

Dr. Karin Bender-Gonser

Ätherische Öle für die Kosmetik



Ätherische Öle als Zusatz für Hautpflegeprodukte	2
Wie verwendet man die Ätherischen Öle?	2
Ätherische Öle für ein strahlendes Hautbild und wenig Falten:	2
Ätherische Öle für trockene, rissige Haut mit Tendenz zu Ekzemen:	3
Ätherische Öle bei öliger Haut:	3
Ätherische Öle für Sonnenschutz:	3
Ätherische Öle gegen Mücken (als Zusatz in Kosmetikprodukten oder im Diffusor):	3
Ätherische Öle für die Haare:	3
Rezept für trockene Haarspitzen und strapaziertes Haar	4
Ätherische Öle für die Mundpflege:	4

Ätherische Öle als Zusatz für Hautpflegeprodukte

Ätherische Öle von sehr guter Qualität können als Zusatz zu selbst gemachter Kosmetik oder pur verwendet werden, um die gesunde Hautfunktion zu stärken, das Hautbild zum Strahlen zu bringen und vor Umweltbedingungen zu schützen.

In dieser PDF werde ich Öle der [Firma Young Living](#) besprechen, deren Standard für mein Dafürhalten derzeit am Höchsten ist und meinen therapeutischen Ansprüchen entspricht. Natürlich steht es jedem frei, selbst zu entscheiden, ob er oder sie diesen Empfehlungen folgen möchte. Ich gebe allerdings zu bedenken, dass die Aussagen, die ich hier treffe lediglich in Bezug zu den Young Living Ölen Bestand haben. Inwieweit andere Firmen und deren Öle (die oft keine 100% ig reinen Öle verwenden, obwohl es auf dem Label steht (EU Recht ist diesbezüglich sehr locker)) dieselbe Wirksamkeit haben, kann ich nicht sagen.

Wie verwendet man die Ätherischen Öle?

Sie können tropfenweise dem Körper- oder Gesichtswasser (z.B. Oliven-, Jojoba-, Avocado-, Mandel-, Sesam- oder Kokosöl) hinzugefügt werden. Ebenso kann ätherisches Öl in reines Wasser gegeben werden und ergibt ein Gesichtswasser oder Bodysplash. Ich habe mir zum Duschen ein erfrischendes Körperwasser hergestellt (200 ml Wasser und 5 Trpf. [Clarity](#)). Bei der Dosierung darf man intuitiv vorgehen und die eigene "Nase" als Navigationssystem nutzen. Es gibt Angaben von Young Living, daß zu einem TL Trägeröl 1-2 Tpf. ätherisches Öl gemischt werden können. Ich verwende aber sehr häufig weniger Tpf. ätherisches Öl und erziele gute Ergebnisse. Man darf hier durchaus individuell experimentieren.

Ätherische Öle für ein strahlendes Hautbild und wenig Falten:

- [Weihrauch](#)
- [Elemi](#)
- [Rose](#)
- [Myrrhe](#)
- [Lavendel](#)
- [Römische Kamille](#)
- [Myrtle](#)
- [Sandelholz](#)
- [Geranie](#)

Ätherische Öle für trockene, rissige Haut mit Tendenz zu Ekzemen:

- [Schwarzfichte](#)
- [Xiang Mao](#)
- [Römische Kamille](#)
- [Lavendel](#)
- [Rose](#)
- [Helychrysum](#)
- [Myrrhe](#)

Ätherische Öle bei öliger Haut:

- [Zedernholz](#)

Ätherische Öle für Sonnenschutz:

- [Karottensamen](#)

Ätherische Öle gegen Mücken (als Zusatz in Kosmetikprodukten oder im Diffusor):

- [Lavendel](#)
- [Zeder](#)
- [Pfefferminze](#)
- [Kamille](#)
- [Copaiba](#)
- [Teebaum](#)
- [Immortelle](#)
- [Eukalyptus](#)

Ätherische Öle für die Haare:

- [Rosmarin](#) (Schuppen)
- [Ylang Ylang](#) (glänzend und kräftig)

Rezept für trockene Haarspitzen und strapaziertes Haar

- 50 ml Wasser
- 10 Trpf. Sandelholz
- 10 Trpf. Weihrauch
- 8 Trpf. Zedernholz
- 8 Trpf. Ylang Ylang
- 1 TL Kokosöl

Ätherische Öle für die Mundpflege:

- [Myrrhe](#)
- [Thieves](#)
- [Copaiba](#)
- [Pfefferminze](#)
- [Eukalyptus](#)
- [Nelke](#)
- [Salbei](#)

Anmerkung:

Die meisten Links (wenn auf Amazon verfügbar) führen zu Amazon und sind Affiliate Links. Wenn ein Affiliate Link hier auf der Website benutzt wird, erhalte ich dadurch (wenn z.B. ein Kauf getätigt wird) eine kleine Provision. Für euch, den Besucher/Käufer, ändert sich rein gar nichts. Es werden keine zusätzlichen Gebühren erhoben. Der Preis des Produkts/der Dienstleistung bleibt exakt so, als ob ihr das Produkt/die Dienstleistung ohne Klick auf selbigen Link gemacht hättet.

Die Amazonlinks führen zu den regulären Verkaufspreisen von Young Living-Ölen.

Solltest du lieber zu GROßHANDELSPREISEN einkaufen wollen, dann kannst du dich gerne als Vertriebspartner anmelden. Du musst nicht aktiv als Vertriebspartner arbeiten, sondern hast die Wahl lediglich für deinen Privatverbrauch zum Einkaufspreis Öle zu bestellen. Wenn du diese wunderbare Möglichkeit, die kostbaren Young Living Öle zu nutzen, für dich wahrnehmen möchtest, kannst du dich [über diesen Link anmelden](#).

