

# Die 10 bekanntesten ätherischen Öle: Wirkung & Anwendung (Tabelle als PDF)

---

 [wise-woman-selbstheilung.de/aetherische-oele-wirkung-tabelle-pdf/](https://wise-woman-selbstheilung.de/aetherische-oele-wirkung-tabelle-pdf/)

---

## 10 bekannte ätherische Öle: Wirkung & Anwendung

---

Damit du selbst mit ätherischen Ölen arbeiten und sie richtig anwenden kannst, bekommst du hier eine Auflistung der wichtigsten und bekanntesten Öle mit ihren heilenden Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten:

### 1. Lavendelöl

---

- **Wirkung:** Beruhigend, entspannend, schlaffördernd, entzündungshemmend
- **Anwendung:**
  - Als Raumduft gegen Stress und Schlafprobleme
  - In der Hautpflege bei kleinen Wunden oder Verbrennungen
  - In Massageöl gegen Muskelverspannungen

### 2. Teebaumöl

---

- **Wirkung:** Antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, pilztötend
- **Anwendung:**
  - Direkt auf Pickel oder Akne auftragen
  - Gegen Hautpilz oder Fußpilz verwenden
  - Zur Inhalation bei Erkältungen

### 3. Pfefferminzöl

---

- **Wirkung:** Erfrischend, konzentrationsfördernd, krampflösend, schmerzlindernd
- **Anwendung:**
  - Auf Schläfen oder Nacken bei Kopfschmerzen
  - Inhalation oder Tee gegen Übelkeit
  - In Massageöl zur Muskelentspannung

### 4. Eukalyptusöl

---

- **Wirkung:** Schleimlösend, antibakteriell, entzündungshemmend
- **Anwendung:**
  - Inhalation bei Erkältungen und Atemwegsproblemen
  - Als Zusatz in Balsam für die Brust
  - In Massageöl gegen Muskelschmerzen

### 5. Zitronenöl

---

- **Wirkung:** Stimmungsaufhellend, antibakteriell, immunstärkend
- **Anwendung:**
  - Als Raumduft zur Konzentrationsförderung
  - In Haushaltsreinigern wegen der desinfizierenden Wirkung
  - In Hautpflege gegen fettige Haut

## 6. Rosmarinöl

---

- **Wirkung:** Durchblutungsfördernd, konzentrationssteigernd, schmerzlindernd
- **Anwendung:**
  - In Massageöl gegen Verspannungen
  - Als Haaröl gegen Haarausfall
  - Zur Anregung des Kreislaufs

## 7. Kamillenöl

---

- **Wirkung:** Beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend
- **Anwendung:**
  - In der Hautpflege gegen Irritationen
  - In der Aromatherapie gegen Stress
  - In Tee oder als Öl bei Magenbeschwerden

## 8. Sandelholzöl

---

- **Wirkung:** Entspannend, stimmungsaufhellend, entzündungshemmend
- **Anwendung:**
  - Als Raumduft für innere Ruhe
  - In Hautpflege für trockene Haut
  - In Meditation zur Förderung der Konzentration

## 9. Bergamotteöl

---

- **Wirkung:** Stimmungsaufhellend, entspannend, antibakteriell
- **Anwendung:**
  - In der Aromatherapie gegen Angstzustände
  - In der Hautpflege gegen Akne
  - Als Zusatz in Parfums und Düften

## 10. Thymianöl

---

- **Wirkung:** Antiseptisch, schleimlösend, immunstärkend
  - **Anwendung:**
    - Inhalation bei Erkältungen
    - In Massageöl gegen Muskelschmerzen
    - Als Mundspülung gegen Zahnfleischentzündungen
-

## So wendest du ätherische Öle sicher an

---

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte und sollten vorsichtig verwendet werden:

- **Inhalation:** Einige Tropfen in eine Duftlampe oder einen Diffuser geben.
- **Auf der Haut:** Wenn du ätherische Öle auf der Haut anwenden möchtest, solltest du sie immer mit einem Trägeröl (z. B. Mandel- oder Jojobaöl) verdünnen, da unverdünnte Öle Hautreizungen verursachen können.
- **Bäder:** Ein paar Tropfen in Emulgator (Milch, Honig oder Meersalz) mischen und ins Badewasser geben.
- **Innerliche Anwendung:** Nur mit fachkundiger Beratung, da nicht alle Öle für den Verzehr geeignet sind.

## Können ätherische Öle Nebenwirkungen haben?

---

Ja, bei falscher Anwendung können Nebenwirkungen auftreten:

- **Hautreizungen oder Allergien** bei empfindlicher Haut. Immer einen Hautverträglichkeitstest durchführen!
- **Kopfschmerzen oder Übelkeit** bei zu intensiver Inhalation.
- **Toxische Wirkung** bei Einnahme ungeeigneter Öle.
- **Sonnenempfindlichkeit** durch Zitrusöle (z. B. Zitronen- oder Bergamotteöl). Nach der Anwendung nicht sofort in die Sonne gehen!

## Vorsicht bei Kindern und Haustieren: Nicht jedes Öl ist geeignet

---

Einige Öle können für Kinder und Tiere gefährlich sein:

- **Für Kinder:** Milde Öle wie Lavendel oder Kamille sind in geringer Dosierung meist unproblematisch. Auf Pfefferminz-, Eukalyptus- und Teebaumöl sollte bei Babys und Kleinkindern verzichtet werden.
- **Für Haustiere:** Katzen sind besonders empfindlich gegenüber ätherischen Ölen, da sie diese nicht gut verstoffwechseln können. Auch Hunde und Vögel reagieren sensibel. Diffuser sollten daher mit Vorsicht verwendet werden.