

OUTDOOR



Blase, Stich oder **Muskelkater?**

Kleine Wunden draußen
natürlich behandeln.

Die besten ätherischen Öle
für unterwegs.





Blasen & kleine Wunden



Das brauchst du:

- 5 Tropfen Weihrauch
- 5 Tropfen Copaiba
- 5 Tropfen Teebaum
- 1 x 10 ml Roll-On oder 100 ml Sprayflasche

So geht's:

- Ätherische Öle in den Roll-On geben
- Auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl
- Mehrmals täglich auftragen



Sollte eine Wunde offen sein, alternativ ein Spray mit dest. Wasser verwenden.

Trägeröl nicht in offene Wunden geben.





Zeckenabwehr



Das brauchst du für ca. 60 g:
Kokos- oder Schwarzkümmelöl

Ätherische Öle:

- 5 Tropfen Zitronella
- 5 Tropfen Geranie
- 3 Tropfen Eukalyptus oder Zitroneneukalyptus
- 3 Tropfen Lavendel

So geht's:

- Ätherische Öle in das Kokos- oder Schwarzkümmelöl geben und mischen
- Auf die freien Stellen und Knöchel auftragen
- Lange Hosen und Strümpfe tragen



Kühl und dunkel aufbewahren ca. 1 Jahr haltbar.
Auch für Kinder geeignet.





Muskel & Gelenk



Das brauchst du:

- 5 Tropfen Rosmarin
- 4 Tropfen Pfefferminz
- 5 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Copaiba
- 1 x 10 ml Roll-On

So geht's:

- Ätherische Öle in den Roll-On geben
- Auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl
- Vor und nach der Aktivität aufrollen und leicht einmassieren



Haltbarkeit ca. 6 bis 12 Monate





Erfrischungsspray



Das brauchst du:

- 15 Tropfen Lavendel
- 15–20 Tropfen Pfefferminz
- 80 ml destilliertes Wasser
- 20 ml Hamamelis oder Wodka
- 100 ml Sprayflasche

So geht's:

- Ätherische Öle in die Flasche geben
- Auffüllen mit destilliertem Wasser und Hamamelis
- Während oder nach der Aktivität auf
Pulspunkte und in den Nacken sprühen



Tipp:

Auch toll in den Wechseljahren
und an heißen Tagen.





Sicher anwenden – mit Vertrauen



Damit dich ätherische Öle wirklich gut begleiten



Kein Trägeröl in offene Wunden geben

Bei offenen Stellen lieber ein Spray auf Wasserbasis verwenden.



Bei bekannten Allergien bitte nicht anwenden.



Pfefferminz nicht bei kleinen Kindern verwenden.



Rosmarin bewusst einsetzen

Nicht in der Schwangerschaft oder bei Bluthochdruck verwenden.



Im Zweifel lieber nachfragen

Wende dich an jemanden mit Erfahrung.



Speicher

dir den Beitrag ab, um später darauf zurückzukommen.



Teile

den Beitrag mit Menschen, für die das hilfreich ist.

