

dōTERRA | EUROPE

# Ätherische Öle & Kinder



# Wohlbefinden für die ganze Familie

Haben Sie die Kraft ätherischer Öle persönlich erfahren, werden Sie die Öle in Ihren Alltag integrieren wollen. Kinder sind bei vielen Menschen Teil des Alltags.

Viele Eltern fragen sich, ob sie ätherische Öle auch bei Kindern anwenden dürfen.

Die Antwort lautet: Ja! Es gibt jedoch wichtige Richtlinien und Empfehlungen, die bei der Anwendung ätherischer Öle bei Kindern zu beachten sind. Da Kinder kleiner und empfindlicher sind als Erwachsene, gelten für sie bei der Anwendung ätherischer Öle andere Regeln. Auch die Reinheit der Öle hat einen höheren Stellenwert. absolut rein sind.

In diesem eBook erfahren Sie, was Sie bei der Anwendung ätherischer Öle bei Kindern beachten müssen. Es werden wichtige Themen wie die Verdünnung der Öle, Anpassung der Anwendungsmöglichkeiten, Verwendung ätherischer Öle während der Schwangerschaft u.v.m. erläutert.

Ist man mit den Richtlinien vertraut, die bei der Anwendung ätherischer Öle für Kinder gelten, können auch Kinder ganz leicht von der kraftvollen Wirkung ätherischer Öle profitieren. Hat ein Kind gesundheitliche Einschränkungen, sprechen Sie, bevor Sie vor der Anwendung, mit der betreuenden Kinderärztin oder dem betreuenden Kinderarzt.

Wenn Sie über die richtigen Kenntnisse und Anwendungsmethoden verfügen, werden ätherische Öle in Ihrem Zuhause bald zu einem unverzichtbaren Bestandteil und tragen zum Wohlbefinden der gesamten Familie bei.

---

## Inhalt:

Anwendung ätherischer Öle bei Kindern 4

Richtlinien 8

Anwendungsmethoden 18

Ätherische Öle und Schwangerschaft 32



# Anwendung ätherischer Öle bei Kindern

## Historische Nutzung ätherischer Öle

Falls Sie noch wenig Erfahrung mit ätherischen Ölen haben, ist es bestimmt interessant zu erfahren, dass Pflanzen und ätherische Öle schon seit Jahrtausenden zur Förderung des Wohlbefindens genutzt werden. Es handelt sich also nicht um einen neuen Trend, sondern um eine nachhaltige Lösung für Alltagsprobleme. Im Alten Ägypten nutzten Familien Pflanzen und ätherische Öle zum Kochen, für Schönheitsbehandlungen, religiöse Zeremonien und zur Einbalsamierung. Seit Jahrtausenden kommen in China gesundheitsfördernde Praktiken zum Einsatz, bei denen Pflanzenextrakte und pflanzliche Stoffe genutzt werden. Auch im Alten Rom waren Pflanzenextrakte und ätherische Öle in jedem Haushalt zu finden. Sie wurden aufgrund ihres Duftes und ihrer beruhigenden Wirkung genutzt. Bei ätherischen Ölen greifen wir auf einen Erfahrungsschatz zurück, der Jahrtausende zurückreicht und klar zeigt, dass die Anwendung ätherischer Öle sich als sicher und wirksam erwiesen hat.

## Ätherische Öle sind Bestandteil vieler Produkte, die auch Sie wahrscheinlich bereits nutzen

Ätherische Öle sind ein natürlicher Bestandteil von Pflanzen und beliebte Inhaltsstoffe vieler Produkte. Sie werden oft in Parfums, Seifen, Kerzen, Lotionen und Hautpflegeprodukten genutzt, um diesen einen angenehmen Duft zu verleihen. Aufgrund ihrer stark reinigenden Eigenschaften werden ätherische Öle auch Putzmitteln beigegeben. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie zuhause bereits Produkte verwenden, die ätherische Öle enthalten. Nutzen Sie reine ätherische Öle, können Sie gefährliche Toxine und Chemikalien umgehen, die häufig in Haushaltsprodukten vorkommen.

Ätherische Öle befinden sich zudem in Nahrungsmitteln, die wir regelmäßig essen und trinken. Unser Körper ist also schon darauf eingestellt, ätherische Öle, die wir zu uns nehmen, richtig zu aufnehmen. Die Einnahmedosis für Kinder ist jedoch um ein Vielfaches geringer als für Erwachsene. Auch Kinder sind aufgrund von Ernährungsgewohnheiten und Pflegeroutinen wahrscheinlich schon mit kleinen Mengen ätherischer Öle in Kontakt gekommen.



## Bei sachgemäßer Anwendung sind ätherische Öle eine natürliche und sichere Alternative

Bei sachgemäßer Anwendung sind hochwertige ätherische Öle rein, kraftvoll, natürlich und sicher. Wie bei jedem Produkt, das am Körper angewandt wird, müssen einige Richtlinien beachtet werden, um sich innerhalb der Grenzen einer sicheren Anwendung zu bewegen. Denn auch scheinbar harmlose Substanzen wie beispielsweise Wasser können dem Körper schaden, wenn sie im Übermaß verwendet werden. Dies gilt auch für ätherische Öle. Wenn Sie sich über die sachgemäße Anwendung ätherischer Öle informieren, können Sie diese sicher und wirksam für sich und Ihre Familie nutzen. Sie würden Ihrem Kind gewiss nicht erlauben, etwas zu sich zu nehmen oder auf die Haut zu reiben, von dem Sie die Wirkung nicht kennen. Auch der sichere Umgang mit ätherischen Ölen verlangt, sich gut darüber zu informieren. In Kapitel 2 werden wir näher auf die sachgemäße Anwendung und Dosierung sowie weitere Richtlinien eingehen.

## Zur Gewährleistung der Sicherheit werden qualitativ hochwertige Öle einem Prüfverfahren unterzogen

Bevor Sie ätherische Öle bei sich oder Ihren Kindern nutzen, ist es wichtig zu wissen, dass nicht alle ätherischen Öle gleich beschaffen sind. Qualitativ hochwertige ätherische Öle werden normalerweise strengen Testverfahren unterzogen, um zu gewährleisten, dass die Anwendung des Produkts sicher ist. Nicht alle Unternehmen prüfen ihre Öle jedoch. Viele Betriebe verwenden synthetische Füllstoffe, welche die Wirksamkeit der Öle verändern. Es ist sehr wichtig, dass Sie für sich und Ihre Familie nur Öle nutzen, die sorgfältig produziert und eingehend geprüft wurden, um eine sichere Anwendung zu gewährleisten. Ätherische Öle von dōTERRA werden einem strengen Prüfprozess unterzogen, bei dem sie auf Verunreinigungen, potenziell gefährliche Substanzen und andere Bestandteile, welche die Sicherheit und die Qualität des Produktes beeinträchtigen, untersucht werden. Wählen Sie für Ihre Familie nur Öle, die geprüft und vor der Verwendung für den sicheren Gebrauch freigegeben wurden.



# Richtlinien für den sicheren Gebrauch

Der Schlüssel zur sicheren, wirkungsvollen Anwendung ist die Einhaltung bestimmter Richtlinien, die zum Schutz der Kinder vor einer Überdosierung festgelegt sind. Denken Sie stets daran, dass für Kinder andere Richtwerte gelten als für Erwachsene. Wenn Sie die Richtlinien zur Dosierung, Verdünnung, Anwendung, Lagerung etc. einhalten, können Kinder von der positiven Wirkung ätherischer Öle profitieren. Im Folgenden werden grundlegende Richtlinien aufgeführt, die beim Gebrauch ätherischer Öle bei Kindern zu beachten sind. Im Laufe des Kapitels wird jede Richtlinie ausführlich behandelt.

## Richtlinien zur Anwendung ätherischer Öle bei Kindern

1. Beaufsichtigen Sie Ihr Kind bei der Verwendung ätherischer Öle stets.
2. Dosieren Sie ätherische Öle immer geringer als für einen Erwachsenen.
3. Verdünnen Sie ätherische Öle vor der Anwendung, um Hautreizungen vorzubeugen.
4. Vermeiden Sie die Anwendung in empfindlichen Bereichen.
5. Nach der Anwendung bestimmter ätherischer Öle, insbesondere Zitrusölen, ist direktes Sonnenlicht zu vermeiden.
6. Kinder dürfen keine Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene einnehmen, ohne vorher eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren.
7. Bewahren Sie ätherische Öle an einem sicheren Ort auf, zu dem Kinder keinen Zugang haben.
8. Informieren Sie sich. Lesen Sie immer das Etikett und die Herstellerempfehlungen.
9. Konsultieren Sie die zuständige Kinderärztin oder den zuständigen Kinderarzt, bevor Sie bei Ihrem Kind ätherische Öle anwenden, vor allem bei gesundheitlichen Einschränkungen.



## Beaufsichtigen Sie Ihr Kind bei der Anwendung ätherischer Öle

Das ist wahrscheinlich die wichtigste Richtlinie für den Gebrauch ätherischer Öle bei Kindern. Auch wenn Kinder ätherische Öle kennen und wissen, wie man sie anwendet, ist es sicherer, sie bei der Anwendung ätherischer Öle stets zu beaufsichtigen. Ätherische Öle verfügen über eine kraftvolle Wirkung und bei vielen Kindern ist das Verständnis von Konzepten wie Dosierung, Verdünnung und den damit verbundenen Gefahren noch unzureichend. Kinder sollen nicht nur die Richtlinien für den sicheren Gebrauch kennen, ein Erwachsener soll auch anwesend sein, wenn ätherische Öle bei Kindern angewandt werden.

### Dosierung

Kinder befinden sich in der Entwicklung. Sie haben ein geringeres Körpergewicht und eine dünnere, empfindlichere Haut. Das jeweilige Öl wird daher geringer dosiert, als bei einem Erwachsenen.

Konsultieren Sie vor der Anwendung eines ätherischen Öls stets eine Ärztin oder einen Arzt zum jeweiligen gesundheitlichen Problem.

Da ätherische Öle über eine starke Wirkung verfügen, wird nur eine sehr kleine Dosis benötigt. Beginnen Sie immer mit einer geringen Menge, wenn Sie ätherische Öle bei Kindern anwenden. Nehmen Sie weniger, als Sie selbst verwenden würden. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, die Wirkung zu spüren, bevor Sie das Öl erneut anwenden.

### Verdünnung

Da die Haut von Kindern sehr empfindlich ist, haben Sie vielleicht Zweifel, ob ätherische Öle auf Kinderhaut aufgetragen werden sollen. Verdünnen Sie das jeweilige ätherische Öl vor der Anwendung, um die zarte Kinderhaut zu schützen. Nutzen Sie ein Trägeröl wie dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl, bevor Sie ein ätherisches Öl auf die Haut Ihres Kindes auftragen. So reduzieren Sie das Risiko möglicher Hautreizungen.



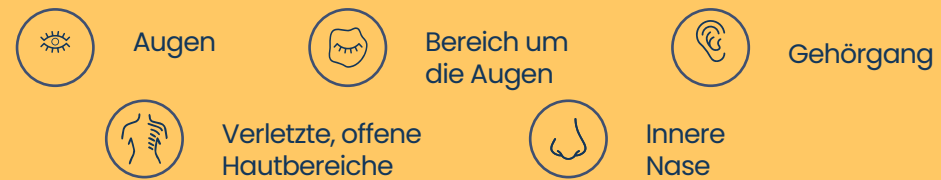
## Prüfung der Empfindlichkeit

Um zu prüfen, ob Ihr Kind ein neues Öl gut verträgt, führen Sie vor der Anwendung einen Test auf Empfindlichkeit durch. Dazu verdünnen Sie das Öl, das Sie anwenden möchten, und tragen es auf eine kleine, unempfindliche Stelle auf (hier eignen sich vor allem die Füße, da die Haut hier meist dicker ist). Beobachten Sie die Stelle dann in den folgenden Stunden. So können Sie sehen, wie die Haut Ihres Kindes auf ein bestimmtes Öl reagiert.

## Vermeiden Sie empfindliche Bereiche

Bei der Anwendung ätherischer Öle können Sie Hautreizungen vorbeugen, indem Sie das Auftragen auf empfindliche Bereiche vermeiden. Wie erwähnt, müssen Kinder bei der Anwendung ätherischer Öle immer unter der Aufsicht eines Erwachsenen sein. Kleinere Kinder dürfen Öle nie selbst auftragen, größere müssen dabei beaufsichtigt werden.

Um Hautreizungen und Irritationen zu vermeiden, dürfen gewisse Bereiche nicht mit ätherischen Ölen in Berührung kommen:



Da diese Hautbereiche in der Regel empfindlicher sind, vermeidet man hier, ätherische Öle aufzutragen. Bedenken Sie, dass die Haut eines Kindes empfindlicher ist als die eines Erwachsenen. Deshalb wird die Anwendung ätherischer Öle bei Kindern immer entsprechend angepasst.

## Schutz vor Sonnenlicht

Einige ätherische Öle, vor allem Zitrusöle, können nach dem Auftragen die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenstrahlen erhöhen. Dies betrifft vor allem Kinder, da sie in der Regel viel Zeit im Freien verbringen. Überlegen Sie, ob und wieviel Zeit Ihr Kind in den nächsten 12 Stunden in der Sonne verbringen wird, bevor Sie ihm ätherisches Öl auf die Haut auftragen. Prüfen Sie, ob das Öl, das Sie auftragen möchten, einen Warnhinweis auf mögliche Empfindlichkeit gegen Sonnenlicht enthält. Wie erwähnt, erhöhen vor allem Zitrusöle die Empfindlichkeit gegen Sonnenlicht. Als Erwachsener stehen Sie in der Verantwortung, das jeweilige Etikett zu lesen und darauf zu achten, ob es einen Warnhinweis in Bezug auf Sonnenlicht enthält. Enthält das Öl oder jeweilige Produkt einen Warnhinweis, dann sollen Sonnenlicht und UV-Strahlen für mindestens 12 Stunden nach dem Auftragen des Produkts vermieden werden.



## Nahrungsergänzungsmittel mit ätherischen Ölen

Nahrungsergänzungsmittel können Erwachsenen großen Nutzen bringen. Kinder dürfen jedoch keine Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene zu sich nehmen, es sei denn, das Produkt wurde als sicher für Kinder eingestuft. Glücklicherweise gibt es viele Produkte mit ätherischen Ölen (einschließlich dōTERRA-Produkte), die speziell für Kinder entwickelt wurden. Kinder können von den vielen Vorteilen profitieren, die ätherische Öle bieten und auch einige Produkte für Erwachsene einnehmen, wenn diese als sicher für die gesamte Familie eingestuft wurden. Lesen Sie das gesamte Etikett und alle Hinweise sorgfältig, um sicherzustellen, dass es auch für Kinder geeignet ist, bevor Sie einem Kind ein Nahrungsergänzungsmittel verabreichen. Konsultieren Sie eine Ärztin oder einen Arzt, wenn Sie Fragen zur Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln an Kinder haben.

## Lagerung ätherischer Öle

Die sichere Lagerung ätherischer Öle ist von äußerster Wichtigkeit. Lagern Sie ätherische Öle und Produkte, die solche enthalten, immer außerhalb der Reichweite von Kindern. Kinder haben noch kein ausreichendes Verständnis für die kraftvolle Wirkung oder die jeweilige Dosierung. Bewahren Sie sämtliche ätherische Öle an einem Ort auf, der Kindern unzugänglich ist, um sie vor eventuellen Risiken zu schützen.

Bedenken Sie, dass ätherische Öle nicht im direkten Sonnenlicht gelagert oder Hitze ausgesetzt werden sollen. Dies könnte die empfindliche chemische Struktur schädigen und die Wirkung beeinträchtigen. Achten Sie bei der Nutzung eines Diffusers darauf, diesen so zu platzieren, dass Kinder nicht zu viel Kontakt mit den Ölen erhalten und den Diffuser nicht erreichen. Selbst wenn es bequemer erscheint, ätherische Öle griffbereit zu haben, ist die sachgemäße Lagerung essenziell, um Kinder zuhause vor etwaigen Risiken zu schützen.

Viele ätherische Öle verfügen über einen Tropfverschluss, sodass jeweils nur eine kleine Menge ätherischer Öle entnommen werden kann. Dieser Zusatzverschluss kann entfernt werden, um das Öl leichter aus dem Fläschchen zu gießen. Es mag verlockend sein, diese Abdeckung aus Bequemlichkeit nicht wieder einzusetzen. Zur Lagerung des Öls sollte dieser Schutz jedoch immer angebracht sein. Sollte ein Kind einmal auf ein Fläschchen stoßen, kann so die Menge eines ätherischen Öls, der ein Kind ausgesetzt wird, reduziert werden.





## Bilden Sie sich weiter

Ob man einem Kind Essen, Medizin, Salben oder Behandlungen verabreicht – je mehr man über ein Thema weiß, desto handlungssicherer ist man. So verhält es sich auch bei ätherischen Ölen. Wenn ätherische Öle für Sie Neuland sind, dann informieren Sie sich über ihre Wirkung, die bestmögliche Anwendung und welche Richtlinien beim Gebrauch einzuhalten sind. Wenn Sie wissen, wie ätherische Öle sachgemäß angewandt werden, können Sie und Ihre ganze Familie – einschließlich Ihrer Kinder – von der positiven Wirkung ätherischer Öle profitieren.

Eigenen Sie sich Wissen zu ätherischen Ölen und ihrem Gebrauch an. Um Ihre Kinder vor unsachgemäßer Nutzung zu schützen, ist es zudem notwendig, die Sicherheitshinweise, das Etikett und die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen. Wenn Sie Ihr Wissen mit den Sicherheitsrichtlinien kombinieren, werden Sie gute und sichere Erfahrungen mit ätherischen Ölen sammeln.

## Konsultieren Sie medizinisches Fachpersonal

Die Richtlinie, vor dem Gebrauch ätherischer Öle medizinisches Fachpersonal zu konsultieren, gilt sowohl für Kinder als auch Erwachsene. Sie gewinnt an zusätzlicher Bedeutung, wenn es um gesundheitliche Einschränkungen geht. Jeder Mensch hat eine andere Krankengeschichte und andere gesundheitliche Herausforderungen. Deshalb werden ätherische Öle eventuell unterschiedlich angewandt. Wenn Sie vor dem Gebrauch ätherischer Öle die Kinderärztin oder den Kinderarzt konsultieren, können Sie die Anwendung nach Bedarf an besondere Bedürfnisse anpassen.

Wenn Sie sich an die Richtlinien für den sicheren Gebrauch und die Ratschläge der Ärztin oder des Arztes halten, können Sie und Ihre Kinder die Öle sorgenfrei genießen. Denken Sie daran, dass Ihr Kind den sachgemäßen Umgang mit ätherischen Ölen durch Ihr Vorbild lernt.



# Nutzung und Anwendung

Sie wissen nun, dass ätherische Öle auch für die Anwendung bei Kindern geeignet sind und haben sich über die Richtlinien für den sicheren Gebrauch informiert. Im Folgenden nun Anwendungsmethoden, die besonders für Kinder geeignet sind. Bei angemessener Verdünnung und angepasster Dosierung kann bei Kindern in der Regel auf die gleichen Anwendungsmethoden wie bei Erwachsenen zurückgegriffen werden. Es gibt jedoch Nutzungsmethoden, die speziell auf Kinder ausgerichtet sind. Hier die besten davon für Kinder und die ganze Familie:



## Arborvitae (Lebensbaum)

Verdünnen Sie das Öl und tragen Sie es zur Motivationssteigerung auf Hand- und Fußgelenke auf.



## Basil (Basilikum)

Versuchen Sie es das nächste Mal doch mit Basilikumöl, wenn ein Rezept Basilikum verlangt. Fügen Sie dem Gericht einfach einen Tropfen Basilikumöl hinzu und Sie werden ein erfrischendes, kulinarisches Meisterwerk erhalten.



## Cedarwood (Zeder)

Das Öl wirkt entspannend und kann Körper und Geist beruhigen. Um ein Kind nach einem Alptraum zur Ruhe zu bringen, verdünnen Sie das Öl und tragen Sie es auf die Fußsohlen auf.



## Cinnamon (Zimt)

Verdünnen Sie einen Tropfen Zimtöl in 60 ml Wasser und gurgeln Sie die Mischung als Mundspülung vor dem zu Bett gehen.





### **Clary Sage (Muskatellersalbei)**

Geben Sie einen Tropfen des Öls auf das Kissen, um Ihrem Kind dabei zu helfen, in erholsamen Schlaf zu finden.



### **Clove (Gewürznelke)**

Gewürznelke findet sich häufig in Zahnpflegeprodukten, Süßigkeiten und Kaugummi. Für ein warmes, würziges Aroma geben Sie einen Tropfen des Öls auf die Zahnpasta.



### **Copaiba**

Ob Ihre Kinder Fußball spielen, schwimmen oder lieber einem anderen Sport nachgehen. Probieren Sie nach dem Sport eine lindernde Copaibaöl-Massage.



### **dōTERRA Air™**

Verdünnen Sie dōTERRA Air™ zur Förderung freier Atemwege und reiben Sie die Brust Ihres Kindes damit ein. Das Öl hat ein belebendes Aroma, das Ihr Kind bei jedem tiefen Atemzug spüren kann.



### **Eucalyptus (Eukalyptus)**

Damit der Sportbeutel Ihres Kindes keine unangenehmen Gerüche verströmt, legen Sie einen Wattebausch mit wenigen Tropfen Eukalyptusöl hinein.



### **Frankincense (Weihrauch)**

Verdünnen Sie nach einem ereignisreichen Tag einige Tropfen Weihrauchöl und massieren Sie die Mischung in Hand und Füße. Die Massage verleiht ein beruhigendes, warmes Gefühl und trägt dazu bei, dass Ihr Kind sich am nächsten Tag wieder fit fühlt.



### **Juniper Berry (Wacholderbeere)**

Wenn Ihr Teenager unter Hautunreinheiten leidet, fügen Sie dem Gesichtereiniger einen Tropfen des Öls hinzu, um das Erscheinungsbild der Haut zu verbessern.





## Lavender (Lavendel)

Sie können Lavendelöl in das Badewasser \* Ihres Kindes tropfen oder das verdünnte Öl abends in den Bauch massieren, um ein beruhigendes Gefühl zu erzeugen.



## Lemon (Zitrone)

Statt zuckerhaltiger Limonade geben Sie einen Tropfen des Öls in ein Glas Wasser, um es in ein erfrischendes Getränk zu verwandeln. Dafür eignen sich auch Lime (Limette), Grapefruit, Wild Orange (Wildorange) und andere ätherische Öle.



## Marjoram (Majoran)

Nutzen Sie die beruhigende Wirkung und tragen Sie verdünntes Majoranöl vor dem Mittagsschlaf auf die unruhigen Füße Ihres Kindes auf.



## Peppermint (Pfefferminze)

Bereiten Sie eine Kaltwasserkompresse mit einem Tropfen Pfefferminzöl zu oder geben Sie einen Tropfen in ein kühles Fußbad, wenn Ihr Kind sich überhitzt fühlt, um für Abkühlung zu sorgen.



## Sandalwood (Sandelholz)

Fördern Sie die Entspannung und verbessern Sie die Stimmung Ihres Kindes, indem Sie einen Tropfen Sandelholzöl (Indisches oder Hawaiianisches) in das abendliche Bad\* Ihres Kindes geben.



## Tea Tree (Teebaum)

Verdünnen Sie Teebaumöl und tragen Sie es auf betroffene Bereiche auf, um gelegentliche Hautunreinheiten bei Ihrem Kind zu reduzieren.



## Vetiver

Wenn Ihr Kind einen schweren Tag hatte, verdünnen Sie Vetiveröl und tragen es auf den Hals und die Fußsohlen des Kindes auf, um Gefühle der Ruhe zu fördern.



## ZenGest™

Geben Sie vor einer langen Autofahrt oder einem Flug zur Unterstützung einen Tropfen ZenGest™ ins Trinkwasser.

Inhaltsstoffe und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

\*Verdünnen Sie ätherische Öle immer, bevor Sie diese ins Badewasser geben, um Hautreizungen zu vermeiden.



## Kinder bei der Nutzung ätherischer Öle unterstützen

Jeder weiß, dass Kinder oft sehr wählerisch sind. Ob es um den Geschmack, den Geruch oder bestimmte Routinen geht, für Kinder ist es manchmal nicht so einfach von Gewohnheiten abzuweichen oder etwas Neues auszuprobieren. Es gibt jedoch gute Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen, von der positiven Wirkung ätherischer Öle zu profitieren.



## Kochen mit ätherischen Ölen

Wenn Ihr Kind bei manchen Geschmacksrichtungen, Gerüchen oder Konsistenzen ablehnend reagiert, können Sie seinem Lieblingsessen oder Lieblingsgetränk einfach ein wenig ätherisches Öl hinzufügen, damit es von der positiven Wirkung profitiert. Ätherische Öle können Getränken, Backwaren, dem Frühstück u.v.m. ein wunderbares Aroma verleihen. Die Kinder werden es oft nicht einmal merken. Bedenken Sie, dass ätherische Öle kraftvoll sind. Schon wenig reicht aus, um ein Vielfaches an Geschmack zu erzeugen. Fügen Sie dem Essen oder Getränk zunächst mit Hilfe eines Zahnstochers nur eine ganz geringe Menge hinzu und erhöhen Sie diese dann bei Bedarf.

## Smoothies

Smoothies oder Slushies können Sie einen Tropfen ätherisches Öl hinzufügen, das zur Einnahme geeignet ist. Lemon (Zitrone) und Tangerine (Mandarine) verleihen jedem Smoothie oder Joghurt ein erfrischendes Aroma.

## Backwaren

Ätherische Öle verleihen Ihren liebsten Keks-, Kuchen- oder Brotrezepten ein zusätzliches Aroma. Wenn Sie beim nächsten Mal Brownies machen, fügen Sie etwas Peppermint (Pfefferminze) hinzu; etwas Lime (Limette) bei einfachen Butterkeksen oder Rosemary (Rosmarin) bei selbstgebackenem Brot.

## Dips, Salsas and Soßen

Ein Tropfen ätherisches Öl verleiht Hummus, Salsa oder Ihrem Lieblingsdip ein zusätzliches Aroma. Das passt zu jedem Snack zwischendurch oder nach der Schule! Cilantro (Korianderkraut), Black Pepper (Schwarzer Pfeffer) oder Coriander (Koriandersamen) eignen sich hierfür besonders.



Dieses Brownie-Rezept mit schwarzen Bohnen und Pfefferminzöl zeigt, wie Sie und Ihre Kinder beim Backen ätherische Öle spielerisch einbauen können:

## dōTERRA Peppermint Black Bean Brownies

### Zutaten

1 Dose (400 g) schwarze Bohnen,  
abgetropft und gewaschen  
2 große Eier  
25 g Kakaopulver  
225 g Honig  
70 g Kokosöl  
1/2 Teelöffel Backpulver  
eine Prise Salz  
4 Tropfen **Peppermint** (Pfefferminze)  
ätherisches Öl  
120 g Schokoladensplitter, aufgeteilt

### Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten, bis auf die Schokoladensplitter, mit einem Mixer oder in der Küchenmaschine so lange mischen, bis die Masse glatt ist.
3. Den Teig in eine große Schüssel leeren und 80 g Schokoladensplitter hineinrühren.
4. In eine ca. 20x20 cm große Backform schütten.
5. 30–35 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.



Ein einfaches, gesundes Frühstück für Ihre Kinder gelingt mit diesem Wild Tropical Smoothie:

## Wild Tropical Smoothie mit Tangerine (Mandarine)

### Zutaten

5 Tropfen **Tangerine** (Mandarinenöl)  
145 g gefrorene Erdbeeren  
165 g gefrorene Mangostücke  
375 ml Ananassaft

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Mixer mischen.
2. Einschenken und genießen.



## DIY-Ideen für ätherische Öle

Ätherische Öle eignen sich hervorragend für DIY-Projekte mit Ihren Kindern. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Sie können Aroma-Schmuck basteln, die Öle beim Baden nutzen usw.

Diese Konfetti-Badebomben mit ätherischem Öl sorgen für jede Menge Badespaß und lassen Ihr Kind von der positiven Wirkung ätherischer Öle profitieren:

### dōTERRA Konfetti-Badebomben mit ätherischen Ölen

#### Sie brauchen

180 g Natriumbikarbonat  
60 g Maismehl  
250 g Zitronensäure  
120 ml **dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl**  
10 Tropfen ätherisches Öl (oder verschiedene Öle)\*  
Konfetti  
Lebensmittelfarbe  
Silikonform

#### Zubereitung

1. Geben Sie die Zitronensäure, das Natriumbikarbonat, das Maismehl und das fraktionierte Kokosöl in eine Schüssel. (Hinweis: Zitronensäure erhalten Sie in vielen Supermärkten.)
2. Fügen Sie ein ätherisches Öl Ihrer Wahl hinzu. Hier eignen sich Öle wie **Lavender** (Lavendel), **Clary Sage** (Muskatellersalbei) und dōTERRA Mischungen wie **Citrus Bliss™** oder **dōTERRA Serenity™**.
3. So lange mischen, bis ein weicher Teig entsteht. Die Masse soll die Konsistenz von leicht feuchtem Sand haben und zusammenhalten, wenn man sie drückt. Falls die Mischung zu feucht ist, fügen Sie mehr Bikarbonat und Maismehl hinzu.
4. Fügen Sie Lebensmittelfarbe hinzu und kneten die Masse, bis die Farbe gleichmäßig verteilt ist.
5. Drücken Sie die Masse fest in die Silikonform und bestreuen Sie sie mit Konfetti.

Lassen Sie die Masse 24 Stunden trocknen, bevor Sie diese aus der Form nehmen. (Falls Sie keine Silikonform haben, funktionieren auch Muffinförmchen).

Nun ist die Badebombe einsatzbereit! Einfach in das Badewasser geben und vollständig auflösen lassen.

\*Inhaltsstoffe und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.



Mit dieser Knete mit ätherischem Öl macht Spielen noch mehr Spaß:

### Knete mit ätherischen Ölen

#### Zutaten

240 g Mehl  
250 ml gefärbtes Wasser  
270 g Salz  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Weinstein  
5 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl (oder verschiedene Öle)  
Lebensmittelfarbe (optional)  
Butterbrotpapier

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf die ätherischen Öle, so lange in einem großen Topf verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Dann bei mittlerer Hitze auf eine Herdplatte stellen. Mit einem Kochspatel die Zutaten weiter verrühren, bis sie eine Kugel bilden. (Hinweis: Die Masse darf nicht zu heiß werden, da sie sonst austrocknet.)
3. Von der Herdplatte nehmen und auf dem Butterbrotpapier auskühlen lassen.
4. Wenn die Knete erkaltet ist, fünf Tropfen ätherisches Öl (und falls gewünscht Lebensmittelfarbe) hinzufügen und so lange kneten, bis alles gut vermischt ist.

Fertig! In einem gut verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren, damit Ihr Kind noch monatelang damit Freude hat.





# Ätherische Öle und Schwangerschaft

Oft wird die Frage gestellt, ob man ätherische Öle auch in der Schwangerschaft verwenden darf. Langjährige Erfahrung hat gezeigt, welche ätherischen Öle in der Schwangerschaft als sicher gelten. Doch auch hier müssen vor der Anwendung wichtige Richtlinien beachtet werden. Da ätherische Öle über eine starke Wirkung verfügen, soll vor dem Gebrauch immer der persönliche Gesundheitsstatus berücksichtigt werden. Dies gilt während der Schwangerschaft besonders.

Wie bei Kindern, soll während der Schwangerschaft, dem Stillen oder anderen besonderen Umständen die Dosis reduziert und angepasst werden.

---

## Der Gebrauch ätherischer Öle während der Schwangerschaft und Stillzeit

Ätherische Öle können dazu beitragen, einen gesunden Lebensstil zu fördern, Gefühle des Unbehagens zu mindern usw. Aufgrund ihrer kraftvollen Wirkung können ätherische Öle in jeder Lebensphase verwendet werden – selbst in der Schwangerschaft. Wenn Sie den Richtlinien für einen sicheren Gebrauch folgen, können Sie ätherische Öle bedenkenlos während der Schwangerschaft anwenden.

Der Körper durchläuft während der Schwangerschaft eine Reihe von Veränderungen. Diese verursachen häufig Unbehagen oder Empfindlichkeiten, die im gesamten Körper auftreten können. Auch wenn jede Schwangerschaft anders verläuft, so gilt es, die gesunden Körperfunktionen während jeder Schwangerschaft so gut wie möglich aufrechtzuerhalten. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ätherische Öle können in der Schwangerschaft zu mehr Wohlbefinden beitragen.



## Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Selbst wenn Sie ätherische Öle bereits ohne Nebenwirkungen genutzt haben, ist es ratsam, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu informieren, welche ätherischen Öle Sie während der Schwangerschaft und der Stillzeit nutzen möchten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kennt Sie, Ihre gesundheitlichen Herausforderungen und den Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Sie oder er sollte deshalb wissen, welche Produkte mit ätherischen Ölen (inklusive Kosmetikprodukte und Nahrungsergänzungsmittel) Sie während der Schwangerschaft anwenden möchten.

Da jede Schwangerschaft unterschiedlich verläuft, ist Ihre Ärztin oder Ihr Arzt am besten in der Lage, einen Behandlungsplan aufzustellen und zu entscheiden, welche ätherischen Öle sich während der Schwangerschaft am besten für Sie eignen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen unter Berücksichtigung Ihres persönlichen Gesundheitszustands eine Vorstellung davon vermitteln, was Sie während der Schwangerschaft vermeiden und an welche Richtlinien Sie sich halten sollen.

Da Tests an werdenden Müttern und ihren Föten aus ethnischen Gründen in der Regel nicht stattfinden, ist die Anzahl der klinischen Studien zu ätherischen Ölen und der sicheren Anwendung in der Schwangerschaft gering. Um zu wissen, welche Öle in der Schwangerschaft unbedenklich sind, können wir jedoch auf jahrelange Erfahrung zurückgreifen.

## Weitere Richtlinien für Ihre Sicherheit

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Schwangere empfindlicher auf ätherische Öle reagieren. Um Überempfindlichkeiten zu vermeiden, können Sie die Dosierung oder Anwendungsmethode entsprechend anpassen.

Bedenken Sie, dass nicht alle ätherischen Öle dem gleichen Herstellungsprozess unterliegen. Es ist unerlässlich, dass Sie in der Schwangerschaft Öle verwenden, die frei von Verunreinigungen und Manipulationen sind. Bei sachgemäßer Anwendung sind hochwertig produzierte und kontrollierte Öle in der Schwangerschaft eine sichere Alternative.



## Welche Öle darf ich während der Schwangerschaft verwenden?

Nachdem Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gesprochen haben, können Sie ätherische Öle während der Schwangerschaft nutzen. Im Folgenden einige Möglichkeiten, wie ätherische Öle\* angewandt werden können:

### Ätherische Öle bei gelegentlicher Morgenübelkeit

- Die ätherischen Öle **Peppermint\*** (Pfefferminze) und **Cardamom\*** (Kardamom) können gelegentliche Morgenübelkeit und Magenbeschwerden lindern. Sie werden in einer Veggie Cap oder als Beigabe zu Wasser eingenommen.
- Das ätherische Öl **Spearmint\*** (Grüne Minze) verfügt über viele derselben Eigenschaften wie Pfefferminze, wenn auch mit milderer Wirkung. Es kann ebenfalls bei Überempfindlichkeiten und Magenbeschwerden in der Schwangerschaft helfen.
- **ZenGest™\*** Unterstützende Mischung vereint die ätherischen Öle Ingwer, Pfefferminze, Kümmel und Fenchel und hilft bei Magenbeschwerden.
  - **DigestTab™\*** Kautabletten sind Kalziumkarbonattabletten, welche die ZenGest-Mischung enthalten. Sie können je nach Bedarf oder als tägliches Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

### Ätherische Öle und Massagen bei Rückenbeschwerden

Lindernde Massagen des unteren Rückens mit ätherischen Ölen können bei Rückenbeschwerden hilfreich sein. Bei Auftreten von Beschwerden an Beinen oder Füßen, kann eine Massage der unteren Extremitäten mit der **AromaTouch™\*** Massagemischung den Bereich stärken.

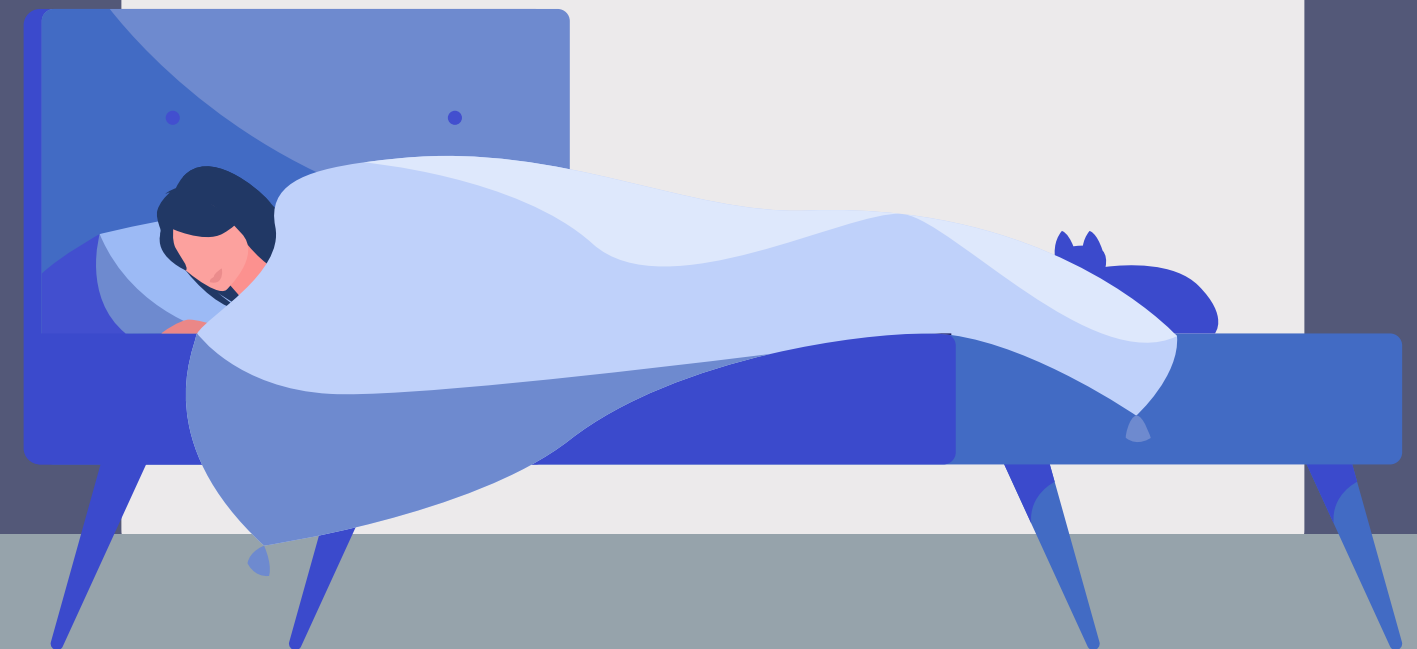


### Ätherische Öle für erholsameren Schlaf

Ausreichend Schlaf und Ruhe sind in der Schwangerschaft von immenser Bedeutung. Die tägliche Anwendung von ätherischen Ölen wie **Roman Chamomile\*** (Römische Kamille), **Clary Sage\*** (Muskatellersalbei), **Lavender\*** (Lavendel) und **Sandalwood\*** (Sandelholz) vor dem zu Bett gehen, kann eine ideale Ruheatmosphäre für erholsamen Nachtschlaf schaffen.

Versuchen Sie Folgendes, um in der Schwangerschaft gut zu schlafen:

- Geben Sie abends wenige Tropfen ätherisches Öl auf Ihr Kissen oder Ihre Decke.
- Geben Sie einige Tropfen ätherisches Öl auf den Stoffüberzug eines Wärmekissens und legen Sie dieses in den Nacken oder an den Rücken, um sich zu wärmen.
- Geben sie ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl in heißes Wasser mit Honig und genießen Sie den heißen Tee, um vor dem Schlafengehen besser zur Ruhe zu kommen.\*



### Ätherische Öle für gesunde Haut

Der Körper einer Frau verändert sich in der Schwangerschaft. Auch die Haut ist von diesen Veränderungen betroffen. Um dem wachsenden Fötus Platz zu schaffen, dehnt sie sich. Bei vielen Frauen wird sie in der Schwangerschaft zudem häufig fettiger. Glücklicherweise gibt es ätherische Öle, die das Auftreten von Hautunreinheiten reduzieren und die Schönheit der Haut fördern können.

Nutzen Sie während der Schwangerschaft folgende Öle für Ihre Hautpflegeroutine:

- **Frankincense\* (Weihrauch)** • **Grapefruit\*** • **Helichrysum\* (Strohblume)**

Denken Sie daran, nach der Anwendung von Zitrusölen auf der Haut direktes Sonnenlicht oder UV-Strahlung für mindestens 12 Stunden zu meiden.

### Die Verwendung ätherischer Öle während der Schwangerschaft und Geburt

Da ätherische Öle eine beruhigende Atmosphäre schaffen, können sie in der Wehenphase und während der Geburt sehr nützlich sein. Die Öle können dazu beitragen, dass Sie sich wohler und sicherer fühlen.

- Verdünnen Sie die Öle **Black Pepper\*** (Schwarzer Pfeffer) und **Basil\*** (Basilikum) mit fraktioniertem Kokosöl. Tragen Sie sie am unteren Rücken auf, um Schmerzen während der Wehen zu erleichtern.
- Mischen Sie **dōTERRA Balance™\*** und **Wild Orange\*** (Wildorange) als äußerst effektive Mischung für die Geburt. Sie schaffen eine erdende, positive Atmosphäre.
- Beruhigende und entspannende Wirkung können Sie mit der Mischung **AromaTouch™\*** erzielen. Die Mischung lindert Verspannungen, vor allem im Schulter- und Rückenbereich.
- **Clary Sage\*** (Muskatellersalbei) kann ebenfalls eine entspannende Atmosphäre schaffen. Dies ist besonders hilfreich, wenn die Wehen immer stärker werden. Sie können das Öl auch mit anderen beruhigenden Ölen wie **Lavender\*** (Lavendel) oder **Geranium\*** (Geranie) mischen.



### Darf ich während der Schwangerschaft ätherische Öle anwenden?

Der Körper verändert sich während der Schwangerschaft erheblich. Diese Veränderungen finden auch nach der Geburt des Kindes weiter statt, um sich an das Leben nach der Geburt anzupassen. So wie Sie den Gebrauch ätherischer Öle in der Schwangerschaft mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen haben, sollen Sie dies auch vor Beginn der Stillzeit tun.

Ihre betreuende Ärztin oder Ihr betreuender Arzt können Sie am besten beraten, wenn es um Ihren Körper, Ihr Baby und sonstige besondere Anliegen geht. Genauso wie Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat fragen, wenn Sie während der Stillzeit ein neues Produkt verwenden möchten, sollen Sie sie oder ihn auch konsultieren, wenn Sie als stillende Mutter ätherische Öle anwenden möchten.

Genauso wie die Schwangerschaft verlangt das Stillen dem Körper einer Frau viel ab. In der Stillzeit soll Ihr Körper gesund und stark sein, um Ihr Neugeborenes bestmöglich zu unterstützen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt können Sie beraten, welche ätherischen Öle und damit verbundene Produkte Sie nutzen können, um Ihren Körper zu stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.



# Kindern helfen, die positive Wirkung ätherischer Öle zu genießen

Ätherische Öle können allen Menschen guttun. Wenn Sie die Anwendungsmethoden anpassen und die Richtlinien zum sicheren Gebrauch beachten, können Sie Ihre Kinder an der positiven Wirkung Ihrer liebsten ätherischen Öle, die Ihnen selbst so guttun, teilhaben lassen.

Wenn Sie sich über ätherische Öle und ihren Gebrauch informieren, können Sie und Ihre Kinder positive Erfahrungen mit ätherischen Ölen machen. Zeigen Sie Ihren Kindern durch Ihr Beispiel, wie man ätherische Öle verantwortungsvoll und wirkungsvoll zuhause einsetzt, sodass auch Ihre Kinder lernen, die Wirkung ätherischer Öle für ihr Wohlbefinden zu schätzen.





Alle Informationen sind zum Zeitpunkt der Erstellung korrekt.