

ätherisches Öl	wissenschaftl. Name/Links	Wirkung	Anwendung/Einsatzgebiet	Inhaltsstoffe
<b>Zistrose</b>	<i>Cistus incanus</i> <a href="https://heilkraeuter.de/lexikon/zistrose.htm">https://heilkraeuter.de/lexikon/zistrose.htm</a> <a href="https://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/cistrose.htm">https://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/cistrose.htm</a> <a href="https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/zistrose/">https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/zistrose/</a>	antibakteriell ° antibiotisch ° antiviral ° antioxidativ ° fungizid ° pilzhemmend ° entzündungshemmend ° schleimlösend ° anregend ° tonisierend ° Immunsystem stärkend ° neutralisiert freie Radikale ° menstruationsfördernd	<a href="#">Allergien</a> , <a href="#">Dekubitus</a> , <a href="#">Durchfall</a> , <a href="#">Ekzeme</a> , <a href="#">Erkältung</a> , <a href="#">Geschwüre</a> , <a href="#">Grippe</a> , <a href="#">Hautprobleme (allgemein)</a> , <a href="#">Herz-Kreislauf-Erkrankungen</a> , <a href="#">Husten</a> , <a href="#">Mundgeruch</a> , <a href="#">Wundliegen</a>	Labdanum (Ladanum), Polyphenole, Harz, ätherische Öle, Borneol, Zineol, Eugenol, Ledol, Limonen, Phenol
<b>Schwarzkümmel</b>  (Schwarzkümmelöl ist kein ätherisches Öl - es kann "normal" verwendet werden (Salat, etc.), doch nur in der erlaubten Dosis)	<i>Nigella sativa</i> <a href="https://www.schwarzkuemmeloeel360.net/">https://www.schwarzkuemmeloeel360.net/</a> <a href="https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/schwarzkuemmeloeel-4198">https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/schwarzkuemmeloeel-4198</a>	Antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell, antiparasitär, antiviral, Blutdrucksenkend, Immunsystemstärkend, Zellenschützend (bes. Lunge, Leber, Nieren), krebshemmend	Diabetes mellitus ° erhöhtes Cholesterin ° Rheuma ° Arthrose ° Hashimoto Thyroiditis ° Weisflecken ° Asthma ° allergische Rhinitis ° Krebserkrankungen ° Verdauungsbeschwerden ° bakterielle & virale Infektionen ° Unfruchtbarkeit (bei Männern) ° Entzugerscheinungen ° ADHS ° Neurodermitis	Beta-Karotin oder Provitamin A ° Biotin ° Folsäure ° Magnesium ° Selen ° Vitamin B1, B2 und B6 ° Vitamin C ° Vitamin E ° Calcium ° Eisen ° Kalium ° Natrium
<b>Teebaum</b>	<i>Melaleuca alternifolia</i> <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Teebaum%C3%B6l">https://de.wikipedia.org/wiki/Teebaum%C3%B6l</a> <a href="https://oelerini.com/teebaumoeel">https://oelerini.com/teebaumoeel</a> <a href="https://www.tiroler-kraeuterhof.com/magazin/teebaumoeel/">https://www.tiroler-kraeuterhof.com/magazin/teebaumoeel/</a>	Linderung von Immunreaktionen nach Insektenstichen ° Geruch vertreibt Insekten und Mücken ° stark antimikrobiell ° antibakterizid ° antimykotisch (tötet Pilz ab) ° stabilisiert die Psyche ° lindert Ängste ° lindert psychosomatische Beschwerden ° lindert Stress ° fördert die Wundheilung ° wirkt gegen entzündliche Hauterkrankungen (z. B. Akne, Pickel, Furunkel usw.) ° heilt	Haarausfall ° Schuppen ° Fusspilz ° Nagelpilz ° Vaginalpilz ° Pickel ° Akne ° Hautentzündungen ° Insektenstiche ° Insektenabwehr ° schuppige, juckende Haut ° gegen Parasiten ° zur Abwendung von Stresszuständen ° zur	Terpineol ° Terpinen-4-ol ° Terpinen ° Pinen ° Terpinolen ° Myrcen ° p-Cymen ° Phellandren ° Limonen ° Cineol °

<b>Teebaum</b> (Fortsetzung)	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Mykosen (Pilzkrankungen) der Finger, Fussnägel und der Haut ° vertreibt Parasiten (Plagegeister, wie Flöhe, Zecken, Milben, Läuse) ° schützt und lindert Erkältungskrankheiten und Grippe ° hemmt das Wachstum von Escherichia coli, MRSA und Streptococcus pyogenes, Bakterien, gegen die die meisten Antibiotika mittlerweile machtlos sind ° wirkt antibiotisch und antiviral ° tötet Herpesviren ab, sowie Gürtelrose ° lindert Halsschmerzen ° stärkt das Immunsystem ° stärkt den Antrieb, wirkt gegen Lustlosigkeit ° steigert das Selbstvertrauen	Desinfektion im Haushalt und bei der Wäsche ° gegen Zahnfleischbluten und Entzündungen in Mund- und Rachenraum ° gegen Erkältungen und grippale Erkrankungen ° zur Stärkung des Immunsystems	1,8-Cineol ° und weitere Inhaltsstoffe, die noch nicht genau erforscht sind.
ätherisches Öl	wissenschaftl. Name/Links	Wirkung	Anwendung/Einsatzgebiet	Inhaltsstoffe
<b>Nelken</b>	<i>Caryophylli floris aetheroleum</i> (Öl) / <i>Syzygium aromaticum</i> (Nelkenbaum)  <a href="https://www.schmerzhilfe.de/nelkenoel/">https://www.schmerzhilfe.de/nelkenoel/</a>  <a href="https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/nelkenoel/">https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/nelkenoel/</a>	schmerzstillend ° betäubend ° entzündungshemmend ° antibakteriell ° antimikrobiell ° antiseptisch ° antimitotisch ° durchblutungsfördernd °	<u>Zahnschmerzen</u> ° <u>Entzündungen im Rachen- und Mundbereich</u> ° <u>Zahnfleischentzündungen</u> ° <u>Halsschmerzen</u> ° <u>Mundgeruch</u> ° <u>Insektenstichen</u> ° <u>Mückenabwehr</u>	Eugenol ° Beta-Caryophyllen ° Oleanol-säure ° Polyphenole
<b>Thymian</b>	<i>Aetheroleum Thymi</i> (Öl) / <i>Thymus vulgaris</i> (Pflanze)	im seelischen Bereich anregend ° im körperlichen Bereich abwehrstärkend ° anregend ° antiseptisch ° antiviral ° krampflösend ° schleim-	Keuchhusten ° Bronchitis ° Tuberkulose ° Asthma ° Erkältung ° Grippe ° Stirnhöhlenkatarrh ° Halsent-	Thymol ° Caravaryl ° Geraniol °

<p><b>Thymian</b> (Fortsetzung)</p>	<p><a href="https://www.gesund.de/lexikon/detail/thymianoel-einreibung">https://www.gesund.de/lexikon/detail/thymianoel-einreibung</a></p> <p><a href="https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/thymianoel/">https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/thymianoel/</a></p>	<p>lösend ° nervenstärkend ° harn-treibend ° schweisstreibend ° verdauungsfördernd ° appetitanregend ° blutdrucksteigernd ° durchblutungsfördernd ° gedächtnissteigernd ° gallenflussfördernd ° hautreizend ° juckreizstillend ° gegen Würmer ° regt die Bildung von weissen Blutkörperchen an und schützt so infektiösen Krankheiten ° Die antibakterielle Wirkung wurde nachgewiesen an: Escherichia Coli, Diphtherie, Streptococc. pyogenes, Menin-gokokken, Salmonella Thyphii, Staphylococcus aureus, Bakt. Subtilis, Streptococc. faecalis, Salmon. Thyphose.</p>	<p>zündung ° Sekretstau ° Abwehrschwäche ° verminderter Leukozytenzahl ° Schwäche ° Kreislaufstörungen ° Rheuma ° Gicht ° Arthritis ° Darminfektionen ° <a href="#">Harnwegsinfektionen</a> ° Amenorrhöe ° Impotenz ° Frigidität ° Würmer ° entzündliche Hautveränderungen ° Juckreiz ° Quetschungen ° Verrenkungen ° Furunkel ° Krätze ° Läuse ° <a href="#">Mund- und Zahnfleischpflege</a> ° geistige Erschöpfung ° Schwächegefühl ° Lethargie ° <a href="#">sexuelle Unlust</a></p>	<p>Thyanol ° Terpineol ° Linaolool</p>
<p>ätherisches Öl</p>	<p>wissenschaftl. Name/Links</p>	<p>Wirkung</p>	<p>Anwendung/Einsatzgebiet</p>	<p>Inhaltsstoffe</p>
<p><b>Oregano</b></p>	<p><i>Origanum vulgare</i> (Pflanze)</p> <p><a href="https://oregano-oel.info/coronaviren/">https://oregano-oel.info/coronaviren/</a></p> <p><a href="https://www.oelversum.de/oele/oreganoel/">https://www.oelversum.de/oele/oreganoel/</a></p> <p><a href="https://www.unser-allergesundheit.de/oregano-oel-vorteile-dosierung-und-wirkung/">https://www.unser-allergesundheit.de/oregano-oel-vorteile-dosierung-und-wirkung/</a></p>	<p>natürliches Antibiotikum ° antibakteriell ° antiviral ° fungizid (viren- und pilztötende Eigenschaften) ° antioxidativ ° entzündungshemmend ° schmerzstillend ° durchblutungsfördernd ° krebshemmend</p>	<p>Bakterielle Infektionen ° Pilzinfektionen ° Parasiten ° Viren ° Entzündung ° <a href="#">Allergien</a> ° Tumore ° <a href="#">Verdauungsstörungen</a> ° <a href="#">Candida</a> ° Akne ° Allergien ° Hautausschlägen ° Asthma ° Bronchitis ° Rheuma, Arthrose, Arthritis ° Erkältungen und grippale Infekte ° Herpes Simplex ° Insektenstiche ° Muskelschmerzen ° Ohrenschmerzen ° Schuppenflechte ° Zahnschmerzen</p>	<p>Thymol ° Carvacrol ° P-Cymol ° Anti-oxidantien ° B-Vitamine, C-Vitamine und K-Vitamine ° Eisen ° Flavonoide ° Kalium ° Kalzium ° Magnesium ° Zink</p>

<b>Zimt</b>	<p><i>Cinnamomum verum</i> (Zimtrindenöl)/ <i>Laurus cinnamomum</i> (Zimtbaum)</p> <p><a href="https://oelerini.com/zimtoel">https://oelerini.com/zimtoel</a></p> <p><a href="https://utopia.de/ratgeber/zimtoel-wirkung-anwendung-und-wie-du-es-herstellst/">https://utopia.de/ratgeber/zimtoel-wirkung-anwendung-und-wie-du-es-herstellst/</a></p>	<p>verdauungsfördernd ° entzündungshemmend ° bakterienabtötend ° pilzabtötend ° gegen hohen Blutzucker ° gegen Diabetes ° für Herzgesundheit ° hemmt MDA-Produktion ° gleicht Cholesterin-spiegel aus (zusammen mit Sport) ° bekämpft Infektionen ° antioxidativ ° stimuliert das Immunsystem ° stimuliert die Libido ° bekämpft Parasiten</p>	<p>Schwangerschaft ° gegen Ameisen ° zum Abnehmen ° für die Verdauung ° für die Haut ° für die Lippen ° gegen Nagelpilz ° gegen Blutzucker &amp; Diabetes</p>	<p>Zimtaldehyd ° Cineol ° Cinnan-Aldehyd ° Cymen ° Eugenol ° Fufurol ° Linalool ° Phellandren ° Pinen</p>
ätherisches Öl	wissenschaftl. Name/Links	Wirkung	Anwendung/Einsatzgebiet	Inhaltsstoffe
<b>Eukalyptus</b>	<p><i>Oleum eucalypti</i> (Öl (lat.))/ <i>Eucalyptus globulus</i> (Pflanze)</p> <p><a href="https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/eukalyptusoel/">https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/eukalyptusoel/</a></p> <p><a href="https://utopia.de/ratgeber/eukalyptusoel-wirkung-anwendung-und-moegliche-nebenwirkungen/">https://utopia.de/ratgeber/eukalyptusoel-wirkung-anwendung-und-moegliche-nebenwirkungen/</a></p>	<p>auswurfördernd ° schleimlösend ° antibakteriell ° antiseptisch ° antirheumatisch ° belebend, erfrischend ° bakterizid ° fiebersenkend ° durchblutungsfördernd ° fungizid / antimykotisch ° wundheilend ° antiparasitär ° antiviral ° hustenstillend ° insektizid ° krampflösend ° schmerzlindernd ° motivierend ° keimtötend ° adstringierend (zusammenziehend) ° desodorierend ° konzentrationssteigernd</p>	<p>gegen Angina pectoris ° keimtötend ° antifungizid ° antibakteriell ° antiviral ° antiseptisch ° unterstützt Immunsystem ° fiebersenkend ° gegen Bronchitis ° gegen Asthma bronchiale ° schleimlösend ° motivierend ° konzentrationssteigernd ° gegen Lethargie, Trägheit und Lustlosigkeit ° entkrampfend ° Linderung bei Stirnhöhlenentzündungen, Sinusitis und Kopfschmerzen ° durchblutungssteigernd ° gegen Muskelschmerzen, Gelenksbeschwerden, Rheuma und Nervenentzündungen ° vertreibt Insekten</p>	<p>Pinen ° Geraniol ° Cineol ° Limonen ° Cymen ° Eucalypton ° Gerbstoffe ° Phellandren ° Phenolcarbonsäuren ° Bitterstoffe ° Proanthocyanidine ° Triterpene ° Euglobale ° Harze ° Flavonoide</p>
<b>Ingwer</b>		<p>schmerzlindernd ° entzündungshemmend ° antiviral ° anti-</p>	<p>Erkältungsbeschwerden ° Übelkeit und Verdauungs-</p>	<p>Gingerol ° Zingibereol °</p>

<p><b>Ingwer</b> (Fortsetzung)</p>	<p>(Wurzel)</p> <p><a href="https://essence.de/wissen/pflanzen-lexikon/ingweroel/">https://essence.de/wissen/pflanzen-lexikon/ingweroel/</a></p> <p><a href="https://www.ingwer-wiki.de/darreichungsformen/ingwer%C3%B6l/">https://www.ingwer-wiki.de/darreichungsformen/ingwer%C3%B6l/</a></p>	<p>bakteriell ° gegen Mundgeruch ° Cholesterin senkend ° anregend auf den Stoffwechsel ° gegen Übelkeit ° positiv auf die Darm- schleimhaut ° bei Reisekrankheit ° lindernd gegen Kopfschmerzen ° gegen Altersflecken ° hautpflegend ° haarwachstumsfördernd</p>	<p>störungen ° Aromatherapie ° Massage ° Zahnfleisch- entzündungen ° Menstruationsschmerzen ° Hautpflege ° Haarpflege ° Gewichtsreduktion</p>	<p>Camphen ° Cineol ° Citral ° Phellandren ° Borneol ° γ-Bisabolen ° β-Farnesen ° α-Farnesen ° Curcu- men ° β-Sesqui- phellandren ° α- Phellandren ° α-Pinen ° Limonen</p>
<p>ätherisches Öl</p>	<p>wissenschaftl. Name/Links</p>	<p>Wirkung</p>	<p>Anwendung/Einsatzgebiet</p>	<p>Inhaltsstoffe</p>
<p><b>Pfefferminz</b></p>	<p><i>Menthae piperitae aetheroleum</i> (Öl) / <i>Mentha x piperita</i> (Pflanze)</p> <p><a href="https://oelerini.com/pfefferminzoel">https://oelerini.com/pfefferminzoel</a></p> <p><a href="https://flexikon.doccheck.com/de/Pfefferminz%C3%B6l">https://flexikon.doccheck.com/de/Pfefferminz%C3%B6l</a></p>	<p>schleimlösend ° Appetit anregend ° schmerzlindernd (Magen-Darmbereich) ° erhöht die Gallenproduktion ° mildert Mundgeruch ° lindert Kopf- schmerzen ° steigert die Konzentrationsfähigkeit ° stärkt das Denkvermögen ° stabilisiert die Abwehrkräfte ° antibakteriell ° entzündungshemmend ° reguliert die Verdauung ° durchblutungsfördernd</p>	<p>Spannungskopfschmerz ° Flatulenzen ° Erkältungen ° Entzündungen der Mund- schleimhaut ° Pruritus ° schwangerschaftsbedingte Übelkeit ° Myalgien ° gegen Kopfschmerzen und Migräne ° gegen Mäuse und Spinnen ° zum Backen und Kochen ° gegen das Reizdarmsyndrom ° für die Haar- und Kopfhaut- pflege ° für die Inhalation ° in der Aromatherapie ° als Massageöl</p>	<p>Pfefferminzöl ° Menthol (bis zu 45 %) ° Menthon (ca. 20%) ° Menthofuran ° Cineol ° Rosmarinsäure ° Flavonoide ° Triterpene °</p>