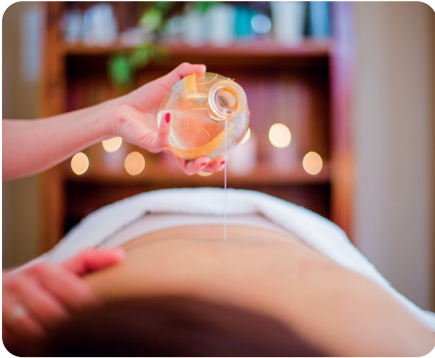


# NATÜRLICHES MASSAGEÖL

## SELBER MACHEN & VERSCHENKEN



Massage entspannt, regeneriert & kann aber auch belebend wirken.

Hier ein Tipp von MaWi, wie Ihr Euer natürliches Massageöl erstellen könnt. :-)



### Die Herstellung:

Dieses Massageöl ist sehr einfach in der Herstellung, ist natürlich & umweltfreundlich. Für die Herstellung einer Portion braucht Ihr **100 ml Basisöl**. Zum Beispiel Olivenöl (kaltgepresst), Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Kokosöl, Sesamöl, Mandelöl, Jojobaöl.

Das Öl füllt Ihr in eine verschließbare Glasflasche auf. Gebt einige Tropfen ätherisches Öl dazu. Für die Dosierung bitte Packungsbeilage beachten. Achtet drauf, dass es 100% reines ätherisches Öl ist. Am besten in Bio Qualität.

Schraub die Flasche zu und schüttelt es kräftig, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen. Fertig ist Euer Massageöl. :-)

**Wichtig:** Insbesondere bei Babys und Kleinkindern ist im Umgang mit ätherischen Ölen Vorsicht geboten. Je älter die Kinder sind, umso eher können ätherische Öle in einer kindgerechten Dosierung zum Einsatz kommen. Dazu beachtet bitte die Packungsbeilage.

**Für die Anwendung bei Kindern (ab dem 5 Lebensjahr) sind insbesondere milde ätherische Öle zu empfehlen wie zum Beispiel:**

**Kamille:** entzündungshemmend, schmerzlindernd, beruhigend

**Lavendel:** angstlösend, stimmungsaufhellend, schlaffördernd

**Mandarine:** verdauungsanregend, kräftigend, entspannend

**Manuka:** antibakteriell, regenerierend, ausgleichend

**Orange:** stimmungsaufhellend, belebend, ausgleichend

**Rose:** harmonisierend, anregend, schlaffördernd

**Zitrone:** blutreinigend, abwehrsteigernd, entzündungshemmend, konzentrationsfördernd



Diese Öle können bei Erwachsenen oder älteren Kindern angewendet werden:

**Zur Entspannung:** Vanille, Hopfen

**Für die Haut:** Sanddorn, Teebaum, Rosengeranie

**Zur Revitalisierung:** Bergamotte, Thymian, Zitronengras

**Für mehr Energie:** Grapefruit, Eukalyptus, Ingwer

**Für Muskel & Gelenke:** Minze, Fichte, Rosmarin, Salbei

**TIPP:** Wir empfehlen Euch das fertige Massageöl dunkel zu lagern. Die Haltbarkeit hängt vom Basisöl ab. In der Regel kann so ein Massageöl mehrere Monate verwendet werden. Abgelaufene ätherische Öle kann man in Apotheken abgeben, damit sie fachgerecht entsorgt werden.

### WICHTIG:

Bei Verwendung von ätherischen Ölen insbesondere bei Kindern, sollen diese Punkte beachtet werden:

- Ausschließlich hochwertige, naturreine Öle verwenden.
- Ätherische Öle immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Die Packungsbeilage der Öle beachten, insbesondere Angaben zur altersspezifischen Dosierung (Verdünnung).
- Unverdünnte Öle nie im Gesicht oder in der Nähe der Schleimhäute auftragen.
- Vor der ersten Anwendung eines Öls die Verträglichkeit mit einer geringen Menge, die mit Pflanzenöl vermischt wurde, an der Innenseite des Unterarms testen.
- Dafür Sorge tragen, dass kein Öl in die Augen und den Mund des Kindes gelangen kann.
- Bei Babys und Kleinkindern kein Kampfer, Eukalyptus-, Thymian- und Pfefferminzöl anwenden.
- Eltern und andere Personen, die mit einem Baby in engem körperlichen Kontakt stehen, sollten im Umgang mit ätherischen Ölen deshalb besonders vorsichtig sein.
- Nach dem Auftragen photosensitiver Öle, zum Beispiel verschiedener Zitrusöle, die Haut vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

Quellen:  
<https://www.smarticular.net/massageoel-selbst-herstellen-rezepte-mit-verschiedenen-aetherischen-oelen/>  
<https://www.smarticular.net/aetherische-oele-aromatherapie-erkaeltung-husten-kinderkrankheiten/>  
<https://www.smarticular.net/leitfaden-zu-einkauf-und-verwendung-hochwertiger-aetherischer-oele/>  
Copyright © smarticular.net

Irrtümer vorbehalten. Bei Rückfragen ruft uns einfach an, wir helfen Euch gerne weiter! :-)



8912

#### Flaschenverschluss 12er Set

Jetzt online auf [mawi-spiele.de](http://mawi-spiele.de) oder  
telefonisch unter 08458 - 33530 bestellen.

Gestaltungs-  
beispiel