolliert ist. Sehr teure Öle, wie Iris und Rose werden oft verdünnt angeboten, daher achten Sie auch auf das Trägeröl in Prozent.

Gefahrenpiktogramme auf ätherischen Ölen

Die Gefahrenhinweise – H-Sätze (z.B. H317: Kann allergische Hautreaktionen verursachen) und Piktogramme sind auch auf ätherischen Ölen zu finden. Sicherheitshinweise – S-Sätze – machen auf wichtige Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit dem Produkt aufmerksam (z.B. P102: Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen). Folgende Gefahrenpiktogramme können auf der Verpackung angegeben sein: Entzündlich, Umweltgefährlich, Reizwirkung, Ätzend und Gesundheitsgefährdung.

Duftende Dekoration aus Orangenschalen

Orangen, Mandarinen, Zitronen haben meist eine weite Reise hinter sich. Warum nicht auch die Schalen mit ihren ätherischen Ölen nutzen?

Schälen Sie die Orangen vor dem Verzehr vorsichtig und stechen Sie mit dem Keksausstecher Sterne, Kreise oder ähnliches aus. Mit einem Schneidbrett oder Buch leicht beschweren, damit sich die Schale nicht wölbt und trocknen lassen. Damit lassen sich der Adventkranz oder der Weihnachtsbaum dekorieren.