

Kurzindikationen der üblichsten (und zum großen Teil günstigen) reinen ätherischen Öle

VORAB:

Ätherische Öle, Duft- oder Aromaöle haben Risiken und Nebenwirkungen – deshalb nie unverdünnt anwenden und auf keinen Fall innerlich einnehmen! Eine Liste mit den Basisölen (also die Öle, mit denen man die ätherischen Öle verdünnt) findet sich auf einer Extra-Seite.

Diese Infos ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker/in. Die hier veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von mir erarbeitet und sind in 25 Jahren Aromatherapie für gut befunden worden. Trotzdem kann eine Garantie nicht übernommen werden, ebenso ist eine Haftung von mir für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der Kauf von ätherischen Ölen ist Vertrauenssache! Mittlerweile gibt es diverse Firmen, die neben den reinen/naturreinen ätherischen Ölen diese auch in Bio-Qualität liefern.

WICHTIGE HINWEISE:

- Pfefferminz hat eine reizende Wirkung auf die Schleimhäute – sparsam verwenden! Nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet, da es bei empfindlichen Kindern bis hin zur Atemlähmung kommen kann. Auch bei Senior/innen mit Lungenerkrankungen sparsam verwenden!
- Zimt kann hautreizend wirken – sparsam verwenden!
- Schwangere sollten folgende Öle meiden:
Rosmarin, Salbei, Thymian, Basilikum, Zedernholz, Sandelholz, Ysop
- Epileptiker/innen sollten folgende Öle meiden:
Basilikum, Zypresse (Cypresse), Fenchel, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thuja, Thymian, Ysop, Zedernholz (Cedernholz)
- Wacholderöl bei akuten Nierenbeschwerden **nicht** anwenden
- Falls Sie zu Allergien neigen: Tragen Sie die Mischung auf die Innenseite der Armbeuge auf. Bei allergischen Reaktionen zeigt sich innerhalb von ca. 10 Minuten eine Reaktion.

Info:

Aus gesetzlichen Gründen besteht die EU-weite Verpflichtung, ätherische Öle, die als Kosmetik klassifiziert sind, mit dem Symbol Xn oder Xi zu kennzeichnen. Dies hat allerdings nichts mit der Qualität der Öle zu tun. Das Symbol Xn bedeutet gesundheitsschädlich und bezieht sich auf die konzentrierte (unverdünnte) Anwendung ätherischer Öle, Xi bedeutet umweltgefährlich. Ätherische Öle sind konzentrierte Substanzen, die aus natürlichen Pflanzenstoffen gewonnen werden und im Falle einer Überdosierung oder falschen Anwendung eben Nebenwirkungen haben können. Deshalb auch: Vermeiden Sie den Kontakt mit Augen und Schleimhäuten!

Man sucht sich jetzt – je nach Nase oder Geldbörse – 3 bis 5 reine ätherische Öle aus und gibt sie in das Dusch- und Badesalz oder Körperöl. Das Rezept für die Dusch- und Badesalze sowie Gesichts- und Körperöle findet ihr auf einer Extra-Seite.

Liste Kurzindikationen

Abszess	Lavendel, Teebaum
Aggressionen	(Blut)Orange, Geranium, Lavendel, Mandarine, Ylang-Ylang
Angst	Baldrian, Bergamotte, Citronella, Geranium, Grapefruit, Lärche, Lemongras, Lavendel, Limette, Mandarine, Melisse, Muskateller-Salbei, Orange, Patchouli, Petitgrain, Rose, Ylang-Ylang
Atembeschwerden (Asthma, Bronchitis, Erkältungen usw.)	Cypresse, Fichten-, Kiefernadel, Latschenkiefer, Lärche, Lavendel, Muskateller-Salbei, Rose, Rosmarin, Salbei, Teebaum, Thymian, Zirbelkiefer, Zitrone
Beruhigend/ Entspannend	Baldrian, Bergamotte, (Blut)Orange, Fenchel, Geranium, Lärche, Latschenkiefer, Lavendel, Melisse, Muskateller-Salbei, Petitgrain, Pfefferminze, Rosenholz, Ylang-Ylang
Blutdruck, hoch	Baldrian, Lavendel, Melisse, Muskateller-Salbei, Sandelholz westindisch, Ylang-Ylang, Zitrone
Blutdruck, niedrig	Cypresse, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholderbeere
Depressionen	Bergamotte, Citronella, Grapefruit, Lärche, Lavendel, Lemongras, Limette, Melisse, Muskateller-Salbei, Patchouli, Petitgrain, Rose, Sandelholz, Vanille, Veilchenblätter, Ylang-Ylang
Dermatitis	Geranium, Kamille blau, Lavendel, Melisse, Patchouli, Rosenholz, Schafgarbe, Teebaum, Weihrauch
Desinfektion, Entzündungen	Citronella, Eukalyptus, Fichtennadel, Kampfer, Kiefernadel, Melisse, Rosmarin, Schafgarbe, Teebaum, Thymian, Zitrone
Durchblutung	Eukalyptus, Fichtennadel, Grapefruit, Kampfer, Kiefernadel, Lärche, Latschenkiefer, Rosmarin, Thymian, Zimt
Fieber	Bergamotte, (Blut)Orange, Eukalyptus, Pfefferminze, Rose, Zitrone
Gicht	Kiefernadel, Latschenkiefer, Wacholder
Hämorrhoiden	Cypresse, Kamille blau, Schafgarbe, Wacholderbeere
Haut, fettig	Bergamotte, Lavendel, Schafgarbe, Ylang-Ylang, Zitrone
Haut, trocken	Lavendel, Orange, Patchouli, Rose, Rosenholz, Sandelholz ostindisch, Veilchenblätter
Magenbeschwerden	Anis, Dill, Fenchel, Kamille römisch, Kümmel, Lavendel, Melisse, Nelke, Pfefferminze, Thymian
Muskelverspannung, -zerrungen, -kater	Citronella, Lavendel, Mandarine, Nelke, Pfeffer schwarz, Rosmarin, Schafgarbe, Wacholderbeere +holz, Zierbelkiefer
Neurodermitis	Lavendel, Rose, Sanddorn, Sandelholz ostindisch, Schafgarbe
Ödeme	Cypresse, Lemongras, Limette, Rosenholz
Reizbarkeit	Cypresse, Geranium, Latschenkiefer, Lavendel, Mandarine, Patchouli, Petitgrain, Vanille
	Fichtennadel, Kampfer, Kiefernadel, Kümmel, Lärche, Latschen-

Rheuma	Kiefer, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Wacholderbeere +holz, Zierbelkiefer
Schlafstörungen	Citronella, Lavendel, Mandarine, Melisse, Muskateller-Salbei, Orange, Rose, Ylang-Ylang
Schweißfüße	Rosmarin, Salbei, Teebaum, Thymian
Wundheilung	Kamille blau, Lavendel, Patchouli, Rosenholz, Salbei, Schafgarbe, Thymian

Grundrezept für Bade- und Duschsalz:

500 g Salz (zum Baden auch inkl. Totes Meer Salz)
 1 TL Basisöl (z. B. Sonnenblumenöl, Jojobaöl, Olivenöl o. ä.)
 max. 50 Tr reines ätherisches Öl

in einer Schüssel vermischen, dabei das Öl auf und mit dem Salz zerdrücken.

Variante: Bei sehr trockener Haut = 1 EL Basisöl vermischen

Soll das Dusch-/Badesalz länger als ein halbes Jahr haltbar sein:
 zusätzlich ½ TL Weizenkeimöl unterrühren

250 g Salz
 1 TL Basisöl
 ca. 25 Tr reines ätherisches Öl

Die günstigste Mischung sind **ca. 3 verschiedene ätherische Öle**; dabei sollten Sie sich aussuchen, was SIE am liebsten riechen mögen. Auch ist es sinnvoller darauf zu achten, keine anregenden mit beruhigenden Ölen zu mischen.

Grundrezept für Körperöl:

100 ml Basisöl (z. B. Jojoba-, Wildrosen-, Sonnenblumen-, Mandelöl)
 ca. 20 Tr reines ätherisches Öl

Grundrezept für Gesichts- oder Augenfältchenöle:

10 ml Basisöl (s. o.)
 3 –5 Tr reines ätherisches Öl: z. B. Neroli-, Geranium-, Lavendel-, Patchouliöl