

# Ätherische Öle

(Autor: Axel Raufelder, Stand 18. November 2019)

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Allgemeine Informationen

Dosierung

Mögliche Nebenwirkungen

Anwendungsgebiete

- antibakteriell
- antiviral
- antifungal
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- schmerzstillend
- schleimlösend
- durchblutungsfördernd
- beruhigend
- Magen und Darm
- anregend
- sinnlich
- Mundheilung
- MRSA
- Insektenstiche
- Konzentration
- Hautverträgliche Öle

Qualitätskriterien

Geruch, Mischung und Flüchtigkeit

- Kopf-, Herz- und Basisnote
- Duftrichtung

Hausapotheke

Hinweis: Zu den nachfolgend aufgeführten und von mir bereits gekauften Produkten habe ich eine Einkaufsliste zusammengestellt, die separat auf der Webseite verlinkt ist.

## **Vorwort**

Ich verwende ätherische Öle bei der Herstellung von Zahnpaste und Badezusätzen. Dafür war es erforderlich, erst einmal die Wirkungsweisen und Dosierungen der Öle in Erfahrung zu bringen.

Da es sich um ein erstaunlich weites Feld handelt, lag es nahe, die umfangreichen Informationen aus dem Internet zu extrahieren, zu sortieren und dann die Ergebnisse schriftlich festzuhalten.

Es würde mich freuen, wenn andere Personen diese Ausarbeitung ebenfalls nützlich finden, um eine schnelle Hilfe je nach ihren Bedürfnissen zu erhalten.

## **Allgemeine Informationen**

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Extrakte aus Pflanzen und Kräutern.

Man setzt sie zu Geruchs- oder Geschmackszwecken, zu Heilzwecken (äußerlich, innerlich) oder für die Konservierung ein. Speziell bei medizinischem Einsatz ist eine hohe Qualität bzw. Reinheit erforderlich, die ätherischen Öle müssen daher für therapeutische Zwecke zugelassen sein.

Ätherische Öle sind fettlöslich, für die äußere Anwendung daher insbesondere mit Pflanzenöl (z.B. Olivenöl oder Kokosöl) mischen.

Umfangreiche Details zu ätherischen Ölen findet man z.B. unter [www.aetherisches-oel.com](http://www.aetherisches-oel.com)

## **Dosierung**

Max. 20 Tropfen (= ca. 1 ml) auf 100 ml Pflanzenöl

Gesicht: 0,5%ige Verdünnung (1 Tropfen auf 10 ml Emulsion)

Körper: 1%ige Dosierung (ca. 2 Tropfen pro 10 ml)

Deodorants auf alkoholischer oder Hydrolatbasis: 5 % (10 Tropfen auf 10 ml Basis)

Vollbad: 6–10 Tropfen (je nach Hautverträglichkeit)

## **Mögliche Nebenwirkungen**

Bei korrekter Verwendung (Verdünnung/Dosierung/Anwendung) haben die Öle im Normalfall keine Nebenwirkungen. Vorab zum Test der Hautverträglichkeit einen Tropfen Öl auf die Haut geben und abwarten, ob diese irgendwie darauf reagiert.

Folgende Öle immer gering dosieren, da diese bekanntermaßen hautreizend oder bei der Einnahme giftig, krampfauslösend oder leberschädigend sein können: Cassia, Eukalyptus, Fenchel, Kampfer, Minze, Muskatellersalbei, Nelke, Oregano, Rosmarin, Teebaum, Thymian, Tonkabohne, Wermut, Wintergrün, Ysop, Zimt

Folgende Öle sind bei hohem Blutdruck zu vermeiden: Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop

Nicht für Kleinkinder: Kampfer, Eukalyptus, Thymian, Pfefferminze

## **Anwendungsgebiete**

### → **Antibakteriell (Bakterien)**

Eukalyptus, Geranium, Ingwer, Kamille, Kardamom, Kiefer, Lavendel, Majoran, Manuka, Minze, Nelkenknospen, Orange, Rosmarin, Salbei, Sandelholz, Teebaum, Thymian, Wacholder, Wintergrün, Zitrone, Zitronengras, Zimt, Zypresse.

Das Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen zur Wirksamkeit verschiedener ätherischer Öle kann man nachlesen unter <https://www.karger.com/Article/FullText/465519>

Dabei wurden folgende besonders wirksame Öle festgestellt:

Grampositiv = Oregano, Lemongras, Manuka, Teebaum, Nelkenblüten

Gramnegativ (gegen Parodontitis) = Thymian, Teebaum, Oregano, Nelke, Zimt, Lavendel

Gegen 22 Bakterien/Pilze wirksam (antibakteriell, fungizid): Zitronengras, Eucalyptus, Minze, Orange

### → **Antiviral (Viren)**

Eukalyptus, Lavendel, Minze, Sandelholz, Teebaum, Thymian, Oregano, Zimt, Zitrone, Zitronenmelisse, Zitronengras.

### → **Antifungal (Pilze)**

Eukalyptus, Lavendel, Nelke, Patchouli, Salbei, Sandelholz, Teebaum, Thymian, Wacholder, Zitrone, Zitronengras.

### → **Antioxidativ (Sauerstoff)**

Bergamotte, Nelke, Rosmarin (+ Durchblutung), Zimt.

### → **Entzündungshemmend**

Angelikawurzel, Geranium, Kamille, Pfefferminze, Zitrone.

### → **Schmerzstillend**

Bergamotte, Cajeput, Fenchel, Geranium, Johanniskraut, Kamille, **Nelkenknospen**, **Pfefferminze**, Zimtrinde.

### → **Schleimlösend**

Eukalyptus (auch gegen COPD), Fenchel, Majoran.

→ **Durchblutungsfördernd**

Angelika, Geranium, Grapefruit, Ingwer, Lavendel, Orange, Pfeffer schwarz, Pfefferminze, Rosmarin, Teebaum, Thymian, Wacholder, Zitronengras

→ **Beruhigend**

Angelikawurzel, Bergamotte, Geranium, Mandarine, Jasmin, Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Rose, Sandelholz, Tanne, Tolu, Vanille, Ylang Ylang, Zeder

Gegen Reiseübelkeit hilft Ingwer (Öl auf Tuch tropfen und einatmen, Wurzel kauen).

→ **Magen und Darm**

Fenchel, Kamille, Mandarine.

→ **Anregend**

Citronella, Eukalyptus, Geranium, Pampelmuse, Limette, Litsea, Orange, Pfefferminze, Zitrone, Eisenkraut, Basilikum, Rosmarin, Melisse, Myrte, Ysop, Douglas-Tanne, Speik, Fichten, Kiefern, Zypressen, Zedern, Weihrauch, Myrrhe, Thymian, Zitronengras

→ **Sinnlich**

Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Jasmin, Muskatellersalbei, Narzisse, Neroli, Rose, Tuberose, Ylang Ylang, Eichenmoos, Moschuskörner, Nelkenblätter, Patchouli, Sandelholz, Vetiver

→ **Mundheilung**

Gegen Biofilm: Zitronengras

Gegen Karies: Nelke, Zimt, Lavendel

Gegen Parodontose: Nelke, Zimt, Lavendel, Thymian

Gegen Oxidation: Bergamotte, Nelke, Zimt, Rosmarin, Salbei, Thymian, roter Himbeer-Extrakt, Zitrus

Für Durchblutung: Rosmarin, Thymian

Gegen Bakterien: Zitronengras, Orange, Thymian, Manuka, Salbei, Nelken, Zimt, Lavendel, grüner Pfeffer, Thymian

Gegen Pilze: Zitronengras, Orange, Nelke, grüner Pfeffer

Gegen Viren: Minze, Orange, Nelke, Zimt, Eucalyptus, Rosmarin

Sonstiges: Eucalyptus, Wintergrün (Methylsalicylat)

Universal: Teebaum, Schwarzkümmel

Mund: Kamille (antibakteriell, antibiotisch), Salbei (antibakteriell), Thymian (Bakterien, Entzündung), Zitronengras (Bakterien, Pilze, antibiotisch, gegen Biofilm), Rosmarin (antioxydativ, Durchblutung), Eucalyptus (Viren, Bakterien, Pilze), Manuka (antibakteriell, antibiotisch), Lavendel, Minze (antiviral), Thymian (antibiotisch, antibakteriell), Wintergrün (Methylsalicylat), Teebaum (antiviral, antiprozoal, antibakteriell, antibiotisch, Breitbandantiseptikum), Nelke (entzündungshemmend, fungizid, antioxidativ, Karies), Zimt (Karies, antioxydativ, antibakteriell), Bergamotte (antioxydativ), Oregano

→ **MRSA**

Gegen multiresistente Keime sollen folgende Öle wirken:

Thymian, Bergbohnenkraut, Oregano, Nelken, Zimt, Basilikum, Manuka, Teebaum

## → Insektenstiche

**Anziehend** auf Mücken sind vor allem Hautausdünstungen (Kohlendioxid, entsteht z.B. durch brennende Kerzen = Ablenkung; Milchsäure, etwa durch Salziges), fruchtige und blumige Düfte (Parfüm, Creme) und angeblich dunkle Kleidung.

Abschwellend und beruhigend (auftragen):

**Lavendel**, Zitrone, Ringelblume, Brennesselextrakt, Teebaum,; 1 Tp. unverdünnt auf den Einstich  
Andere Stoffe: Aloe Vera, Honig, Natron (vorher Stelle mit Wasser beträufeln)

Hitze > 45 Grad; es gibt entsprechende Stifte in der Apotheke zu kaufen, oder einfach Metall-Löffel erhitzen und aufdrücken

Abwehrend (aufsprühen):

Bergamotte, **Eukalyptus**, **Geranium** (Storchnabel/Geranie), **Lavendel** (zieht Bienen an), **Neem/Niem** (riecht unangenehm) Nelke, **Pfefferminze**, Rosmarin, Sandelholz, Teebaum (riecht unangenehm), Zeder, Zimt, **Zitrone**, **Zitronengras (Citronella, Lemongrass)**; ca. 20 Tp. in 100 ml Alkohol, z.B. Wodka, immer vorher gut schütteln. Wirkung hält nicht sehr lang an.

**Kokosöl** (antibakteriell, hautpflegend), die enthaltene Laurinsäure vertreibt Mücken und bildet eine Schutzschicht gegen den mückenanziehenden Schweißgeruch;  
100 ml / 100 g mit ca. 25 Tropfen ätherischen Ölen mischen. Achtung: Mischung für die Verwendung über 25 Grad halten (Hosentasche), damit sie flüssig bleibt, immer vorher gut schütteln. Bsp.: 100 ml/g Kokosöl/-fett, 8 Tp. Zitrone, 6 Tp. Zitronengras, 6 Tp. Eukalyptus. 5 Tp. Pfefferminze. Eventuell Walnussöl bzw. Olivenöl für bessere Konsistenz ergänzen. Später testen: Geranium.

In Indien wird als lang anhaltendes Mittel (bis zu 12 Stunden) eine Kombination aus Kokosöl und (schlecht riechendem) Neemöl verwendet. 100 g Kokosöl mit 2 g Neemöl und 10 Tp. ätherisches Öl für den besseren Geruch (z.B. Zitronengras).

Als Trägermittel wird zum Teil auch abgekochtes Wasser (100 ml), gemischt mit Alkohol (4 EL) und ätherischem Öl (10-20 Tp.), verwendet.

Zur Insektenabwehr Tomaten, Zitronen-Duftpelargonien oder Duftgeranien anpflanzen :-)

Zum einsprühen sollte man möglichst hautverträgliche Öle (sh. unten) bevorzugen. Für die **Duftlampe** kann man durchaus auch zu Ölmischungen wie Nelke, Rosmarin, Zeder und Zimt (je 3 Tropfen) greifen; oder z.B. je 3 Tropfen Zitronengras, Eukalyptus, Orange, Minze, Geranium.

→ **Konzentration**

Bei Konzentrationsschwierigkeiten als Duft: Grapefruit, Orange, Vetiver, Zedernholz, Zitrone.

→ **Hautverträgliche Öle**

Angelika, Fenchel, Geranium, Kamille, **echter Lavendel**, Mandarine, Manuka, Majoran, Orange, **Pfefferminze**, Rose, **Zitrone**

## Qualitätskriterien

Auf jedem Fläschchen Öl muss ein Etikett angebracht sein mit folgenden Aussagen:

- „100% reines ätherisches Öl“
- die lateinische Bezeichnung der Pflanze
- der deutsche Name
- ggf. Chemotyp (z.B. Thymian Linalool, Thymian Thujanol oder Thymian Thymol)
- das Ursprungsland der Pflanze
- die Anbauweise: kbA – kontrolliert biologischer Anbau, demeter – demeterzertifizierte Bioqualität  
Ws – Wildsammlung, konv. – konventionell, rück. – rückstandskontrolliert
- der verwendete Pflanzenteil (z.B. Wurzel, Blüte, Kraut oder Samen)
- das Gewinnungsverfahren (z.B. Extraktion oder Wasserdampfdestillation)
- ggf. Zusatz und Mischverhältnis
- genaue Füllmenge in Millilitern
- Sicherheitshinweis (gesetzlich verpflichtend)
- Chargennummer (zur Identifikation)
- Mindesthaltbarkeitsdatum

Hersteller qualitativer Öle sind z.B. Neumond (<https://amzn.to/1HPaYga>), Farfalla (<https://amzn.to/1aIW1lw>), Primavera (<https://amzn.to/1FAh2ZD>), Naissance

## Geruch, Mischung und Flüchtigkeit

### → Kopf-, Herz- und Basisnote

Man unterteilt die Düfte (ätherische Öle, Parfüm) in die 3 Kategorien Kopf-, Herz- und Basisnote. Diese unterscheiden sich in Intensität und Wirkdauer. Die Kopfnote verfliegt am schnellsten, die Basisnote hält am längsten.

**Kopfnoten** sind frische Duftnoten, die sich schnell verflüchtigen. Diese Düfte nimmt man in einer Mischung als Erstes wahr, sie verfliegen aber auch relativ schnell wieder. Diese werden in Mischungen daher oft großzügig verwendet, weil der Duft ja relativ schnell wieder verfliegt.

Öle: Bergamotte, Grapefruit, Lemongras, Zitrone, Orange, rote Beeren, Ingwer, Eucalyptus, Salbei, Sahne, Nadelöle

**Herz- oder Mittelnoten** sind meist blumige, weiche Noten. Diese Duftnoten haften und verweilen länger.

Öle: Kamille, Lavendel, Manuka, Nelke, Teebaum, Ylang Ylang, Zimt, Banane, Rose, Gardenie, Jasmin, Neroli, Palmarosa

**Basisnoten** sind schwere Duftnoten und haften und verweilen am längsten. Düfte der Basisnote werden in Mischungen eher sparsam verwendet, weil sie meist eher intensiv duften.

Öle: Sandelholz, Zedernholz, Weihrauch, Myrrhe, Vetiver, Patchouli, Vanille, Kokos, Moschus + Honigessenz

### Mischungsverhältnis

Es gilt die sogenannte "30-50-20"-Regel, bezogen auf 20 Tropfen wären das

30 % Kopfnote = 6 Tropfen

50 % Herznote = 10 Tropfen

20 % Basisnote = 4 Tropfen

Faustformel: Endvolumen / 5 = Tropfenzahl (z.B. 100 ml Basisöl / 5 = 20 Tropfen ätherische Öle)

Beispiele für Mischungen der 3 Noten

Früchte, Beeren, Vanille, Kokos!, Sandelholz, Moschus  
Kokos, Vanille, Mandel!, Milch  
Orange, Banane!, Kokos, Vanille  
Ingwer, Jasmin!, Kokos, Moschus

→ **Duftrichtung**

**Zitrusartig:** Zitrone, Grapefruit, Limette, Orange, Bergamotte, Mandarine, Zedrat

**Blumig:** Rose, Rosengeranie, Jasmin, Ylang Ylang, Neroli, Palmarosa, Lavendel fein

**Würzig:** Pfeffer schwarz, Ingwer, Kardamom, Koriander, Nelkenknospe, Zimtrinde

**Krautig, aromatisch:** Pfefferminze, Oregano, Thymian, Rosmarin, Muskatellersalbei, Salbei

**Medizinisch/frisch:** Eukalyptus, Pfefferminze, Kampfer

**Balsamisch:** Weihrauch, Benzoe Siam, Vanille, Tonkabohne

**Holz:** Zedernholz, Sandelholz, Amyris, Zypresse, Wacholder

**Nadeldüfte:** Fichte, Weißtanne, Kiefer, Wacholder

**Erdig:** Vetiver, Patchouli

**Welche ätherischen Öle zusammen passen:**

Infos sh.

<http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/passende-aetherische-oele.htm>

<https://www.aroma1x1.com/aetherische-oele-mischen/>

## Hausapotheke

Folgende Öle sollten in keiner Hausapotheke fehlen:

	Antibakteriell	Antiviral	Antifungal	Antioxidativ	Schmerzen
Bergamotte				x	x
<b>Eukalyptus</b>	x	x	x		
Kamille	x				x
<b>Lavendel</b>	x	x	x		
<b>Nelke</b>	x		x	x	x
Orange	x				
Oregano		x			
<b>Pfefferminze</b>	x	x			x
<b>Rosmarin</b>	x		x	x	
Salbei	x		x		
<b>Teebaum</b>	x	x	x		
<b>Thymian</b>	x	x	x		
<b>Zimt</b>	x	x		x	x
<b>Zitronengras</b>	x	x	x		

Teebaum (*Melaleuca alternifolia*) ist nicht so lange haltbar nach dem Öffnen

Geranium, Lavendel, Rosmarin ist gut für die Durchblutung

Sandelholz, Rose, Jasmin, Ylang erzeugen einen angenehmen, beruhigenden Duft

Weitere Tipps siehe auch z.B. <https://www.aroma1x1.com/aetherische-oele-hausapotheke/>