

Referenzliste: Ätherische Öle nach Wirkung und ihren Inhaltsstoffen

Hier ist eine Übersichtstabelle, die zeigt, welche ätherischen Öle basierend auf ihren Inhaltsstoffen für bestimmte Wirkungen zuständig sind:

Schmerzstillend

- **Inhaltsstoffe:** Eugenol, Alpha-Pinen, Linalool
 - **Ätherische Öle:**
 - Nelkenöl (Eugenol)
 - Zimtöl (Eugenol)
 - Weihrauchöl (Alpha-Pinen)
 - Lavendelöl (Linalool)
 - Basilikumöl (Eugenol)
 - Teebaumöl (Alpha-Pinen)
-

Entspannend

- **Inhaltsstoffe:** Linalool, Linalylacetat, Sesquiterpene (z.B. α -Gurjunen, β -Caryophyllen)
 - **Ätherische Öle:**
 - Lavendelöl (Linalool, Linalylacetat)
 - Muskatellersalbeiöl (Linalool, Linalylacetat)
 - Ylang-Ylang-Öl (Sesquiterpene, Linalool)
 - Sandelholzöl (Sesquiterpene)
 - Vetiveröl (Sesquiterpene)
 - Rosenöl (Linalool)
-

Entzündungshemmend

- **Inhaltsstoffe:** Alpha-Pinen, Limonen, Sesquiterpene (z.B. β -Caryophyllen), Eukalyptol (1,8-Cineol)
 - **Ätherische Öle:**
 - Weihrauchöl (Alpha-Pinen, Sesquiterpene)
 - Eukalyptusöl (Eukalyptol)
 - Lavendelöl (Linalool)
 - Teebaumöl (Alpha-Pinen)
 - Zedernholzöl (Alpha-Pinen, Sesquiterpene)
 - Basilikumöl (Eugenol)
-

Antimikrobiell

- **Inhaltsstoffe:** Linalool, Citronellal, Eugenol, Eukalyptol (1,8-Cineol), Limonen
 - **Ätherische Öle:**
 - Teebaumöl (Linalool, Alpha-Pinen)
 - Eukalyptusöl (Eukalyptol)
 - Citronellaöl (Citronellal)
 - Lavendelöl (Linalool)
 - Nelkenöl (Eugenol)
 - Zitronenöl (Limonen)
-

Stimmungsaufhellend

- **Inhaltsstoffe:** Limonen, Linalool, Linalylacetat, Geraniol
 - **Ätherische Öle:**
 - Zitronenöl (Limonen)
 - Orangenöl (Limonen)
 - Bergamotteöl (Limonen, Linalylacetat)
 - Lavendelöl (Linalool, Linalylacetat)
 - Geranienöl (Geraniol, Linalool)
 - Rosenöl (Linalool)
-

Atemwegsfördernd

- **Inhaltsstoffe:** Eukalyptol (1,8-Cineol), Alpha-Pinen, Limonen
 - **Ätherische Öle:**
 - Eukalyptusöl (Eukalyptol)
 - Pfefferminzöl (Limonen, Alpha-Pinen)
 - Rosmarinöl (Eukalyptol)
 - Teebaumöl (Alpha-Pinen)
 - Lorbeeröl (Eukalyptol)
 - Weihrauchöl (Alpha-Pinen)
-

Hautheilend

- **Inhaltsstoffe:** Linalool, Geraniol, Sesquiterpene (z.B. α -Gurjunen, β -Caryophyllen), Linalylacetat
- **Ätherische Öle:**
 - Lavendelöl (Linalool, Linalylacetat)
 - Geranienöl (Geraniol, Linalool)
 - Immortelleöl (Sesquiterpene)
 - Teebaumöl (Linalool, Alpha-Pinen)
 - Weihrauchöl (Alpha-Pinen, Sesquiterpene)

- **Rosenöl** (Geraniol, Linalool)
-

Hormonunterstützend

- **Inhaltsstoffe:** Linalool, Geraniol, Phytoöstrogene, Linalylacetat
 - **Ätherische Öle:**
 - **Muskatellersalbeiöl** (Phytoöstrogene, Linalool, Linalylacetat): Unterstützt den Hormonhaushalt, lindert PMS und Menopausensymptome.
 - **Geranienöl** (Geraniol, Linalool): Harmonisiert den Hormonhaushalt, unterstützt die Fruchtbarkeit.
 - **Ylang-Ylang-Öl** (Linalool): Fördert hormonelles Gleichgewicht, wirkt stressreduzierend.
 - **Fenchelöl** (Phytoöstrogene, Anethol): Unterstützt die Hormonbalance, lindert Menstruationsbeschwerden.
 - **Lavendelöl** (Linalool, Linalylacetat): Beruhigt und fördert die Hormonbalance, besonders in stressigen Zeiten.
-

Leberreinigend

- **Inhaltsstoffe:** Limonen, Sesquiterpene (z.B. β -Caryophyllen), Alpha-Pinen
 - **Ätherische Öle:**
 - **Zitronenöl** (Limonen): Fördert die Entgiftung und unterstützt die Leberfunktion.
 - **Rosmarinöl** (Alpha-Pinen, Limonen): Stimuliert die Leberfunktion und fördert die Verdauung.
 - **Grapefruitöl** (Limonen): Unterstützt die Fettverbrennung und entgiftet die Leber.
 - **Weihrauchöl** (Sesquiterpene, Alpha-Pinen): Unterstützt die Leberfunktion und wirkt entzündungshemmend.
 - **Geranienöl** (Geraniol): Hilft bei der Entgiftung und fördert die Lebergesundheit.
-

Darmreinigend

- **Inhaltsstoffe:** Limonen, Menthol, Anethol, Linalool
- **Ätherische Öle:**
 - **Pfefferminzöl** (Menthol, Limonen): Unterstützt die Verdauung, lindert Blähungen und Krämpfe.
 - **Fenchelöl** (Anethol, Limonen): Fördert die Verdauung, lindert Blähungen und unterstützt die Darmreinigung.
 - **Ingweröl** (Zingiberen, Limonen): Unterstützt die Verdauung, lindert Übelkeit und fördert die Darmgesundheit.
 - **Lavendelöl** (Linalool): Beruhigt den Magen-Darm-Trakt, lindert Krämpfe und unterstützt die Verdauung.

- **Zitronenöl** (Limonen): Stimuliert die Verdauung, fördert die Darmreinigung und Entgiftung.
-

Angstlindernd

- **Inhaltsstoffe:** Linalool, Linalylacetat, Sesquiterpene (z.B. α -Gurjunen, β -Caryophyllen), Limonen
 - **Ätherische Öle:**
 - **Lavendelöl** (Linalool, Linalylacetat): Stark beruhigend, reduziert Angst und fördert Entspannung.
 - **Ylang-Ylang-Öl** (Linalool, Sesquiterpene): Reduziert Stress und Angst, fördert emotionales Gleichgewicht.
 - **Bergamotteöl** (Limonen, Linalool): Hebt die Stimmung und lindert Angstzustände.
 - **Weihrauchöl** (Sesquiterpene): Erdend und beruhigend, lindert Angst und fördert geistige Klarheit.
 - **Geranienöl** (Geraniol, Linalool): Harmonisiert die Emotionen, reduziert Angst und fördert inneren Frieden.
-

Bereitgestellt von Maria Schasteen, Ihrer Expertin für Aromatherapie und Duftmedizin.

mariaschasteen.com



copyright © mariaschasteen.com