

ätherisches Öl	wissenschaftl. Name/Links	Wirkung	Anwendung/Einsatzgebiet	Inhaltsstoffe
Zistrose	<i>Cistus incanus</i> https://heilkraeuter.de/lexikon/zistrose.htm https://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/cistrose.htm https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/zistrose/	antibakteriell ° antibiotisch ° antiviral ° antioxidativ ° fungizid ° pilzhemmend ° entzündungshemmend ° schleimlösend ° anregend ° tonisierend ° Immunsystem stärkend ° neutralisiert freie Radikale ° menstruationsfördernd	Allergien , Dekubitus , Durchfall , Ekzeme , Erkältung , Geschwüre , Grippe , Hautprobleme (allgemein) , Herz-Kreislauf-Erkrankungen , Husten , Mundgeruch , Wundliegen	Labdanum (Ladanum), Polyphenole, Harz, ätherische Öle, Borneol, Zineol, Eugenol, Ledol, Limonen, Phenol
Schwarzkümmel (Schwarzkümmelöl ist kein ätherisches Öl - es kann "normal" verwendet werden (Salat, etc.), doch nur in der erlaubten Dosis)	<i>Nigella sativa</i> https://www.schwarzkuemmeloeel360.net/ https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/schwarzkuemmeloeel-4198	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
Teebaum	<i>Melaleuca alternifolia</i> https://de.wikipedia.org/wiki/Teebaum%C3%B6l https://oelerini.com/teebaumoeel https://www.tiroler-kraeuterhof.com/magazin/teebaumoeel/	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 °

Teebaum (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
Nelken	<i>Caryophylli floris aetheroleum</i> (Öl) / <i>Syzygium aromaticum</i> (Nelkenbaum) https://www.schmerzhilfe.de/nelkenoel/ https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/nelkenoel/	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
Thymian	<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 °

Thymian (Fortsetzung)	https://www.gesundu.de/lexikon/detail/thymianoel-einreibung https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/thymianoel/	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.	zündung ° Sekretstau ° Abwehrschwäche ° verminderter Leukozytenzahl ° Schwäche ° Kreislaufstörungen ° Rheuma ° Gicht ° Arthritis ° Darminfektionen ° Harnwegsinfektionen ° Amenorrhöe ° Impotenz ° Frigidität ° Würmer ° entzündliche Hautveränderungen ° Juckreiz ° Quetschungen ° Verrenkungen ° Furunkel ° Krätze ° Läuse ° Mund- und Zahnfleischpflege ° geistige Erschöpfung ° Schwächegefühl ° Lethargie ° sexuelle Unlust	Thyanol ° Terpineol ° Linaolool
ätherisches Öl	wissenschaftl. Name/Links	Wirkung	Anwendung/Einsatzgebiet	Inhaltsstoffe
Oregano	<i>Origanum vulgare</i> (Pflanze) https://oregano-oel.info/coronaviren/ https://www.oelversum.de/oele/oreganoel/ https://www.unser-allergesundheit.de/oregano-oel-vorteile-dosierung-und-wirkung/	natürliches Antibiotikum ° antibakteriell ° antiviral ° fungizid (viren- und pilztötende Eigenschaften) ° antioxidativ ° entzündungshemmend ° schmerzstillend ° durchblutungsfördernd ° krebshemmend	Bakterielle Infektionen ° Pilzinfektionen ° Parasiten ° Viren ° Entzündung ° Allergien ° Tumore ° Verdauungsstörungen ° Candida ° Akne ° Allergien ° Hautausschlägen ° Asthma ° Bronchitis ° Rheuma, Arthrose, Arthritis ° Erkältungen und grippale Infekte ° Herpes Simplex ° Insektenstiche ° Muskelschmerzen ° Ohrenschmerzen ° Schuppenflechte ° Zahnschmerzen	Thymol ° Carvacrol ° P-Cymol ° Antioxidantien ° B-Vitamine, C-Vitamine und K-Vitamine ° Eisen ° Flavonoide ° Kalium ° Kalzium ° Magnesium ° Zink

Zimt	<i>Cinnamomum verum</i> (Zimtrindenöl)/ <i>Laurus cinnamomum</i> (Zimtbaum) https://oelerini.com/zimtoel https://utopia.de/ratgeber/zimtoel-wirkung-anwendung-und-wie-du-es-herstellst/	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	Schwangerschaft ° gegen Ameisen ° zum Abnehmen ° für die Verdauung ° für die Haut ° für die Lippen ° gegen Nagelpilz ° gegen Blutzucker & Diabetes	Zimtaldehyd ° Cineol ° Cinnan-Aldehyd ° Cymen ° Eugenol ° Fufurol ° Linalool ° Phellandren ° Pinen
ätherisches Öl	wissenschaftl. Name/Links	Wirkung	Anwendung/Einsatzgebiet	Inhaltsstoffe
Eukalyptus	<i>Oleum eucalypti</i> (Öl (lat.))/ <i>Eucalyptus globulus</i> (Pflanze) https://www.clevervital.com/ratgeber/aetherische-oele/eukalyptusoel/ https://utopia.de/ratgeber/eukalyptusoel-wirkung-anwendung-und-moegliche-nebenwirkungen/	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	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	Pinen ° Geraniol ° Cineol ° Limonen ° Cymen ° Eucalypton ° Gerbstoffe ° Phellandren ° Phenolcarbonsäuren ° Bitterstoffe ° Proanthocyanidine ° Triterpene ° Euglobale ° Harze ° Flavonoide
Ingwer	<i>Zingiber officinale</i>	schmerzlindernd ° entzündungshemmend ° antiviral ° anti-	Erkältungsbeschwerden ° Übelkeit und Verdauungs-	Gingerol ° Zingibereol °

<p>Ingwer (Fortsetzung)</p>	<p>(Wurzel)</p> <p>https://essence.de/wissen/pflanzen-lexikon/ingweroel/</p> <p>https://www.ingwer-wiki.de/darreichungsformen/ingwer%C3%B6l/</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>Pfefferminz</p>	<p><i>Menthae piperitae aetheroleum</i> (Öl) / <i>Mentha x piperita</i> (Pflanze)</p> <p>https://oelerini.com/pfefferminzoel</p> <p>https://flexikon.doccheck.com/de/Pfefferminz%C3%B6l</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>