

A portrait of a woman with long dark hair and glasses, smiling, wearing a light-colored shawl over a dark top, standing in front of a textured stone wall. The text is overlaid on the image.

KÄTHE SCHÄFER-SPANG

Dein Alltag darf leichter sein!

**Nicht noch ein Tool.
Sondern echte Entlastung**

Wie essenzielle Öle dich im Mama-Alltag
sanft unterstützen können



Schön, dass du hier bist.

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade mit einer Tasse
Tee in der Hand.

Vielleicht zwischen zwei Terminen.

Vielleicht, weil du gespürt hast, dass dein Alltag ein
bisschen leichter werden darf.

Dieses Buch möchte nichts von dir.

Es erwartet keine Veränderung, keine Disziplin, keinen
perfekten Start.

Du darfst lesen, wann du willst, wie du willst – quer,
langsam, häppchenweise oder am Stück.

Sieh es als Einladung, kurz innezuhalten. Durchzuatmen.
Und dich daran zu erinnern, dass du nicht „mehr leisten“
musst, um (gut) genug zu sein. Manchmal braucht es
keine großen Antworten, sondern kleine, verlässliche
Begleiter, die uns im Alltag unterstützen.

Die Seiten, die vor dir liegen, sind aus Erfahrung
entstanden – aus Ausprobieren, Zweifeln, Verwerfen
und wieder Neu-Anfangen. Nimm dir daraus mit, was
sich für dich stimmig anfühlt, und lass den Rest einfach
liegen.

Ich freue mich, dass du dich auf diese Reise einlässt.

Und vielleicht wird dieses Buch für dich genau das:
kein weiterer Ratgeber – sondern ein kleiner Raum zum
Ankommen.

Deine Kätthe 

“Dein Alltag darf leichter sein!”
Käthe Schäfer-Spang 2025
Pocket Rocket Oils

2

Mein Weg zu den essenziellen Ölen
und warum du diese ebenfalls
brauchst

10

Die Grundlagen der Aromatherapie,
Qualitätserkennung und Handhabung

29

Die wichtigsten essenziellen Öle und
ihre sichere Anwendung

39

Anwendungsmöglichkeiten von
essenziellen Ölen

50

Rezepte für den Alltag – Meine Favoriten
bewährter Mischungen, Duftreisen & DIY-Ideen

65

Aromaküche

76

Meine fünf Alltagsfavoriten

81

FAQ – Die häufigsten Fragen zu
essenziellen Ölen, Links und Tipps

A close-up photograph of a woman's face, partially visible on the right side, smiling. She is holding a small, dark glass bottle with a silver-colored cap. The background is a bright, warm sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a strong lens flare and a warm, golden glow. The overall mood is serene and natural.

02

Einführung

Über mich

Wer ich bin?

Eine sensible Mama mit vielen Rollen – und einem Kopf, der selten stillsteht. Ich bin selbständig, Partnerin, Freundin, Tochter und vor allem Mensch. Ein Kopfmensch mit intensiven Emotionen, großen Gefühlen, Sorgen, Anspannung – und einem ebenso großen Herzen.

Lange Zeit habe ich versucht, allem gerecht zu werden. Meist mir selbst zuletzt. Druck von außen, volle Tage, hohe Erwartungen – all das bringt mein Nervensystem schnell an seine Grenzen. Ich weiß also sehr gut, wie sich Überreizung anfühlt. Und auch, wie schwer es ist, sich selbst dabei nicht zu verlieren. Ich bin jemand, der Dinge hinterfragt. Aussagen wie „Das ist eben so“ oder „Da musst du durch“ haben mich noch nie beruhigt. Ich suche lieber nach Wegen, die sich stimmiger anfühlen – nach kleinen Veränderungen, die den Alltag leichter machen können. Nicht perfekt. Aber ehrlicher.

Dabei geht es mir nicht um Selbstoptimierung oder darum, ein besserer Mensch zu werden. Sondern um Wohlbefinden. Um Balance. Um die Verbindung zur eigenen inneren Stimme – gerade mitten im ganz normalen Familienchaos.

Ich habe keinen medizinischen Hintergrund und gebe keine Ratschläge von oben. Was ich teile, sind meine eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und das, was mir im Alltag wirklich hilft. Essenzielle Öle sind dabei zu wichtigen Begleitern geworden: kleine Anker, die mich durch stressige Phasen, emotionale Höhen und Tiefen und laute Tage tragen. Nicht als Lösung für alles – aber als sanfte Unterstützung.

Seit 2020 begleiten mich diese „Pocket Rockets“ durch mein Leben. Sie erinnern mich daran, innezuhalten, wieder bei mir anzukommen und mir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen. Ich bin noch lange nicht am Ziel. Aber ich bin unterwegs – mit offenem Blick, weniger Druck und mehr Vertrauen in meinen eigenen Weg.



Wenn meine Erfahrungen auch dir helfen, deinen Alltag ein kleines Stück leichter zu machen, dann freut mich das von Herzen.



Spaziergänge im Wald, barfuß über eine Wiese laufen oder den Duft frischer Kräuter in den Händen spüren – in der Natur konnte ich schon immer durchatmen. Der Kopf tritt einen Schritt zurück, der Körper darf wieder mitreden, und ich spüre, wie Ruhe und Gelassenheit zurückkehren. Lange sah ich diese Momente eher als kleine Auszeiten vom Alltag – nicht als etwas, das mich wirklich seelisch und körperlich unterstützt und daher für mich absolut notwendig ist.

Doch nicht immer lässt sich die Natur direkt erreichen. Wie können wir also diese Momente des Ausatmens auch zu Hause erleben?

Für mich sind essenzielle Öle die Antwort. Ein Tropfen, ein Duft – und schon bringen sie ein Stück Natur ins eigene Zuhause. Sie öffnen kleine Türen zu Gelassenheit, Wohlbefinden und innerer Balance, selbst in stressigen Momenten. Für mich und meine Familie sind essenzielle Öle unsere hochwirksamen Begleiter die in jede Tasche passen. Ich nenne sie daher immer "Pocket Rockets" – kleine Raketen für unterwegs. Sie haben mich wieder mehr zu mir selbst gebracht und sorgen für Unterstützung in den verschiedensten Alltagssituationen. Ein kurzes

Schnuppern hilft dir dein Nervensystem zu entlasten. Ein paar Tropfen im Diffuser bringen Harmonie ins Raumklima. Ein Tropfen unter die kindlichen Fußsohlen hilft beim Einschlafen. Und darüber hinaus sind sie in der Lage uns gesundheitlich zu unterstützen.

Die Geburt unserer Tochter machte für mich das Thema Gesundheit sehr wichtig. Es stellte sich die Frage, wie wir unser Kind begleiten können, ohne bei jeder kleinen Erkältung sofort zu Medikamenten greifen zu müssen. In meiner eigenen Kindheit war es normal, Fieber zunächst zu beobachten, Husten mit Dampfbädern zu behandeln oder Zwiebelsaft zu geben. Unsicher war ich dennoch es genau so zu handhaben. Immerhin ist das dreißig Jahre her! Am Ende siegte meine Intuition, auch dank der Öle und wir lernten, dass Gesundheit und Wohlbefinden auch mit kleinen, sanften Maßnahmen wächst.

Auf meiner Suche nach sanften, aber wirkungsvollen Alternativen stieß ich schließlich die therapeutischen Öle von dōTERRA. Und ich erkannte schnell, dass diese Öle keine simplen Duftstoffe sind, sondern hochwirksame Kraftpakete, die Körper und Geist auf ganzheitliche Weise unterstützen können.

Ebenso schnell wurde mir jedoch bewusst, dass nicht alle essenziellen Öle gleich sind. Aus meiner Kindheit kannte ich ätherische Öle nur von Duftlampen, die ein Öl-Wassergemisch über einer Flamme verdampften und so für einen angenehmen Raumduft sorgen sollten. Man kennt diese Produkte aus Drogerien, Jahr- oder Supermärkten. Sie sind stark verdünnt oder mit synthetischen Zusätzen gestreckt. Solche Öle haben keinen therapeutischen Nutzen – im Gegenteil, sie können sogar schädlich sein.

Deshalb werde ich in diesem Buch ausschließlich über reine, hochwertige Öle sprechen, die tatsächlich eine positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Ich entschuldige mich an dieser Stelle vorab, wenn ich diese Information im Laufe des Buches mehrfach wiederhole, denn es ist einfach sehr wichtig auf Reinheit zu achten! Man erkennt ein reines essenzielles Öl unter anderem daran, dass es keine Gefahrenstoff-Kennzeichnung benötigt.

Emotionaler Support im Mamadasein

Im Alltag als Mama gibt es Momente, die besonders herausfordernd sind: ein Kind, das weint, während gleichzeitig die To-Do-Liste unaufhaltsam wächst, oder die eigene Geduld, die manchmal schneller aufgebraucht ist, als man „Durchatmen“ sagen kann. Genau hier können essenzielle Öle kleine, aber wirkungsvolle Begleiter sein.

Ein Duft, der die Stimmung hebt, ein Öl, das beim Einatmen für einen klaren Kopf sorgt, oder ein Tropfen, der dir hilft, bewusst einen Moment innezuhalten oder ein kleines Ritual mit deinem Kind – all das sind Möglichkeiten, um dich in stressigen Situationen emotional zu stabilisieren.

Sie erinnern dich daran, dass du nicht sofort alles lösen musst, dass es erlaubt ist, kurz durchzuatmen, die eigene Mitte zu finden und dich sanft wieder mit deinem inneren Gleichgewicht zu verbinden.

Öle sind keine Wunderpille, aber sie können dich unterstützen, die kleinen Erfolge zu sehen, deine eigene Gelassenheit wiederzufinden und die Kraft für den nächsten Mama-Moment zu sammeln. Sie schenken Momente der Selbstfürsorge mitten im Trubel, ohne dass du dafür Stunden einplanen musst. So werden sie zu stillen Helfern, die dich daran erinnern: **Du darfst atmen, du darfst fühlen, und du darfst dir selbst freundlich begegnen – auch an stressigen Tagen.**

In den ersten Jahren als Mama, war ich eigentlich immer überfordert. Wenn nicht mit der Tochter, dann mit der Außenwelt. Mich selbst fand ich überhaupt nicht mehr wieder in all diesem Wirrwarr. Ich schaltete in den Überlebensmodus ohne es zu merken und war schnell gereizt, unfair, lauter als gewollt, fühlte mich schuldig, beschämt, allein gelassen, übersehen...Ich könnte noch unzählige solcher Attribute aufzählen. Die Öle haben mir geholfen und tun es noch immer jeden Tag, wieder meinen Körper zu spüren, mein Herz zu fühlen und Emotionen besser zu regulieren - ob meine eigenen oder die der Tochter. Sie sind in unserem Alltag nicht mehr wegzudenkende Helferlein. Sie haben unser gesamtes Familiensystem stabiler, resilienter und leichter gemacht - nicht perfekt, aber ausgeglichener.



Die Natur – unsere größte Heilerin

In unserer modernen Welt haben viele Menschen vergessen, dass sie selbst ein Teil der Natur sind. Dabei zeigt uns die Natur seit jeher auf wundervolle Weise: Für nahezu jedes Problem, das uns begegnet, hält sie auch eine Lösung bereit. Ob körperliche Beschwerden, emotionale Herausforderungen oder die Sehnsucht nach mehr innerer Ruhe – oft finden wir genau das, was wir brauchen, in der Pflanzenwelt um uns herum.

Ätherische Öle sind ein kraftvolles Beispiel dafür. Sie bündeln die Weisheit der Pflanzen in hochkonzentrierter Form und schenken uns Unterstützung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Wenn wir beginnen, die Natur wieder als unsere Verbündete zu sehen, öffnen sich plötzlich ganz neue Wege der Heilung und Selbstfürsorge.

Es ist ein sanftes Erinnern daran, dass wir nicht gegen die Natur arbeiten müssen – sondern mit ihr. In ihrem Rhythmus, ihrer Vielfalt und ihrer stillen Kraft

liegt eine tiefe Weisheit, die uns führen kann. Je mehr wir uns wieder mit ihr verbinden, desto mehr entdecken wir: Alles, was wir wirklich brauchen, ist bereits da. Es ist an der Zeit, innezuhalten, achtsam hinzuschauen und dem Flüstern der Natur wieder zuzuhören.

Meine Reise mit essenziellen Ölen lehrt mich täglich, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, unsere Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, diese faszinierende Welt kennenzulernen. Ich möchte dir nicht nur die wichtigsten Öle vorstellen, sondern dir zeigen, wie du sie sicher und effektiv für dich und deine Familie einsetzen kannst. Ohne viel Schnickschnack bringt es kompakt und effektiv zusammen, was du brauchst, um einen sicheren und freudvollen Einstieg in die Welt der ätherischen Öle zu bekommen und so hoffentlich wieder mehr Leichtigkeit, Balance, Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag begrüßen darfst.

Bist du bereit?
Dann lass deine Reise beginnen!



A photograph of a lavender field at sunset. In the foreground, a wooden stand holds a copper distillation apparatus. The apparatus includes a large copper boiler with a handle, a tall copper still with a thermometer, and a curved copper pipe leading to a collection vessel. A small glass bottle and a container of lavender flowers are also on the stand. The background shows rows of lavender plants stretching into the distance under a warm, golden light.

10

Grundlagen der Aromatherapie



Was sind essenzielle Öle?

Essenzielle oder auch Ätherische Öle sind natürliche, hochkonzentrierte Extrakte, die aus verschiedenen Pflanzenteilen wie Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln oder Schalen gewonnen werden. Sie enthalten **die „Lebenskraft“** der Pflanze – jene biochemischen Verbindungen, die sie vor Schädlingen schützen, ihre Regeneration unterstützen und mit der Umwelt kommunizieren lassen. Diese wertvollen Inhaltsstoffe können auch für uns Menschen eine tiefgehende Wirkung haben.

Bereits ein einziger Tropfen ätherischen Öls kann unglaubliche Kräfte entfalten. In einem Tropfen Pfefferminzöl steckt beispielsweise die Wirkstoffkonzentration von etwa 28 Tassen Pfefferminztee. Das zeigt eindrücklich, wie intensiv diese Pflanzenessenzen wirken können – und warum eine achtsame Anwendung so wichtig ist.

Die Wirkung entfaltet sich innerhalb von Sekunden. Träufelst du ein ätherisches Öl in deine Handfläche und atmest es tief ein, gelangen die Duftmoleküle über die Nase

direkt ins limbische System – den ältesten Teil unseres Gehirns. Hier werden Emotionen, Erinnerungen und Instinkte verarbeitet. Kein anderer Sinneseindruck beeinflusst unsere Stimmung so schnell und direkt wie ein Duft. Dieses Phänomen erklärt auch, warum ätherische Öle so kraftvoll bei Stress, Ängsten oder Erschöpfung unterstützen können. Der Begriff der Aromatherapie, greift für mich daher nicht weit genug. Ein "Aroma", ein "Duft", das klingt zu zart und dadurch nicht wirkungsvoll genug. **Für mich sind es kraftvolle Essenzen, die uns lediglich über ihren Duft einladen, um uns dann mit ihrer vollen Power zu überzeugen.**

Doch nicht nur das Gehirn profitiert: Auch im restlichen Körper verbreiten sich ätherische Öle rasch. Werden sie auf die Haut aufgetragen – zum Beispiel als Roll-On oder bei einer Massage –, gelangen ihre aktiven Moleküle durch die Haut in den Blutkreislauf. Innerhalb von etwa 20 Minuten lassen sich viele Öle bereits im gesamten Organismus nachweisen. Je nach Öl können sie antibakteriell, entzündungshemmend, beruhigend oder anregend wirken – immer auf sanfte, natürliche Weise.

Diese beeindruckende Schnelligkeit und Tiefe der Wirkung macht ätherische Öle zu echten Kraftpaketen der Natur, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen.

Ätherische Öle in früheren Zeiten: Genutzte Heilkraft der Pflanzenessenzen

Die Verwendung von Pflanzenextrakten reicht weit in die Geschichte zurück. In vielen frühen Hochkulturen waren aromatische Pflanzen ein zentraler Bestandteil der Medizin, Spiritualität und Körperpflege.

- Ägypten (3.500 v. Chr.): Die alten Ägypter waren Meister der Pflanzenheilkunde. Sie nutzten ätherische Öle in Balsamierungen, religiösen Zeremonien und für medizinische Zwecke. Eines der ältesten bekannten Rezepte für eine ätherische Ölmischung stammt aus dieser Zeit: eine Mischung aus Myrrhe, Weihrauch und Zedernholz, die zur Konservierung von Mumien verwendet wurde. Aber auch im Alltag kamen aromatische Essenzen zum Einsatz – etwa in Salben zur Wundheilung oder in Parfums für die Oberschicht.
- China & Indien (ca. 3.000 v. Chr.): In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda wurden Pflanzenöle zur Förderung des Gleichgewichts von Körper und

Geist eingesetzt. In alten Sanskrit-Schriften finden sich Hinweise darauf, dass ätherische Öle in Ölmassagen (Abhyanga), zur Reinigung der Atemwege und zur Stärkung des Immunsystems genutzt wurden.

- Griechenland (ca. 400 v. Chr.): Der berühmte griechische Arzt Hippokrates, der als Vater der modernen Medizin gilt, setzte aromatische Pflanzenessenzen gezielt zur Desinfektion und Heilung von Krankheiten ein. Er empfahl regelmäßige Aromabäder und Massagen mit duftenden Ölen zur Gesundheitsvorsorge.
- Rom (ca. 100 n. Chr.): Die Römer übernahmen viele der griechischen Heilmethoden und verfeinerten sie. Ätherische Öle spielten eine große Rolle in römischen Badehäusern, wo sie zur Entspannung und Erholung eingesetzt wurden.
- Arabische Welt & Mittelalter: Im 10. Jahrhundert entwickelte der persische Arzt Avicenna die Technik der Wasserdampfdestillation weiter – eine Methode, die bis heute zur Herstellung ätherischer Öle genutzt wird. Sein Wissen verbreitete sich über arabische Handelsrouten bis nach Europa, wo Pflanzenextrakte im Mittelalter als Heilmittel gegen die Pest und andere Seuchen eingesetzt wurden.
- Die Ölmischung der Diebe – altes Wissen neu entdeckt: Hinter der sogenannten „Ölmischung der Diebe“ verbirgt sich eine faszinierende Geschichte aus der Zeit der Pest im 15. Jahrhundert. Damals soll eine Gruppe von Dieben wertvolle Besitztümer aus den Häusern der Kranken und Verstorbenen gestohlen haben – ohne sich dabei selbst anzustecken. Als sie gefasst wurden, boten sie den Behörden angeblich ein Geschäft an: Sie würden ihre geheime Schutzformel preisgeben, wenn man ihnen im Gegenzug eine mildere Strafe gewährte. Diese Mischung bestand aus verschiedenen stark antimikrobiell wirkenden Pflanzen wie Nelke, Zimt, Eukalyptus, Zitrone und Rosmarin – und ist heute als „Thieves Blend“ oder in der dōTERRA-Variante unter dem Namen On Guard bekannt. Die ätherischen Öle in dieser Kombination gelten als kraftvolle Unterstützung für das Immunsystem und sind wegen ihrer antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften sehr beliebt. .

- Die Moderne Forschung bestätigt nun, was alte Heiltraditionen bereits wussten: Die natürlichen Pflanzenstoffe in ätherischen Ölen können unser Wohlbefinden auf vielen Ebenen unterstützen. Ob als sanfte Unterstützung bei Erkältungen, zur Entspannung nach einem stressigen Tag oder zur Hautpflege – die Anwendungsmöglichkeiten sind vielseitig

Der Weg in die moderne Zeit: Wissenschaftliche Erkenntnisse

Obwohl ätherische Öle über Jahrhunderte hinweg fester Bestandteil der Naturheilkunde waren, gerieten sie mit dem Aufstieg der modernen Schulmedizin in den Hintergrund. Erst im 20. Jahrhundert begann die Wissenschaft, sich intensiver mit der Wirkung ätherischer Öle zu beschäftigen.

- Die Wiederentdeckung durch die moderne Aromatherapie: Der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881–1950) gilt als Begründer der modernen Aromatherapie. Er entdeckte zufällig die heilende Wirkung von Lavendelöl, als er sich bei einem Laborunfall die Hand verbrannte und sie instinktiv in ein Gefäß mit Lavendelöl tauchte. Die Wunde heilte überraschend schnell und hinterließ kaum Narben. Diese Erfahrung führte ihn dazu, die therapeutischen Eigenschaften ätherischer Öle wissenschaftlich zu erforschen.



Die Rolle der Forschung heute:

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Interesse an ätherischen Ölen deutlich verstärkt. Zahlreiche Studien belegen ihre antimikrobiellen, entzündungshemmenden und psychologischen Effekte. Besonders spannend sind Untersuchungen zu folgenden Bereichen:

- **Antibakterielle & antivirale Wirkung:** Ätherische Öle wie Teebaum, Oregano und Thymian zeigen in Laborstudien eine starke Wirksamkeit gegen Bakterien und Viren – was sie zu einer natürlichen Alternative zu chemischen Desinfektionsmitteln macht.
- **Stressreduktion & Schlaf:** Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Lavendelöl das Nervensystem beruhigt und die Schlafqualität verbessern kann. In einer Studie der Universität Kagoshima (Japan) wurde nachgewiesen, dass Lavendelöl die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert.
- **Schmerzlinderung & Entzündungshemmung:** Öle wie Pfefferminze und Wintergrün werden zunehmend zur unterstützenden Behandlung von Kopfschmerzen und Muskelverspannungen eingesetzt.
- **Hormonelles Gleichgewicht:** Ätherische Öle wirken sanft, aber wirkungsvoll auf unser endokrines System – sie können dabei helfen, hormonelle Prozesse zu regulieren, innere Balance zu fördern und das emotionale Gleichgewicht auf natürliche Weise zu stärken.





Ätherische Öle heute - Zwischen Tradition und Wissenschaft

Durch die Kombination aus traditionellem Wissen und moderner Forschung erleben ätherische Öle derzeit eine Renaissance. Sie sind nicht nur fester Bestandteil alternativer Heilmethoden, sondern werden zunehmend auch in der Schulmedizin als ergänzende Therapie eingesetzt.

Doch nicht jedes ätherische Öl, das auf dem Markt erhältlich ist, hat tatsächlich eine therapeutische Wirkung.

Die Qualität ist entscheidend – und hier gibt es große Unterschiede.

Aktuell drängen immer mehr Anbieter auf den Markt, denn Gesundheit, Langlebigkeit und Fitness sind die großen Trends unserer Zeit. Und doch sind 100% reine Öle eine Seltenheit.

Genaueres Hinschauen ist notwendig und die Suche lohnt sich, will man therapeutische Effekte damit erzielen.

Wie werden ätherische Öle gewonnen?

Die Art und Weise, wie ein ätherisches Öl gewonnen wird, hat einen erheblichen Einfluss auf seine Qualität und Wirksamkeit. Es gibt drei Hauptmethoden der Extraktion:

1. Wasserdampfdestillation – der Klassiker für Pflanzenöle

Die Wasserdampfdestillation ist das am häufigsten verwendete Verfahren zur Gewinnung ätherischer Öle. Dabei wird Wasserdampf durch das Pflanzenmaterial geleitet, wodurch die flüchtigen Bestandteile der Pflanze freigesetzt werden. Nach der Abkühlung trennen sich Öl und Wasser, sodass das reine ätherische Öl abgeschöpft werden kann. Dieses Verfahren ist besonders schonend, wenn es bei niedrigen Temperaturen durchgeführt wird, da so die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

2. Kaltpressung – die Methode für Zitrusöle

Bei der Kaltpressung werden die Schalen von Zitrusfrüchten wie Orangen, Zitronen oder Grapefruits mechanisch gepresst, um die enthaltenen ätherischen Öle freizusetzen. Da keine Hitze zum Einsatz kommt, bleiben die empfindlichen Duftmoleküle erhalten. Zitrusöle sind besonders stimmungsaufhellend und werden oft zur Förderung von Energie und Konzentration eingesetzt. Allerdings sind sie lichtempfindlich – nach der Anwendung auf der Haut sollte direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden.

3. CO₂-Extraktion – die modernste Methode

Ein noch relativ neues Verfahren ist die CO₂-Extraktion. Hierbei wird Kohlendioxid unter hohem Druck eingesetzt, um die Öle besonders schonend aus der Pflanze zu lösen. Diese Methode eignet sich besonders für Pflanzen, deren wertvolle Inhaltsstoffe bei der Wasserdampfdestillation zerstört würden.

Durch CO₂-Extraktion gewonnene Öle sind besonders rein und frei von Lösungsmittelrückständen. Ein Beispiel ist die Gewinnung von Vanilleöl, das durch Wasserdampfdestillation kaum zu extrahieren wäre.



Qualitätsmerkmale: Woran erkennt man ein gutes Öl?

Die Qualität ätherischer Öle ist ein entscheidender Faktor für ihre Wirksamkeit. Leider gibt es viele Öle auf dem Markt, die mit synthetischen Zusätzen gestreckt oder aus minderwertigem Pflanzenmaterial gewonnen werden. Doch woran erkennt man ein hochwertiges Öl?

1. Reinheit

Ein echtes ätherisches Öl sollte zu 100% naturrein sein – also frei von synthetischen Zusätzen, Verdünnungsmitteln oder Pestizidrückständen. Seriöse Hersteller legen offen, wie das Öl gewonnen, verarbeitet und abgefüllt wird. Leider ist dies bei vielen Anbietern nicht der Fall: Statt transparenter Angaben setzen sie auf wohlklingende Marketingsprache. In der Praxis kaufen viele Unternehmen große Chargen sogenannter „Brokers“ – Zwischenhändler, die reine Öle direkt von Produzenten beziehen, diese jedoch oft verdünnen oder mit preisgünstigeren Komponenten strecken. Anschließend wird das Produkt an Markenanbieter weiterverkauft, die es in Kleinflaschen abfüllen, etikettieren – und als „naturrein“ vertreiben. So kann es sein, dass der verwendete Lavendel tatsächlich in Bioqualität angebaut wurde – das Endprodukt aber durch die spätere Verarbeitung und Verdünnung seine therapeutische Wirksamkeit verliert und qualitativ deutlich minderwertiger ist.

Einige wenige Unternehmen hingegen setzen auf eigene, transparente Liefer- und Wertschöpfungsketten. Sie überwachen jeden Schritt der Herstellung – vom Anbau über die Destillation bis hin zur Qualitätskontrolle – und verpflichten sich damit einem echten „Reinheitsgebot“. Nur so lässt sich garantieren, dass in jeder Flasche wirklich nur das enthalten ist, was auf dem Etikett steht: 100% reine, unverfälschte Pflanzenkraft.

2. Chemische Zusammensetzung

Jede Pflanzenart verfügt über eine einzigartige chemische Signatur – ein Zusammenspiel von hunderten bioaktiven Molekülen, die für ihre therapeutische Wirkung verantwortlich sind. Dazu gehören unter anderem Monoterpene, Sesquiterpene, Ester, Alkohole, Ketone und Phenole – jede dieser Substanzklassen wirkt auf unterschiedliche Weise im Körper. Genau diese Vielfalt macht ätherische Öle so wirkungsvoll – aber auch so anspruchsvoll in der Qualitätsprüfung.

Damit ein Öl tatsächlich das volle therapeutische Potenzial entfalten kann, muss es die natürlichen Hauptwirkstoffe in der optimalen Konzentration enthalten. Diese variiert nicht nur von Pflanze zu Pflanze, sondern auch je nach Anbaugebiet, Erntezeitpunkt, Bodenqualität und Destillationsmethode. Ein echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*) etwa sollte einen bestimmten Gehalt an Linalool und Linalylacetat enthalten – andernfalls fehlt es ihm an der beruhigenden und hautpflegenden Wirkung, für die er bekannt ist.

Seriöse Hersteller lassen daher jede Charge ätherischer Öle durch unabhängige Labore analysieren – in der Regel mittels Gaschromatographie (GC) und Massenspektrometrie (MS). Diese beiden Verfahren machen die chemische Zusammensetzung sichtbar und ermöglichen eine präzise Prüfung auf Reinheit, Authentizität und Wirkstoffgehalt. Nur wenn das Ergebnis den festgelegten Normwerten entspricht, wird das Öl weiterverwendet.

Noch ein Tipp für dich als Anwender*in:

Achte darauf, ob dein Anbieter GC/MS-Analysen öffentlich zugänglich macht. Bei hochwertig produzierten Ölen findest du diese oft über einen QR-Code/Flaschen-ID auf der Flasche oder über die Website. Das schafft Transparenz – und ist ein starkes Qualitätsmerkmal.

Ein gutes Öl erkennt man nicht nur am Duft – sondern an dem, was drin ist. Und das ist wissenschaftlich nachprüfbar.

3. Zertifizierte Qualität – das CPTG®-Siegel von dōTERRA

Selbst wenn ein ätherisches Öl auf dem Etikett als "naturrein" oder "100% ätherisch" ausgewiesen wird, bedeutet das noch lange nicht, dass es wirklich therapeutisch wirksam ist. Diese Begriffe sind nicht geschützt – und werden von vielen Herstellern leider eher als Marketingbegriff denn als Qualitätsversprechen verwendet. Umso wichtiger ist es, sich mit den Zertifizierungsverfahren auseinanderzusetzen, die tatsächlich eine verlässliche Aussage über Reinheit, Wirksamkeit und Sicherheit treffen.

Ein besonders strenges und aufwendiges Prüfverfahren stammt von dōTERRA und nennt sich CPTG® – Certified Pure Tested Grade™. Diese firmeninterne Qualitätsnorm setzt weltweit neue Maßstäbe in Sachen Reinheit und Transparenz. Jedes Öl wird mehrstufig getestet, bevor es in den Verkauf gelangt – von der Ernte über die Destillation bis zur Abfüllung.

Was bedeutet CPTG® konkret?

- Mehr als 50 Tests pro Charge, durchgeführt von internen und unabhängigen Laboren
- Gaschromatographie und Massenspektrometrie (GC/MS) zur Analyse der chemischen Zusammensetzung
- Tests auf Schwermetalle, Pestizide, Lösungsmittelrückstände, Schimmelpilze und Bakterien
- Analysen zur Unterscheidung zwischen natürlichen und synthetischen Spiegelbildern (besonders bei Manipulationsversuchen)
- Transparenz durch Batch-Nummern: Über die Website sourcetoyou.com kann jede Charge mit dem Flaschencode geprüft werden – so erhältst du Einblick in die konkreten Testergebnisse deines Öls



Was dieses Siegel besonders macht:

Es geht über gesetzlich vorgeschriebene Standards hinaus. Während andere Anbieter Mindestanforderungen erfüllen, will dōTERRA maximale Sicherheit garantieren – und zwar nicht nur für dich als Anwender*in, sondern auch für die Umwelt und die Menschen, die an der Herstellung beteiligt sind.

Warum das wichtig ist?

Weil ein Tropfen ätherisches Öl nicht nur Duft, sondern Wirkung enthält. Besonders wenn du Öle innerlich einnimmst, auf Kinderhaut aufträgst oder gesundheitlich gezielt einsetzt, brauchst du ein Produkt, das frei von jeglichen Rückständen ist. CPTG-zertifizierte Öle sind dafür konzipiert.

Ein Zertifikat wie CPTG® ist kein dekoratives Etikett – es ist eine Einladung zum Vertrauen. Wer sich für dōTERRA entscheidet, entscheidet sich bewusst für ein Unternehmen, das Qualität nicht nur verspricht, sondern nachweist.

Am besten du machst dir dein eigenes Bild und überzeugst dich von der Qualität, indem du die Öle von dōTERRA ausprobierst.



4. Nachhaltigkeit – Warum Herkunft und Anbau eine Rolle spielen

Ätherische Öle sind kleine Kraftpakete – doch hinter jedem Tropfen steckt eine enorme Menge Pflanzenmaterial. Für 15 ml Lavendelöl braucht es etwa 3–4 Kilogramm Blüten. Bei anderen Pflanzen ist die Ausbeute noch geringer. Das zeigt: Die Herstellung ätherischer Öle ist ressourcenintensiv. Umso wichtiger ist ein nachhaltiger, verantwortungsvoller Umgang mit der Natur und mit den Menschen, die an der Produktion beteiligt sind.

Was bedeutet nachhaltiger Anbau bei ätherischen Ölen?

Ein nachhaltiges Ölsystem achtet darauf, dass...

- Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung wachsen dürfen (dort haben sie die besten Wirkstoffe),
- keine Monokulturen entstehen, sondern Mischkulturen oder traditionelle Anbauformen,
- Pestizide und chemische Düngemittel vermieden werden,
- Böden nicht ausgelaugt, sondern regeneriert werden,
- fair und partnerschaftlich mit den lokalen Produzent*innen zusammengearbeitet wird.

Immer mehr Unternehmen erkennen: Wer langfristig wirksame, hochwertige Öle anbieten will, muss die Quelle respektieren – im wörtlichen Sinne.



Co-Impact Sourcing® – ein Modell für fairen Handel und Qualität

Ein bemerkenswerter Ansatz in diesem Bereich ist das sogenannte Co-Impact Sourcing®, das ursprünglich von dōTERRA entwickelt wurde, heute aber auch andere Anbieter inspiriert. Ziel dieses Modells ist es, qualitativ hochwertige Öle mit sozialer und ökologischer Verantwortung zu verbinden – eine Art ganzheitliches Lieferkettenprinzip.

Was bedeutet das konkret?

- Anbau dort, wo die Pflanze zuhause ist: Pflanzen werden in den Ländern kultiviert, in denen sie natürlicherweise wachsen – z.B. Weihrauchharz aus Somalia, Zitronengras aus Nepal oder Lavendel aus der Provence. Das garantiert eine maximale Wirkstoffdichte.
- Direkte Partnerschaften mit Bauernfamilien: Anstatt Zwischenhändler einzuschalten, arbeiten die Unternehmen direkt mit lokalen Produzent*innen zusammen – häufig in ländlichen oder wirtschaftlich benachteiligten Regionen. Das schafft Vertrauen, Planungssicherheit und faire Bezahlung.
- Langfristige Unterstützung statt Ausbeutung: Neben fairen Preisen werden Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheitsversorgung oder Infrastruktur gefördert – und zwar nicht als Spende, sondern als fester Teil der Wertschöpfungskette.
- Transparenz entlang der gesamten Lieferkette: Jede Charge wird zurückverfolgt, regelmäßige Qualitätskontrollen vor Ort stellen sicher, dass sowohl Umwelt als auch Menschen respektiert werden.

Warum das wichtig ist – für uns alle

Wenn du ein ätherisches Öl in Händen hältst, spürst du vielleicht nur den Duft – aber es steckt viel mehr dahinter. Die Entscheidung für ein nachhaltig produziertes Öl ist nicht nur ein Gewinn für deine Gesundheit, sondern auch ein Beitrag zum Erhalt natürlicher Ökosysteme und zu fairen Arbeitsbedingungen weltweit.

Gerade weil der Markt für ätherische Öle stark gewachsen ist, lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Woher stammt mein Öl? Wird es wirklich nachhaltig hergestellt? Wer profitiert davon?

Ein Tropfen hochwertiges ätherisches Öl ist immer auch ein Ausdruck von Respekt – vor der Natur und den Menschen, die mit ihr arbeiten. Und das spürt dein Körper, wenn du das Öl verwendest!



Wichtige Sicherheitshinweise für die Anwendung

Ätherische Öle sind kraftvolle Geschenke der Natur – hochkonzentriert, tief wirksam und dabei zugleich feinfühlig in ihrer Anwendung. Doch gerade weil sie so intensiv wirken, ist ein bewusster und achtsamer Umgang mit ihnen unerlässlich. Ein einziger Tropfen kann Großes bewirken – aber bei unsachgemäßer Anwendung eben auch überfordern. Außerdem ist jeder Tropfen kostbar. Daher gilt: Weniger ist mehr!

1. Richtige Dosierung

Die meisten Öle sollten verdünnt werden, bevor sie auf die Haut aufgetragen werden. Eine übliche Verdünnung für Erwachsene beträgt 2–3 % (z. B. 2–3 Tropfen ätherisches Öl auf 10 Tropfen Trägeröl wie Mandel- oder Jojobaöl). Dies gilt vor allem für sogenannte "heiße" oder "scharfe" Öle, durch die Schleimhäute leicht gereizt werden können. Hautpflegende Öle können dagegen pur aufgetragen werden. Es empfiehlt sich an einer Stelle einen kleinen Hauttest zu machen.

Grundregel für Erwachsene:

- Für die tägliche Anwendung (z.B. Hautpflege): 2–3 Tropfen ätherisches Öl mit 10 Tropfen Trägeröl verdünnen
- Für punktuelle Anwendungen (z.B. Muskelverspannungen) sind 1:1 Verhältnisse (also 1 Tropfen essenzielles Öl & 1 Tropfen Trägeröl) auch ok.
- taste dich langsam heran und erhöhe die Dosis, wenn du dich und das Öl gut einschätzen kannst

Ein besonders anschauliches Beispiel ist Pfefferminzöl:

Ein einziger Tropfen dieses Öls entspricht in seiner Wirkstoffkonzentration etwa 28 Tassen Pfefferminztee. Das zeigt, wie intensiv die Wirkung sein kann – und wie wichtig ein bewusster Umgang ist.

Tipp: Teste ein neues Öl zuerst an einer kleinen Hautstelle (z.B. in der Armbeuge), um eventuelle Reaktionen auszuschließen.

Anwendung bei Kindern – mit Feingefühl und Wissen

Die Haut und das Nervensystem von Kindern sind noch in der Entwicklung – sie reagieren daher deutlich sensibler auf essenzielle Öle. Für sie gilt eine noch geringere Dosierung:

Empfohlene Verdünnung:

- Babys (0–12 Monate): max. 0,25 % (1 Tropfen auf 40 ml Trägeröl)
- Kleinkinder (1–6 Jahre): 0,5–1 % (1 Tropfen auf 10–20 ml Trägeröl)

Gut geeignete Öle für Kinder:

- Lavendel – beruhigend, hautfreundlich
- Kamille römisch – sanft krampflösend, ausgleichend
- Mandarine – stimmungsaufhellend, angenehm duftend

Am besten trägst du das Öl unter die Fußsohlen auf. So ist es am weitesten weg von den Schleimhäuten, Augen und co. Außerdem haben wir unter den Füßen die größten Hautporen und der Körper kann die Öle hierüber schnell aufnehmen.

Achtung: Auf stark mentholhaltige Öle wie Pfefferminze oder Eukalyptus solltest du bei Säuglingen im Direktkontakt verzichten – sie können die Schleimhäute reizen und Hustreiz auslösen. Im Diffuser oder auf einem Tuch, ist es kein Problem!





Essenzielle Öle in der Schwangerschaft – sanfte Begleiter mit Vorsicht

In der Schwangerschaft verändert sich der Körper – und reagiert oft sensibler. Manche ätherischen Öle haben wehenanregende oder hormonell wirksame Eigenschaften und sollten in dieser Zeit gemieden werden. Andere, wie Lavendel oder Kamille, können unterstützend wirken.

Zu meiden (besonders im 1. und 2. Trimester):

- Zimt, Oregano, Rosmarin, Ingwer, Salbei, Muskatellersalbei

Sichere Begleiter (sparsam dosieren):

- Lavendel – entspannend und schlaffördernd
- Mandarine – sanft stimmungsaufhellend
- Neroli – ausgleichend bei emotionalem Auf und Ab

Tipp: In der Schwangerschaft ist die Diffusion oder sanfte Anwendung auf den Pulspunkten meist besser verträglich als großflächige Einreibungen.



Innere Anwendung – nur mit absoluter Reinheit

Die Einnahme ätherischer Öle wird häufig diskutiert – zu Recht. Nur bestimmte Öle in geprüfter Lebensmittelqualität (z.B. CPTG oder ISO-Norm) sind überhaupt zur inneren Anwendung geeignet. Wann ist die innere Einnahme sinnvoll?

- Bei gezielter Anwendung, z.B. zur Unterstützung der Verdauung, Immunabwehr oder für emotionales Gleichgewicht
- Nur in Absprache mit einer fachkundigen Person (z.B. Aromatherapeut:in, Heilpraktiker:in)

Wichtige Hinweise:

- Immer stark verdünnen – z.B. 1 Tropfen in einem Teelöffel Honig, in Pflanzenöl oder in einer vegetarischen Leerkapsel
- Nicht dauerhaft anwenden – therapeutische Anwendungen sollten zeitlich begrenzt erfolgen

Achtung: Ätherische Öle sind fettlöslich – sie lösen sich nicht in Wasser! Möchtest du z.B. morgens 1 Tropfen Zitronenöl in dein Glas Wasser geben, unbedingt erst das Öl und dann das Wasser ins Glas füllen, damit es sich gut vermischt und du nicht das an der Oberfläche schwimmende Öl mit dem ersten Schluck trinkst.



Fazit: Sanft. Stark. Sicher.

Ätherische Öle sind wundervolle Begleiter im Alltag – sie schenken Gesundheit, Wohlbefinden, Kraft und Entlastung. Doch sie sind keine „Duftspielerei“, sondern hochpotente Pflanzenmedizin. Deshalb ist es wichtig, sie achtsam, gut informiert und mit einem Gefühl für das richtige Maß anzuwenden. Mit jeder Anwendung wirst du eigene Erfahrungen machen und sicherer werden. Wenn du dich an ein paar Grundregeln hältst, werden essenzielle Öle zu einer echten Bereicherung – für dich, deine Familie und dein Zuhause.

Grundregeln:

- weniger ist mehr
- Vorsicht bei Kindern, Schwangeren und Babys
- "heiße" und "scharfe" Öle immer verdünnen
- Kontakt mit Schleimhäuten vermeiden
- Bei Schleimhautkontakt NIEMALS mit Wasser auswaschen, sondern mit neutralem Trägeröl verdünnen, mit Wattepad aufnehmen

29

Die
wichtigsten
essenziellen
Öle

und

ihre sichere
Anwendung



Beruhigende & Entspannende Öle

1. **Bergamotte** – Stressabbau: 1 Tropfen in den Handflächen verreiben und tief inhalieren.
2. **Jasmin** – Beruhigung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als natürliches Parfüm nutzen.
3. **Kamille** (Römisch) – Entspannung: 2 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Nacken und Schultern massieren.
4. **Kiefernadel** – Stressabbau: 3 Tropfen in den Diffuser geben.
5. **Lavendel** – Schlaf: 1 Tropfen auf das Kopfkissen oder 2 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Fußsohlen.
6. **Magnolie** – Beruhigung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als natürliches Parfüm nutzen.
7. **Melisse** – Beruhigung: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Handgelenke oder Fußsohlen auftragen.
8. **Myrte** – Atemwege: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust und Rücken massieren.
9. **Narde** – Tiefe Entspannung: 1 Tropfen auf die Pulspunkte geben.
10. **Neroli** – Emotionale Balance: 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als Parfüm nutzen.
11. **Patchouli** – Erdung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Pulspunkte auftragen.
12. **Sandelholz** – Meditation: 1 Tropfen auf den Handgelenken verreiben und tief inhalieren. / Angstlösend
13. **Vetiver** – Erdung: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Fußsohlen und Pulsbereich auftragen. / Depressive Stimmung
14. **Weihrauch** – Innere Ruhe: 1 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Pulspunkte auftragen oder pur unter die Füße. / innerlich: 1-2 Tropfen täglich in einer Kapsel einnehmen
15. **Ylang-Ylang** – Stimmungsaufhellung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als natürliches Parfüm nutzen.
16. **Zedernholz** – Klärung: 1-2 Tropfen in unklaren Situationen auf die Fußsohlen auftragen; ADHS, Gedankenkreisel

Belebende & Energetisierende Öle

1. **Grapefruit** – Energiebooster: 1 Tropfen in 250 ml Wasser mischen (nur bei Lebensmittelqualität). Reguliert den Stoffwechsel
2. **Ingwer** – Verdauung: 2 Tropfen mit 5 ml Trägeröl nach dem Essen sanft auf den Bauch einmassieren. Oder damit kochen: 1 Tropfen in das Gericht am Ende
3. **Kardamom** – Atemwege: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Brust auftragen.
4. **Kurkuma** – Entzündungshemmend: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Gelenke auftragen. Oder täglich 1 Tropfen in einer Kapsel mit ausreichend Wasser einnehmen
5. **Limette** – Erfrischung: 1 Tropfen mit 250 ml Wasser mischen oder auf den Nacken geben. Oder diffusen; Antidepressivum
6. **Mandarine** – Beruhigung bei Kindern: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Fußsohlen auftragen.
7. **Minze** (Spearment) – Konzentration: 3 Tropfen in den Diffuser geben.
8. **Nelke** – Zahnfleischpflege: 1 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf das Zahnfleisch massieren. Achtung, langsam rantasten!
9. **Pfefferminze** – Kopfschmerzen: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Schläfen und Nacken einmassieren. Energie nach langem Arbeitstag
10. **Rosmarin** – Konzentration: 3 Tropfen in den Diffuser geben oder 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Schläfen auftragen.
11. **Tangerine** – Stimmungsaufhellung: 3 Tropfen in den Diffuser geben oder direkt inhalieren.
12. **Verbene** – Frische & Klarheit: 3 Tropfen in den Diffuser geben.
13. **Wacholderbeere** – Entgiftung: 1 Tropfen mit 250 ml Wasser mischen.
14. **Wilde Orange**– Energiebooster: 3 Tropfen in den Diffuser geben. / Öl der Freude, auf das Herz auftragen, Handdiffusen
15. **Wintergrün** – Schmerzlinderung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Gelenke oder Muskeln auftragen.
16. **Ysop** – Atemwege: 3 Tropfen in eine Dampfinhalation geben.
17. **Zedernholz** – Schlaf: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust und Rücken massieren.
18. **Zitrone** – Raumluft reinigen: 5 Tropfen in 200 ml Wasser mit 1 TL Essig als Raumspray nutzen.

Immunsystem & Atemwege

1. **Anis** – Schleimlösend: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Brustbereich einmassieren.
2. **Basilikum** – Kopfschmerzen: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Nacken und Schläfen auftragen.
3. **Eukalyptus** – Atemwege: 2 Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und inhalieren. Enge beim Atmen aufgrund von Stress
4. **Kampfer** – Muskelschmerzen: 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen und einmassieren.
5. **Kiefernöl** – Atemwege: 3 Tropfen in den Diffuser geben oder mit heißem Wasser inhalieren.
6. **Myrte** – Immunsystem: 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Brustbereich auftragen.
7. **Niaouli** – Atemwege: 3 Tropfen in eine Dampfinhalation geben.
8. **Oregano** – Immunsystem: 1 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf die Fußsohlen auftragen.
9. **Ravintsara** – Erkältungsschutz: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf die Brust massieren. Besonders effektiv bei Corona-Viren-Infektionen
10. **Siberian Fir** – Befreiung der Atemwege: 2 Tropfen mit heißem Wasser inhalieren.
11. **Teebaum (Melaleuca)** – Nebenhöhlen und Ohren: 1 Tropfen verdünnt unter die Ohren entlang des Halses auftragen. Auf die Stirn- und Nebenhöhlen bei Schnupfen
12. **Thymian** – Erkältung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust oder Rücken auftragen.
13. **Weihrauch** – Entzündungshemmend: 1 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf die Haut oder unter die Zunge geben.
14. **Zimt** – Wärme & Immunsystem: 1 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf die Fußsohlen im Winter auftragen.
15. **Zitronengras** – Muskelentspannung: 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen und auf die Beine massieren. Perfekter Zeckenschutz und Nagelentferner
16. **Zitrone** – Immunbooster; bei Halsweh 1 Tropfen mit Honig verrühren und essen

Hautpflege & Heilung

1. **Cistrose** – Wundheilung: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl direkt auf die Wunde auftragen.
2. **Geranium** – Öl der Liebe und Schönheit: 1 Tropfen der täglichen Gesichtspflege hinzufügen z.B. Rizinusöl, Aloe Vera oder Karottenöl
3. **Helichrysum (Immortelle)** – Narbenheilung: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Narbe auftragen.
4. **Lavendel** – Hautirritationen und Sonnenbrand: pur oder verdünnt auf betroffene Stelle auf tupfen
5. **Majoram** – Muskelentspannung: 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf verspannte Muskeln auftragen.
6. **Myrrhe** – Hautheilung: 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf kleine Wunden auftragen.
7. **Palisanderholz** – Feuchtigkeitspflege: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Gesicht und Hände auftragen.
8. **Römische Kamille** – heilend bei empfindlicher Haut, ausgleichend bei Misch- und trockener Haut
9. **Rose** – Hautpflege: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als luxuriöses Gesichtsol nutzen.
10. **Sandelholz** – Anti-Aging: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als Hautpflege nutzen.
11. **Teebaumöl (Melaleuca)** – Akne, Hautunreinheiten: 1 Tropfen der täglichen (natürlichen!) Gesichtspflege hinzufügen



Hormone & Emotionale Balance

1. **Balsamtanne** (Balsam Fir) – Beruhigung: 2 Tropfen in den Diffuser geben.
2. **Bergamotte** – Stimmungsaufhellung: 3 Tropfen in den Diffuser geben.
3. **Geranie** – Hormonbalance: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Bauch oder Pulspunkte auftragen.
4. **Jasmin** – Stimmungsaufhellung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als natürliches Parfüm nutzen.
5. **Kampferbaumöl** – Mentale Entspannung: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Nacken auftragen.
6. **Kardamom** – Emotionale Balance: 2 Tropfen in den Diffuser geben.
7. **Koriander** – Verdauung: 2 Tropfen mit 5 ml Trägeröl sanft auf den Bauch einmassieren.
8. **Litsea** – Emotionale Balance: 3 Tropfen in den Diffuser geben oder als Duftöl verwenden.
9. **Muskatellersalbei** (Clary Sage) – Hitzewallungen; PMS-Beschwerden: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Unterbauch auftragen.
10. **Nelke** – Kreislaufstärkend: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Pulspunkte auftragen.
11. **Petitgrain** – Beruhigung: 3 Tropfen in den Diffuser geben.
12. **Rose** – Hormoneausgleichend, Hitzewallungen, Unruhe, Herz
13. **Rosengeranie** – Weibliche Balance: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Bauch auftragen.
14. **Tangerine** – Stimmungsaufhellung: 3 Tropfen in den Diffuser geben oder direkt inhalieren.
15. **Vanille** – Entspannung: 2 Tropfen in den Diffuser geben.
16. **Vetiver** – Stressabbau: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf die Fußsohlen auftragen.
17. **Zitroneneukalyptus** – Mückenschutz: 5 Tropfen mit 20 ml Trägeröl als Insektenschutz auftragen.
18. **Zedernholz** – Einschlafhilfe, Kopfkino beenden
19. **Zypresse** – Kreislaufstärkend: 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf die Fußsohlen auftragen.

Bauchschmerzen & Verdauungsprobleme, Übelkeit

- **Fenchel** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf den Bauch auftragen.
- **Ingwer** – 2 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf den Bauch einmassieren oder 1 Tropfen ins Essen geben.
- **Koriander** – 2 Tropfen mit 5 ml Trägeröl sanft auf den Bauch einmassieren.
- **Kümmel** - 1 Tropfen verdünnt auf den Bauch einmassieren oder 1/3 Tropfen ins Essen geben.
- **Mandarine** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Fußsohlen (besonders für Kinder).
- **Pfefferminze** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl im Uhrzeigersinn auf den Bauch einmassieren. Oder 1 Tropfen mit 300ml Wasser trinken
- **ZenGest** - Die Verdauungsmischung von dōTERRA; 1 Tropfen auf 1 Liter Wasser schluckweise trinken oder Bauch damit massieren

Durchfall

Ideale Begleiter in jeder Reiseapotheke!

- **Pfefferminze**
 - Wirkung: krampflösend, kühlend, entspannend auf die glatte Muskulatur des Darms
 - Anwendung: siehe oben
- **Koriander**
 - Wirkung: beruhigt den Magen-Darm-Trakt, verdauungsregulierend, antimikrobiell
 - Anwendung: siehe oben oder in eine Kapsel geben und mit viel Wasser einnehmen
- **Ingwer**
 - Wirkung: regulierend bei Übelkeit und Durchfall, entzündungshemmend, wärmend
 - Anwendung: siehe oben oder einen Tropfen in heißes Wasser geben und wie einen Tee trinken.
- **Lavendel**
 - Wirkung: stresslindernd, beruhigend – besonders wenn der Durchfall stressbedingt ist
 - Anwendung: 2 Tropfen Lavendel mit 10 ml Trägeröl auf Bauch oder Fußsohlen auftragen. Oder 3 Tropfen in den Diffuser geben und tief durchatmen.

Kopfschmerzen & Migräne

- **Basilikum** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Schläfen oder Nacken auftragen.
- **Copaiba** – 1-2 Tropfen pur auf den Nacken auftragen
- **Lavendel** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Nacken und Schultern massieren oder direkt inhalieren.
- **Pfefferminze** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Schläfen und Nacken einmassieren.
- **Weihrauch** – 1-2 Tropfen von außen auf die Hirnhäute massieren

Schlafstörungen & innere Unruhe

- **Bergamotte** – 1 Tropfen in den Handflächen verreiben und tief inhalieren.
- **Lavendel** – 1 Tropfen auf das Kopfkissen oder mit Trägeröl auf die Fußsohlen.
- **Vetiver** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Fußsohlen oder Pulspunkte.
- **Zedernholz** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust und Rücken.

Erkältung & Atemwege

- **Eukalyptus** – 2 Tropfen in heißes Wasser geben und inhalieren.
- **Myrte** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust und Rücken massieren.
- **Ravintsara** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust und Rücken.
- **Teebaum** – 1 Tropfen verdünnt auf die Stirn und Nebenhöhlen auftragen.
- **Thymian** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Brust oder Rücken.

Muskelschmerzen & Verspannungen

- **Kampfer** – 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl einmassieren.
- **Majoran** – 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf verspannte Muskeln.
- **Wintergrün** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf Muskeln auftragen.
- **Zitronengras** – 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf müde Beine massieren.

Hautprobleme & Wundheilung

- **Cistrose** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl direkt auf Wunden.
- **Helichrysum (Immortelle)** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Narben auftragen.
- **Lavendel** – Bei Sonnenbrand oder Hautirritationen pur oder mit Trägeröl auftupfen.
- **Myrrhe** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf kleine Wunden.
- **Teebaum** – 1 Tropfen in die tägliche Hautpflege gegen Akne mischen.

Emotionale & mentale Beschwerden Stress & Angst

- **Melisse** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Handgelenke.
- **Neroli** – 3 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als Parfüm.
- **Sandelholz** – 1 Tropfen auf die Handgelenke verreiben und tief inhalieren.
- **Vetiver** – 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf Fußsohlen und Pulsbereich.
- **Ylang-Ylang** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl als Parfüm.
- **Zitrusöle**, alle! – Limette, Wilde Orange, Zitrone

Depressive Verstimmung

- **Bergamotte** – 1 Tropfen in den Handflächen verreiben und inhalieren.
- **Orange** (süß) – 3 Tropfen in den Diffuser geben.
- **Rosengeranie** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Bauch auftragen.
- **Wilde Orange** – 3 Tropfen in den Diffuser oder auf das Herz auftragen.

Konzentration & geistige Klarheit

- **Minze** (Spearmint) – 3 Tropfen in den Diffuser.
- **Rosmarin** – 3 Tropfen in den Diffuser oder 1 Tropfen mit 5 ml Trägeröl auf die Schläfen.
- **Verbene** – 3 Tropfen in den Diffuser.

PMS & hormonelle Balance

- **Geranie** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Bauch oder Pulspunkte.
- **Muskatellersalbei** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Unterbauch.
- **Rosengeranie** – 2 Tropfen mit 10 ml Trägeröl auf den Bauch.



39



Anwendungs- möglichkeiten essenzieller Öle



So nutzt du essenzielle Öle

Ätherische Öle entfalten ihre kraftvolle Wirkung auf unterschiedliche Weise. Je nach gewünschtem Effekt und persönlicher Vorliebe können sie inhaliert, äußerlich angewendet oder in seltenen Fällen sogar innerlich eingenommen werden. Damit die Nutzung sicher und effektiv ist, gibt es einige grundlegende Aspekte zu beachten. In diesem Kapitel erfährst du, wie du ätherische Öle richtig anwendest und welche Methoden für unterschiedliche Bedürfnisse geeignet sind.

Diffusion: ätherische Öle in der Raumluft

Wir können nicht, nicht Atmen! Leider vergessen wir es oft im stressigen Alltag richtig zu Atmen, dabei kann ein kurzes Innehalten durch einen tiefen Atemzug unseren Cortisolspiegel drastisch senken. Eine einfache Maßnahme, die wir uns wieder antrainieren sollten, um entspannter und gesünder durch unsere hektische Welt zu navigieren.

Das Verdampfen ätherischer Öle in der Raumluft gehört zu den beliebtesten Anwendungsmöglichkeiten.



Mithilfe eines Diffusers oder einer Duftlampe verteilen sich die feinen Moleküle in der Luft und können so über die Atemwege aufgenommen werden. Diese Methode eignet sich hervorragend zur Entspannung, Stimmungsaufhellung oder zur Reinigung der Raumluft.

Anwendungsmöglichkeiten

- **Ultraschall-Diffuser:** Diese Geräte zerstäuben eine Mischung aus Wasser und ätherischem Öl in einen feinen Nebel, der sich im Raum verteilt. Eine übliche Dosierung sind 3-5 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Wasser.
- **Raumsprays:** Eine Mischung aus Wasser, ätherischen Ölen und etwas Alkohol oder Solubol kann in einer Sprühflasche als natürlicher Lufterfrischer genutzt werden. Wenn du kein Alkohol oder Solubol hast, reicht auch einfaches Wasser. Pass aber auf, wenn dein Leitungswasser stark kalkhaltig ist, kann es Flecken hinterlassen. Ich nutze tatsächlich Flaschenwasser für den Diffuser.
- **Trockene Diffusion:** Einige Tropfen ätherisches Öl können auf ein Baumwolltuch oder Holzstück gegeben werden, um einen dezenten Duft zu verbreiten.
- **Hand-Diffuser:** Unsere Hände bieten auch die perfekte Möglichkeit für eine schnelle Inhalationsrunde. Einfach 1 Tropfen des gewünschten Öls pur oder verdünnt in die Handfläche tropfen. Mit beiden Händen verreiben und dann einen Trichter formen, den man sich über Mund und Nase hält. Abstand je nach Stärke des Öls variieren. Tief ein- und ausatmen.
- **Duftlampen:** Hier wird das Öl in einer Wasserschale über einer Kerze erwärmt. Allerdings zerstört zu starke Hitze die Wirkstoffe der Öle, weshalb ich von dieser Methode abrate.

Beliebte Öle für die Diffusion

- **Entspannung:** Lavendel, Kamille, Sandelholz
- **Konzentration & Energie:** Rosmarin, Pfefferminze, Orange
- **Raumluft reinigen:** Teebaumöl, Eukalyptus, Zitronengras, Zitrone

Äußere Anwendung: Massage, Kompressen & Roll-Ons

Die äußere Anwendung ätherischer Öle ist eine der sanftesten und zugleich effektivsten Möglichkeiten, ihre Wirkung zu nutzen. Durch die Haut aufgenommen, gelangen die wertvollen Wirkstoffe innerhalb weniger Minuten in den Blutkreislauf – oft schon nach 2 bis 5 Minuten sind erste Bestandteile messbar im Körper. Nach 20 Minuten ist die volle Aufnahme erreicht, Diese rasche Wirkung macht die äußere Anwendung zu einem wunderbaren Begleiter im Alltag – ob bei körperlichen Beschwerden, zur Hautpflege oder für emotionale Ausgeglichenheit.

Wichtig ist dabei die richtige Verdünnung, um Hautreizungen zu vermeiden und die Aufnahme zu unterstützen. Denn ätherische Öle sind hochkonzentriert – ein Tropfen enthält oft die Kraft von mehreren Kilogramm Pflanzenmaterial. Aber das habe ich ja bereits im vorangegangenen Kapitel ausreichend erklärt.



Beliebte Formen der äußeren Anwendung:

Massage:

Hierbei wird das ätherische Öl mit einem hochwertigen Trägeröl (z.B. Mandel-, Jojoba- oder Kokosöl) verdünnt und sanft in die Haut einmassiert. Das unterstützt die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und fördert die Aufnahme über die Hautporen. Besonders angenehm sind Bauchmassagen bei Verdauungsbeschwerden oder Rückenmassagen bei Stress und Verspannung.

Kompressen:

Ob warm oder kalt – Kompressen sind eine gezielte und sehr wirksame Methode. Einfach 2–3 Tropfen ätherisches Öl in eine Schüssel mit warmem oder kaltem Wasser geben, ein Baumwolltuch darin tränken, leicht auswringen und auf die gewünschte Körperstelle legen. Ideal z.B. bei Menstruationsbeschwerden (wärmende Bauchkomresse mit Lavendel & Muskatellersalbei) oder bei Prellungen (kühlende Komresse mit Helichrysum oder Pfefferminze).

Roll-Ons:

Praktisch für unterwegs: In kleinen Roll-On-Fläschchen lassen sich persönliche Duftmischungen einfach mitnehmen. Verdünnte Öle werden direkt auf Pulspunkte wie Handgelenke, Schläfen oder den Nacken aufgetragen. So begleiten dich deine Lieblingsöle über den Tag – diskret, sicher und individuell dosierbar. Mein Lieblings-Roll-On ist mit Pfefferminze gegen meinen Heuschnupfen und für frischen Atem.

Welche Hautstellen eignen sich besonders gut?

Nicht alle Hautbereiche nehmen ätherische Öle gleich schnell und intensiv auf. Es lohnt sich, bei der Anwendung auf bestimmte Zonen zu achten, um die gewünschte Wirkung bestmöglich zu entfalten.

Fußsohlen – der sanfte Einstieg:

Die Haut an den Fußsohlen ist dick, aber gut durchblutet – perfekt für die Aufnahme ätherischer Öle. Zudem befinden sich dort viele Reflexzonen, über die einzelne Organe und Systeme gezielt angesprochen werden können. Besonders bei Kindern und sensiblen Menschen ist diese Stelle ideal. Und das Beste: Die meisten Öle reizen dort kaum.

Rücken, Bauch & Nacken – gezielte Wirkung:

Diese Körperzonen eignen sich wunderbar für Massagen und Kompressen. Hier gelangt das Öl durch die großflächige Anwendung schnell in den Blutkreislauf. Bei Verdauungsbeschwerden empfiehlt sich der Bauch (z.B. mit Fenchel oder Ingwer) im Uhrzeigersinn, bei Stress der Nacken (z.B. mit Lavendel oder Majoran) und zur Immunstärkung der Rücken entlang der Wirbelsäule.

Schläfen, Stirn & Pulspunkte – emotionaler Einfluss:

Auf den Schläfen, an den Handgelenken oder hinter den Ohren wirken ätherische Öle besonders schnell, da die Haut dort dünn ist und viele feine Blutgefäße besitzt. Hier entfalten sie ihre Wirkung besonders gut bei emotionalem Stress, Nervosität oder Konzentrationsschwäche. Achtung: Immer auf eine ausreichende Verdünnung achten, insbesondere bei stark wirksamen Ölen wie Pfefferminze oder Zimt.

Herzbereich & Solarplexus – für die Seele:

Diese Areale wirken stark auf unser emotionales Zentrum. Öle wie Rose, Neroli oder Ylang-Ylang unterstützen hier das Herzchakra, stärken das Selbstvertrauen oder helfen bei Trauer. Der Solarplexus (oberhalb des Bauchnabels) ist eine energetische Schaltzentrale – hier aufgetragen, wirken beruhigende Öle oft besonders tief.



Inhalation: Dampfbäder & direkte Anwendung

Die Inhalation ätherischer Öle zählt zu den wirkungsvollsten Anwendungsformen – besonders bei Atemwegsbeschwerden, Stress, Konzentrationsmangel oder Spannungskopfschmerzen. Dabei gelangen die duftenden Moleküle über die Schleimhäute der Nase direkt in den Körper und können nahezu sofort ihre Wirkung entfalten.

Über das Riechepithel werden die Duftinformationen ans limbische System im Gehirn weitergeleitet – also genau dorthin, wo unsere Emotionen, Erinnerungen und Stressreaktionen verarbeitet werden. So kann ein einziger tiefer Atemzug ausreichen, um eine spürbare Entspannung oder einen Frischekick auszulösen. Gleichzeitig erreichen die Moleküle über die Atemwege die Bronchien und Lungen – ideal, um festsitzenden Schleim zu lösen oder die Atmung zu erleichtern.

Methoden der Inhalation

Dampfinhalation – bei Erkältungen, Sinusproblemen oder Husten
Ein Dampfbad mit ätherischen Ölen ist eine bewährte Methode, um die Atemwege zu befreien und die Schleimhäute zu beruhigen.

Gib 2–3 Tropfen eines ätherischen Öls (z.B. Eukalyptus, Ravintsara oder Teebaum) in eine Schüssel mit heißem Wasser. Beuge dich vorsichtig darüber, bedecke den Kopf mit einem Handtuch und atme die warmen Dämpfe für etwa 5–10 Minuten tief ein. Achte darauf, dass das Wasser nicht zu heiß ist, um Verbrennungen zu vermeiden.

Tipp: Besonders wirksam ist die Anwendung am Abend vor dem Schlafengehen. Sie unterstützt die nächtliche Regeneration und fördert einen ruhigen Schlaf – besonders bei Erkältungssymptomen.

Direkte Inhalation: Ein Tropfen Öl kann in die Handflächen gegeben, verrieben und dann tief eingeatmet werden. Alternativ kann das Öl auch auf ein Taschentuch geträufelt und inhaliert werden.

Beliebte Öle zur Inhalation

Atemwege befreien: Eukalyptus, Tanne, Fichte Teebaumöl

Beruhigung & Entspannung: Lavendel, Weihrauch, Melisse

Achtung: Kleinkinder lieber indirekt inhalieren lassen (Diffuser)

Innerliche Anwendung: Kraft von innen – mit Achtsamkeit

Ich nehme beinahe täglich essenzielle Öle auch innerlich zu mir und habe damit inzwischen einige Erfahrungen gemacht. Es ist eine großartige Möglichkeit die therapeutische Wirkung der Öle zu verstärken, aber es ist auch Vorsicht geboten und ich möchte an dieser Stelle noch einmal darauf Hinweisen, dass es sich für Anfänger:innen oder Menschen mit bestehenden Vorerkrankungen (z. B. bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Lebererkrankungen oder in der Schwangerschaft) empfiehlt, die innere Anwendung vorab mit einer fachkundigen Person (z. B. einem naturheilkundlich geschulten Arzt/Ärztin, Heilpraktiker:in oder Aromatherapeutin) abzustimmen. Ich habe keinen medizinischen oder pflanzenheilkundigen Hintergrund, sondern kann nur von meinen eigenen Erfahrungen und Recherchen berichten.

Die innerliche Anwendung ätherischer Öle ist eine faszinierende Möglichkeit, die Wirkstoffe von Pflanzen gezielt zur Unterstützung von Körperfunktionen, Verdauung, Immunabwehr oder emotionalem Gleichgewicht zu nutzen. Richtig angewendet, kann sie besonders wirkungsvoll sein – denn die Öle gelangen direkt über den Magen-Darm-Trakt in den Blutkreislauf und entfalten dort ihr Potenzial.

Dabei gilt: Qualität ist oberstes Gebot! Nur 100% reine, naturbelassene Öle in zertifizierter Lebensmittelqualität (wie sie z. B. bei dōTERRA mit dem CPTG-Siegel versehen sind) dürfen innerlich angewendet werden. Ebenso wichtig ist ein achtsamer Umgang, denn ätherische Öle sind hochkonzentriert – ein einziger Tropfen enthält die Essenz einer ganzen Pflanzenfülle.

Mein Kickstarter am Morgen

- 1 Tropfen Lemon auf 1 Glas frisches Wasser, möglichst nüchtern
- Lemon-Öl unterstützt die Leber auf sanfte Weise
- die Zitrusfrische vertreibt die müden Geister und der Tag kann losgehen

Möglichkeiten der innerlichen Anwendung

In Flüssigkeiten

Ein Tropfen ätherisches Öl wie Zitrone, Grapefruit oder Pfefferminze kann ein Glas Wasser geschmacklich und gesundheitlich aufwerten. Besonders beliebt sind diese Anwendungen am Morgen zur sanften Aktivierung von Verdauung und Stoffwechsel.

Tipp: Gib das Öl vorher in einen Teelöffel Honig oder ein paar Tropfen Trägeröl (z.B. Kokosöl), um eine bessere Verteilung im Wasser zu erreichen – reine Öle schwimmen sonst oben und können die Schleimhäute reizen.

In Kapseln

Für gezielte Anwendungen – etwa bei saisonalen Beschwerden, zur Immunstärkung oder zur Darmpflege – lassen sich ätherische Öle in pflanzliche Leerkapseln füllen. Ich nehme z.B. während intensiven Arbeitsphasen Kurkuma + schwarzer Pfeffer als Entzündungshemmer ein

Dosierung: Meist reichen 1–2 Tropfen pro Kapsel. Mit ausreichend Wasser einnehmen und nicht auf nüchternen Magen.

In der Küche

Ätherische Öle können wunderbar beim Kochen oder Backen eingesetzt werden – z.B. 1 Tropfen Basilikum in ein Pesto, ein Hauch Oregano ins Tomatensugo oder ein wenig Wild Orange ins Dessert. Wichtig: Immer erst am Ende der Garzeit hinzufügen, da viele Wirkstoffe hitzeempfindlich sind. Und: Weniger ist mehr – 1 Tropfen ist meist schon ausreichend.

Tipp: Verwende einen Zahnstocher, um besonders intensive essenzielle Öle fein dosieren zu können. Einfach die Spitze kurz am Rand des Ölfläschchens benetzen und anschließend in das Essen tauchen. Bei kräftigen Ölen wie Oregano, Zimt oder Nelke genügt oft schon diese minimale Menge für ein intensives Aroma.

Mischen & Verdünnen: Die richtige Dosierung für Erwachsene & Kinder

Viele Leute raten davon ab, unsere kleinen Kraftpakete unverdünnt auf die Haut aufzutragen. Ich kann das so pauschal nicht bestätigen, denn manchmal braucht es das pure Öl für den therapeutischen Zweck. Bei Verbrennungen zum Beispiel hilft pures Lavendelöl auf der betroffenen Stelle am besten. Auch Copaiba, Teebaum oder römische Kamille nutzen wir im Alltag oft unverdünnt. Traue dich also ruhig mal einen reinen Tropfen Lavendelöl auf deinen Sonnenbrand oder Mückenstich zu tupfen oder Teebaumöl direkt auf den Hautpilz aufzutragen und beobachte die Reaktion. Ist die Wirkung zu stark und unangenehm, kannst du das Öl auch nachträglich noch mit einem Trägeröl verdünnen.

Betrachten wir die Öle aus einem kosmetischen Blickwinkel, macht eine Verdünnung sicherlich Sinn und auch bei der Anwendung bei Kindern, Schwangeren und Menschen mit Hautkrankheiten sollte man (anfangs) die Öle verdünnen.

Um Hautreizungen zu vermeiden und die Wirkung gezielt zu unterstützen, ist die Wahl des richtigen Trägeröls entscheidend. Denn Trägeröle helfen nicht nur, die essenziellen Öle sanft aufzunehmen, sie pflegen zusätzlich die Haut und transportieren die Wirkstoffe tief in das Gewebe.

Hinweis zur Qualität:

Achte beim Kauf von Trägerölen auf eine hochwertige, kaltgepresste Bio-Qualität. Nur so bleiben die wertvollen Pflanzenstoffe erhalten und unerwünschte Rückstände, wie Pestizide oder Lösungsmittel, werden vermieden. Auch bei Trägerölen gilt: Qualität geht vor – schließlich trägst du sie direkt auf deinen Körper auf.

Beliebte Trägeröle & ihre Vorteile:

- **Jobbaöl** – Besonders hautfreundlich und gut verträglich, zieht schnell ein, ohne zu fetten. Es ähnelt dem natürlichen Hauttalg und eignet sich daher hervorragend für empfindliche, unreine oder reife Haut.
- **Mandelöl** – Reich an Vitamin E und Fettsäuren, wirkt beruhigend und pflegend. Ideal für trockene, schuppige oder gereizte Haut – auch bei Babys sehr beliebt.

- **Kokosöl** – Hier wird zwischen zwei Varianten unterschieden:
 - Natives Kokosöl ist fest bei Zimmertemperatur, hat einen natürlichen, süßlichen Duft und eignet sich gut für Körperpflege oder Haarmasken.
 - Fraktioniertes Kokosöl bleibt dauerhaft flüssig, zieht besonders gut ein, ist geruchsneutral und oxidiert nicht – daher ideal für Roll-Ons, Massagen oder als Basisöl für unterwegs.
 - Beide Varianten wirken antibakteriell und feuchtigkeitsspendend.
- **Traubenkernöl** – Ein leichtes, nicht fettendes Öl, das besonders bei fettiger oder unreiner Haut beliebt ist. Es enthält viele Antioxidantien und zieht schnell ein.
- **Rizinusöl** – Dickflüssig, reichhaltig und sehr nährend. Besonders wirksam bei trockener, rissiger Haut oder für Haarwuchs-Anwendungen (Augenbrauen, Wimpern, Kopfhaut). Intensiviert die Wirkweise des essenziellen Öls & ist daher ideal für Kompressen
- **Olivenöl** – Sehr pflegend und rückfettend, eignet sich gut bei trockener oder schuppiger Haut. Es ist eher schwer und bleibt länger auf der Haut – ideal für Kompressen oder nährnde Nachtpflege.

Die richtige Verdünnung:

- Für Erwachsene: 2–3 Tropfen essenzielles Öl auf 10 Tropfen Trägeröl
- Für Kleinkinder: 1 Tropfen essenzielles Öl auf 10 ml Trägeröl (bei Babys reicht oft eine Verdünnung von 0,25–0,5 %, also 1 Tropfen auf 20–40 ml Trägeröl)

Mit dem Wissen um die richtige Verdünnung und das passende Trägeröl kannst du die Wirkung deiner essenziellen Öle gezielt und sicher nutzen – abgestimmt auf deine Bedürfnisse, deine Haut und dein Wohlbefinden.

Sleeping beauty

Schmeiß' deine bisherige Gesichtsscreme in den Müll und verwende stattdessen morgens und abends einen halben Teelöffel Rizinusöl vermischt mit dem essenziellen Öl der Rosengeranie, Römischen Kamille, Teebaumöl oder Yarrow Pom für den Glow deines Lebens.



50

Rezepte für den Alltag



Jetzt wird's praktisch!

Nachdem du nun ein Gefühl dafür bekommen hast, wie essenzielle Öle wirken, wie man sie sicher anwendet und worauf es bei der Qualität ankommt, darf die Praxis folgen. Denn genau hier entfalten die Öle ihre ganze Magie – in liebevoll gerührten Mischungen, kleinen Alltagsritualen und Momenten der Achtsamkeit.

Die folgenden Rezepte sind unkompliziert, effektiv und lassen sich mühelos in dein Leben integrieren.

Ob für die Hautpflege, zur Stärkung deiner Gesundheit oder als natürliche

Alternative im Haushalt – jedes Rezept ist eine Einladung, dich selbst und dein Umfeld achtsam zu pflegen.

Und das Beste daran: Du brauchst weder viel Zeit noch besondere Vorkenntnisse – nur ein paar Tropfen Öl, ein bisschen Neugier und die Freude daran, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Hautpflege: Natürliche Cremes, Seren & Körperöle

Sanfte Pflege für deine Haut – direkt aus der Natur. Die folgenden DIY-Kosmetikrezepte sind unkompliziert, wirkungsvoll und voller kostbarer Inhaltsstoffe, die deine Haut nähren und verwöhnen. Ich habe jedes einzelne selbst ausprobiert und in meinen Alltag integriert. Natürlich reagiert jede Haut anders – nimm dir die Freiheit, zu experimentieren und herauszufinden, was dir und deiner Haut am besten guttut.

Was viele nicht wissen: In den meisten herkömmlichen Cremes, Lotions und Hautpflegeprodukten aus der Drogerie stecken jede Menge synthetische Inhaltsstoffe – darunter Mineralöle, künstliche Duftstoffe, Konservierungsmittel oder Emulgatoren, die unsere Haut auf Dauer eher belasten als pflegen. Diese Stoffe können die natürliche Schutzbarriere der Haut schwächen, Unverträglichkeiten auslösen oder sich sogar im Körper anreichern. Vor allem empfindliche oder gereizte Haut reagiert häufig mit Spannungsgefühl, Rötungen oder Trockenheit. Wenn du stattdessen auf naturreine Öle und selbstgemachte Pflegeprodukte setzt, weißt du genau, was an deine Haut kommt – nämlich nur das, was sie wirklich braucht: Nährstoffe, Feuchtigkeit und Pflanzenkraft. Und das ganz ohne versteckte Zusatzstoffe.

Ich bin zwar Fan von aufgehübschten Instagram-Reels, wo man herrliche Inspiration für Rezepte und DIY-Anleitungen findet, allerdings sind sie mir oft zu kompliziert und daher nicht allzu alltagstauglich. Wer hat schon Zeit Zutaten zu recherchieren, einzukaufen, Pulver herzustellen und so weiter. Ab und zu bekomme ich das hin, aber meine Alltagsprodukte bestehen selten aus mehr als drei Komponenten und ich hoffe, sie werden dir auch so viel Freude bereiten, wie mir.

Gesichtsserum für strahlende Haut

Dieses Serum hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern und schenkt einen gesunden Glow. Ideal für trockene oder reife Haut.

Zutaten:

- 30 ml Trägeröl z.B. Rizinusöl
- 2 Tropfen Weihrauchöl
- 2 Tropfen Rosengeranienöl
- 1 dunkles Glasfläschchen (mit oder ohne Pipette)

Anwendung: Die Zutaten in das Glasfläschchen geben und gut schütteln. Morgens und abends 2-3 Tropfen sanft in die Haut einmassieren.



Körperöl für samtweiche Haut

Eine pflegende Mischung, die die Haut geschmeidig hält und zart duftet.

Zutaten:

- 50 ml Mandelöl
- 3 Tropfen Ylang-Ylang-Öl
- 3 Tropfen Wild Orange Öl

Anwendung: Nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und einmassieren.

Meine schnelle tägliche Gesichtspflege

Zutaten:

- ½ TL Rizinusöl auf die Hand nehmen
- 1 Tropfen Geranium-Öl dazugeben

Auf den Handflächen verreiben und auf das Gesicht und die Halspartie auftragen



Lippenbalsam und Handcreme für den Winter

Zutaten:

- 50ml Kokosfett
- 5g Bienenwachs
- 5 Tropfen Weihrauch-Öl
- 1-2 Tropfen Lemon-Öl
- Tiegel oder Refiller für Lippenbalsam

Herstellung

Kokosfett im Wasserbad erhitzen. Wenn das Fett geschmolzen ist, das Bienenwachs dazugeben und ebenfalls schmelzen lassen. Hitze wegnehmen und die Öle dazugeben. Wichtig: Die essenziellen Öle sollten nicht über 42 Grad Celsius erhitzt werden, sonst verlieren sie wichtige Eigenschaften.

Die fertige Flüssigkeit in einen sauberen Tiegel oder Refiller umfüllen, erkalten lassen und bei Bedarf auf die Lippen auftragen. Hilft auch sehr gut gegen trockene Hände.

Natürliche Mundpflege mit Nelkenöl – für frischen Atem & gesundes Zahnfleisch

Nelkenöl ist bekannt für seine stark antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Schon in der traditionellen Naturheilkunde wurde es bei Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch eingesetzt. Eine selbstgemachte Mundspülung mit Nelkenöl kann dein tägliches Zahnpflege-Ritual wunderbar ergänzen – sanft, aber wirkungsvoll.

Zutaten:

- 200 ml abgekochtes, lauwarmes Wasser
- 1 Tropfen Nelkenöl

optional

- 1 TL Natron (hilft den pH-Wert im Mund zu regulieren)
- 1 TL Xylit (antibakteriell und zahnschützend)

Alles gut in einer Glasflasche oder einem sauberen Schraubglas vermischen. Vor dem Gebrauch gut schütteln, einen Schluck nehmen, 30 Sekunden im Mund spülen und ausspucken – nicht schlucken.

Wichtig:

Nelkenöl ist sehr intensiv und sollte niemals unverdünnt im Mund angewendet werden. 1 Tropfen reicht völlig aus! Es ist nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren oder während der Schwangerschaft. Bei bestehenden Zahnproblemen oder empfindlicher Schleimhaut solltest du bitte Rücksprache mit einer naturheilkundlich geschulten Fachperson halten.

Die Spülung ist maximal 3-5 Tage im Kühlschrank haltbar

DIY-Zahngel – erfrischend & natürlich

Dieses Zahngel ist frei von Fluoriden, Tensiden oder künstlichen Zusätzen – und dafür voller natürlicher Frische. Es reinigt sanft, schützt das Zahnfleisch und schenkt dir ein rundum gutes Gefühl im Mund. Die Zutaten kannst du leicht in guter Qualität in der Apotheke besorgen.

Zutaten:

- 2 EL Bio-Kokosöl (zart schmelzend, antibakteriell)
- 1 EL feines Natron (reinigend & aufhellend)
- 1 TL Xylit (kariesschützend)
- 1 TL Heilerde oder Kaolin (bindet Giftstoffe & reinigt)
- 1-2 Tropfen Pfefferminzöl (frischer Atem)
- 1 Tropfen Teebaumöl (antibakteriell)
- alternativ: 1 Tropfen OnGuard von dōTERRA (Nelkenöl)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer kleinen Schale gut vermengen, bis eine cremige Paste entsteht. In ein kleines Schraubglas füllen und kühl lagern. Zum Zähneputzen einfach eine kleine Menge mit einem sauberen Spatel oder Löffel entnehmen und wie gewohnt anwenden.

Wichtig:

Nicht schlucken und nach der Anwendung nicht in den Ausguss spucken! Bei Kindern unter 6 Jahren nur mit Vorsicht und ohne ätherische Öle verwenden.

Ölzieh-Mischung – stärkend & entgiftend

Ölziehen ist eine uralte ayurvedische Methode zur Entgiftung und Stärkung der Mundflora. In Kombination mit essenziellen Ölen wirkt es zusätzlich reinigend, entzündungshemmend und unterstützend für Zähne und Zahnfleisch.

Zutaten:

- 1-2 EL Bio-Kokosöl (am besten fraktioniertes)
- 1 Tropfen Nelkenöl, Teebaumöl oder Zitronenöl

Herstellung:

1 Tropfen essenzielles Öl auf einen Esslöffel geben, Kokosöl dazu und mit einem Stäbchen verrühren (z.B. Zahnstocher).

Anwendung:

Täglich morgens vor dem Zähneputzen 1 EL der Mischung in den Mund nehmen und 5–10 Minuten durch die Zähne ziehen. Danach ausspucken (am besten in ein Papiertuch und nicht in den Abfluss) und den Mund gründlich mit warmem Wasser ausspülen.

Wichtig:

Nicht schlucken. Nur ätherische Öle in garantiert reiner Qualität (wie CPTG-zertifizierte von dōTERRA) verwenden. Bei Schwangerschaft oder Vorerkrankungen bitte vorab ärztlich beraten lassen.

Tipps zur Haltbarkeit:

- Sauberkeit bei der Herstellung: Verwende saubere, möglichst sterilisierte Gefäße und Utensilien.
- Dunkles, gut verschließbares Glasfläschchen: Schützt das Öl vor Licht und Oxidation.
- Kühler, dunkler Ort zur Lagerung: Am besten außerhalb des Badezimmers (nicht direkt neben Heizung oder Fenster).
- Nur mit trockenem, sauberen Löffel oder Pipette entnehmen, um keine Keime einzubringen.

Tipp: Wenn du Kokosöl als Basis nimmst, ist die Mischung durch dessen natürliche antibakterielle Wirkung besonders stabil.

Natürlicher Nagelackentferner

- 3 Tropfen Zitronengrasöl pur auf ein Wattepad geben
- Nagel mit Wattepad abrubbeln, gegebenenfalls einwirken lassen und wiederholen
- Hände danach gut mit Seife waschen

Haushaltshilfen: Reinigungsmittel & co.

Selbstgemachte Reinigungsmittel sind eine wunderbare Alternative zu herkömmlichen Produkten und kommen ohne bedenkliche Inhaltsstoffe aus. Wenn Du die Zeit hast, nutze gerne die folgenden Rezepte. Wenn es mal schnell gehen soll, kannst du auch einfach 1-2 Tropfen Nelkenöl, Zitronenöl oder Zimtöl in das Wischwasser geben.

Allzweckreiniger mit Zitrusduft

Ein effektiver Reiniger für Küchen- und Badezimmeroberflächen.

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 250 ml weißer Essig
- 10 Tropfen Zitronenöl
- 5 Tropfen Teebaumöl

Anwendung:

In eine Sprühflasche füllen, gut schütteln und auf die Flächen sprühen. Mit einem Tuch nachwischen.

Bodenreiniger

Für alle Böden außer unbehandeltem Holz

Rezept:

- 5 Liter warmes Wasser
- 2 EL neutraler Essig, Spüli oder Alkohol
- 1-5 Tropfen Nelkenöl, Zitronenöl oder OnGuard
- direkt ins Putzwasser geben.

Wäscheduft & Frische-Booster

Weichspüler belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch ganz direkt unsere Haut und somit unser gesamtes System. Nicht selten sind Waschmittel, Weichspüler und co. die Ursache für Hautausschläge. Daher ist es sinnvoll diese chemischen Verbindungen durch natürliche zu ersetzen.

Anwendung:

- Waschmaschine: 1-2 Tropfen Zitronenöl ins Waschmittelfach oder zur Wäsche in die Trommel geben
- Trockner: 3-5 Tropfen Lavendel oder Eukalyptus auf ein Wolltuch geben und mit in den Trockner legen

Mülltonnen-Deo

Zur Neutralisierung von unangenehmen Gerüchen in der Küche und im Badezimmer, braucht es keine parfümierten Müllsäcke!

Anwendung:

- 5 Tropfen Zitronengras oder Pfefferminze auf einen Wattebausch geben und im Müllbehälter platzieren
- Du kannst natürlich auch dein Lieblingsöl dafür nutzen

Insektenschutz

Manchmal hat man Zuhause durchaus ungebetene Gäste. Bevor du diesen mit der Chemiekeule zu Leibe rückst, kannst du auch hier einige natürliche Varianten ausprobieren.

- Ameisen hassen Pfefferminze! Tröpfle einfach etwas pures Pfefferminzöl an die Stelle, an der die Ameisen ins Haus kommen und verteile das Öl mit einem Tuch
- Spinnen lassen sich ebenfalls mit Pfefferminzöl fernhalten
- Tausendfüßler vertreibst du mit Lavendelöl
- Zecken: hältst du mit Zitronengrasöl fern
- Mücken: Lavendel, Zitronengras oder Terra Shield sind hier gute Begleiter

Mücken- und Zeckenabwehr

Von dōTERRA gibt es ein fertiges Mückenabwehrspray (Terra Shield). Die Mischung besteht aus einigen essenziellen Ölen und bietet guten Schutz gegen die übliche deutsche Mücke. Gegen Zecken hilft es nicht allzu gut, doch auch dafür gibt es ein passendes Öl.

Als Zeckenabwehr eignet sich am besten pures Zitronengras-Öl (Lemongras). Es ist auch für die Nutzung an Tieren geeignet. Natürlich muss man immer erstmal einen Test zur Hautverträglichkeit machen. Ansonsten einfach einen Tropfen z.B. um die nackten Knöchel und um die Waden auftragen, bevor man zum Spaziergang durch die Wiese geht.

Mein persönliches Mückenabwehr-Spray

besteht aus folgenden Zutaten:

- 10 Tropfen Lavendel
- 10 Tropfen Lemongrass

Pur in eine kleine Sprühflasche geben und nackte Haut damit einsprühen. Nicht in die Augen oder auf Schleimhäute!

Je weiter südlich man kommt, desto eher trifft man auf richtige Moskitos (Tigermücken), die auch gerne mal durch dünnen Stoff stechen und sich nicht um Abwehrmittel scheren. Meiner Erfahrung nach hilft Lemongrass hier am besten (Zitronengras). Ich würde für einen Urlaub in den Tropen dann das Rezept entsprechend ändern und mehr Lemongrass hinzufügen.

Gesundheitshelfer: Hustenbalsam, Immunroller, Anti-Erkältungs-Kapsel

Natürliche Helfer für die kalte Jahreszeit oder wenn das Immunsystem eine Stärkung benötigt.

Hustenbalsam für freie Atemwege

Hilft, die Atemwege zu befreien und sorgt für ein angenehmes Gefühl auf Brust und Rücken.

Zutaten:

- 50 g Kokosöl
- 10 Tropfen Eukalyptusöl
- 5 Tropfen Pfefferminzöl
- 3 Tropfen Thymianöl

Anwendung: Die Öle ins Kokosöl mischen und in einem verschließbaren Glas aufbewahren. Nach Bedarf auf Brust und Rücken auftragen.

“Grippebombe” und Immunroller für unterwegs

Eine praktische Möglichkeit, das Immunsystem in stressigen Zeiten zu unterstützen und sich gegen feindliche Keime zu schützen oder einem bestehenden Infekt zu trotzen.

Zutaten:

- 10 ml fraktioniertes (flüssiges) Kokosöl
- 10 Tropfen Zitronenöl
- 10 Tropfen On Guard
- 6 Tropfen Oreganoöl
- 6 Tropfen Teebaumöl
- 2 Tropfen Weihrauchöl

Anwendung: In einen Roll-on-Behälter füllen und bei Bedarf auf die Fußsohlen oder die Pulspunkte auftragen.

Anti-Erkältungs-Kapsel

Anhaltenden Infekten kannst du auch wunderbar auf natürliche Weise trotzen. Diese natürliche antibakteriell wirkende Öl-Mischung hat es in sich und sollte daher nicht zu oft oder zu lange zum Einsatz kommen. Nichts für Kinder!

Zutaten:

- 2-3 Tropfen Oregano
- 5 Tropfen Teebaumöl
- 2 Tropfen On Guard
- Alles in eine Kapsel geben und zum Essen einnehmen
- Maximal 3x täglich
- Nicht länger als 10 Tage nehmen!

Anti-Allergie-Mischung

In der Heuschnupfenzeit nutze ich immer meinen Pfefferminz-Roller, wenn ich Symptome verspüre. Der Roller besteht aus 10 Tropfen Pfefferminz-Öl und wird aufgefüllt mit 20ml fraktioniertem Kokosöl. Bei Bedarf nehme ich ein bisschen von der Mischung auf meine Zungenspitze und halte diese dann an den oberen Gaumen. Man kann auch pures Pfefferminzöl nutzen – dann aber bitte sehr vorsichtig.

Im Dreiklang wirken Lemon, Lavendel und Pfefferminz ideal als Allergiemischung. Einfach eine Kapsel füllen mit je 2 Tropfen und zum Essen einnehmen. Bei akuten Symptomen gerne auch diese Mischung direkt auf die Unterarme auftragen

Zutaten Allergie-Roller:

- 10 Tropfen Lavendel
- 10 Tropfen Lemon
- 10 Tropfen Pfefferminze
- Alles zusammen in einen Roll-On geben und bei Bedarf auf die Unterarme auftragen

Emotionale Balance: Beruhigende & belebende Mischungen

Die richtigen ätherischen Öle können helfen, Emotionen auszugleichen und den Geist zu klären.

Beruhigende Diffuser-Mischung

Für Momente der Entspannung und inneren Ruhe.

Zutaten:

- 3 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Weihrauchöl
- 2 Tropfen Bergamotteöl

Anwendung: In den Diffuser geben und die beruhigende Wirkung genießen.

Belebende Duftmischung

Meine liebste Diffusermischung. Diese Mischung hilft, Energie zu tanken, Fokus zu finden und sich frisch zu fühlen.

Zutaten:

- 4 Tropfen Lavendel
- 4 Tropfen Grapefruitöl
- 2 Tropfen Pfefferminzöl

Anwendung: In den Diffuser geben oder auf ein Taschentuch tropfen und tief einatmen.

Mit diesen Rezepten kannst du ätherische Öle sicher und effektiv in deinen Alltag integrieren. Ob für die Hautpflege, die Haushaltsreinigung, die Gesundheit oder das emotionale Wohlbefinden – mit den richtigen Mischungen kannst du dir ganz einfach natürliche Alternativen schaffen.

Viel Freude beim Ausprobieren!

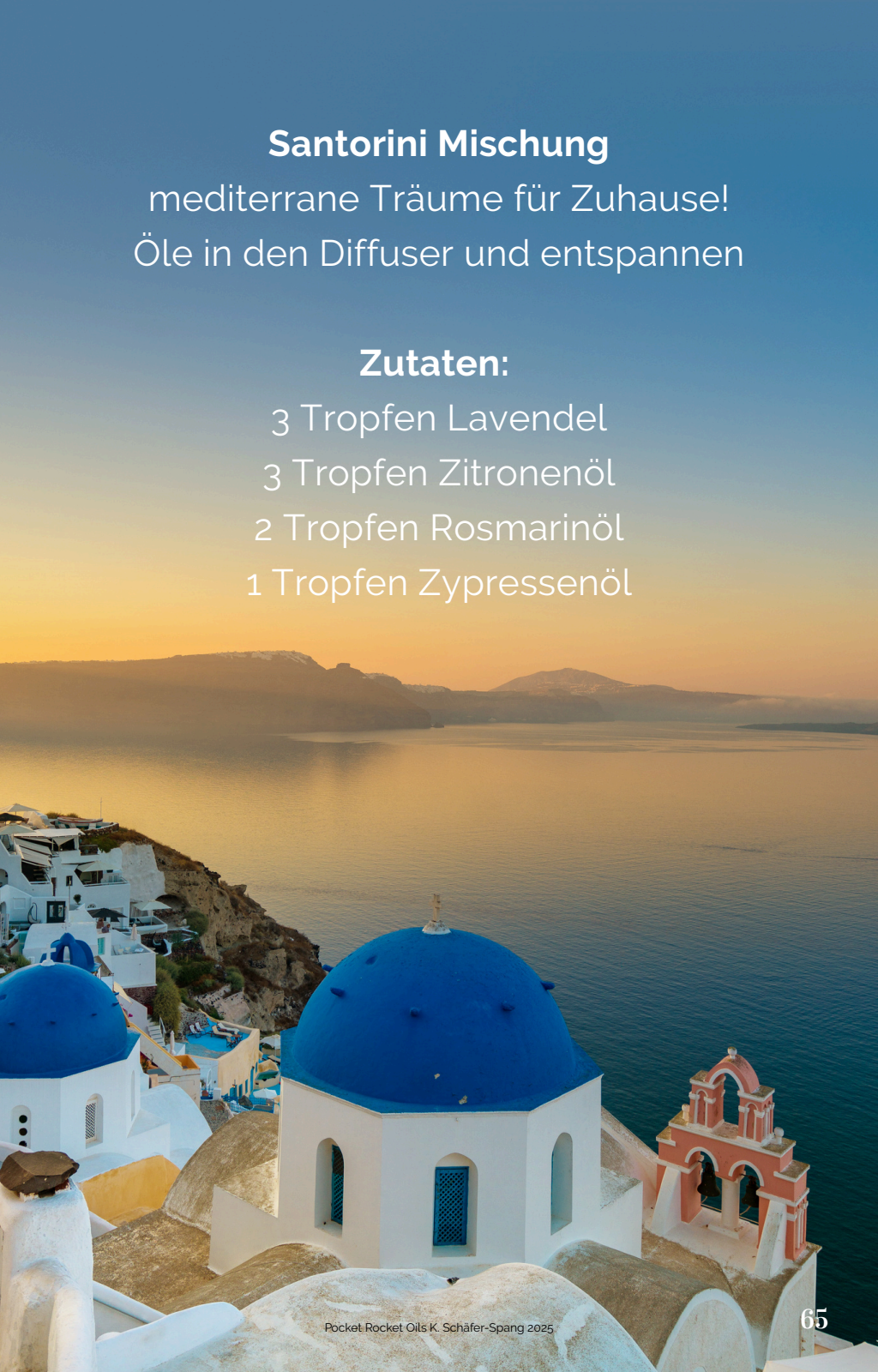
Summer Sunset Mischung

Hol dir den Sommer in die Wohnung
mit dieser Diffusermischung

Zutaten:

- 3 Tropfen Wild Orange
- 3 Tropfen Grapefruitöl
- 1 Tropfen Spearmintöl





Santorini Mischung

mediterrane Träume für Zuhause!
Öle in den Diffuser und entspannen

Zutaten:

- 3 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Zitronenöl
- 2 Tropfen Rosmarinöl
- 1 Tropfen Zypressenöl



66

Aromaküche

Aromaküche – Mit essenziellen Ölen natürlich kochen

Kochen ist mehr als bloßes Zubereiten von Nahrung – es ist eine Einladung an die Sinne. Und was könnte diese Einladung besser unterstreichen als die Kraft essenzieller Öle? Sie bringen nicht nur intensives Aroma auf den Teller, sondern auch all die pflanzliche Vitalität, die wir aus der Natur kennen und lieben gelernt haben.

Vielleicht hast du dich bisher noch nicht getraut, mit Ölen wie Zitrone, Limette oder Ingwer zu kochen – doch ich verspreche dir: Schon ein einziger Tropfen kann ein ganzes Gericht verzaubern. Die Anwendung ist dabei überraschend einfach – du brauchst keine Profi-Küche, sondern nur eine kleine Portion Neugier und etwas Feingefühl.

Warum Kochen mit essenziellen Ölen?

- **Intensiver Geschmack:** Ein Tropfen Öl ersetzt oft einen ganzen Bund frischer Kräuter oder eine Zutat, die gerade nicht vorrätig ist.
- **Lange Haltbarkeit:** Während frische Kräuter schnell welk werden, sind essenzielle Öle bei richtiger Lagerung viele Jahre haltbar.
- **Therapeutischer Mehrwert:** Viele Öle unterstützen nicht nur den Geschmack, sondern auch unser Wohlbefinden – etwa bei der Verdauung, Entspannung oder Immunabwehr.

Das solltest du beachten

- Verwende ausschließlich Öle in Lebensmittelqualität – wie etwa die CPTG-zertifizierten Öle von dōTERRA.
- Weniger ist mehr! Beginne immer mit einem Zahnstocher-Dip oder maximal einem Tropfen – besonders bei intensiven Ölen wie Oregano, Thymian oder Nelke.
- Gib das Öl am besten zum Schluss zum Gericht – so bleibt das Aroma erhalten und das Öl wird nicht durch Hitze zersetzt.
- Einige Öle wie Zitrone oder Orange lassen sich wunderbar in Wasser oder Dressings integrieren – auch hier gilt: gut umrühren oder vorher mit Honig oder einem Öl vermengen, da sich essenzielle Öle nicht in Wasser lösen.

Küchenlieblinge unter den Ölen

- **Basilikum** – klassisch italienisch, perfekt für Tomatengerichte & Pasta
- **Ingwer** – wärmend & scharf, super in Currys, Suppen oder Chai
- **Kümmel** – perfekte Verdauungshilfe bei Krautgerichten (Zahnstochermenge)
- **Koriander** – Achtung lecker! Achtung intensiv!
- **Kurkuma** – goldener Alleskönner für Pflanzendrinks oder Reisgerichte
- **Limette** – Frischekick für die mexikanische oder thailändische Küche
- **Nelke** – der ideale Begleiter für deinen Rotkohl
- **Orange** – duftende Frische für Kuchen und Desserts
- **Oregano** – bringt dir die mediterrane Küche nach Hause
- **Pfefferminze** – erfrischend in Schokolade, Backwaren oder Wasser
- **Rosmarin** – würzig in Brot, Bratgemüse oder Aufläufen
- **Thymian** – perfektioniert deine Pizza- oder Pastasauce
- **Zimt** – weihnachtliches Feeling per Zahnstocherspitze
- **Zitrone** – frisch, klärend, ideal für Getränke, Salate & Desserts

Und jetzt: Löffel raus und hinein ins genussvolle Experimentieren mit diesen wunderbar einzigartigen Aromen!

Zitronen-Hummus mit einem Twist

Frisch, zitronig, perfekt als Dip oder Brotaufstrich.

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (abgespült)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft ½ Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Tropfen Zitronenöl
- Salz, Kreuzkümmel nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. Mit etwas Wasser oder Aquafaba (Kichererbsenwasser) glatt rühren.



Mediterrane Tomatensauce

Ein Hauch Italien für deine Pasta! Du kannst ganz nach Belieben Oregano-, Thymian- oder Basilikumöl verwenden.

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Tropfen vom Öl deiner Wahl
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten dazugeben, 15 Min köcheln lassen. Essenzielles Öl einrühren, Pasta dazu geben und durchrühren.



Zitronen-Dressing mit Kräuteröl

Frisch, würzig, perfekt zu grünen Salaten oder Bowls.

Zutaten:

- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Tropfen Zitronenöl
- 1 Tropfen Rosmarin- oder Thymianöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Alles gut verrühren oder in einem Schraubglas schütteln.

Tipp: Wasche deinen Salat in mit Zitronenöl versehenem klarem Wasser. Das reinigt ihn besser als herkömmliches Leitungswasser & gibt ihm eine frische Note

Mexikanische Reispfanne mit Limetten- und Korianderöl

Ein schneller Seelenwärmer mit Frische-Kick

Dieses bunte Pfannengericht ist ideal für stressige Tage oder spontane Gäste.

Zutaten (für 2 hungrige Personen):

- 1 Tasse gekochter Naturreis (oder Quinoa)
- 1 Dose schwarze Bohnen (abgespült & abgetropft)
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 Handvoll Mais (TK oder frisch)
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben frischen Limette
- 1 Zahnstocher-Spitze dōTERRA Limettenöl (in Limettensaft verrühren)
- 1 Zahnstocher-Spitze dōTERRA Korianderöl (in etwas Olivenöl verrühren)
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
- Optional: Avocadoscheiben, vegane Sour Cream, Tortilla-Chips zum Servieren

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Paprika anbraten, bis sie weich werden.
2. Mais und Bohnen dazugeben, gut umrühren. Dann den gekochten Reis hinzufügen.
3. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
4. Limettensaft mit dem Zahnstocher-Limettenöl verrühren und über das Gericht geben. Ebenso das Olivenöl mit dem Korianderöl untermischen.
5. Alles gut vermengen, 2–3 Minuten ziehen lassen.
6. Auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern bestreuen – optional mit Avocado, Sour Cream oder Chips servieren.

Goldene Pflanzenmilch mit Kurkumaöl

Beruhigend, wärmend & entzündungshemmend.

Zutaten:

- 250 ml (Pflanzen-)Milch
- ½ TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL Honig, Ahornsirup oder Dattelsirup
- 1 Tropfen Kurkumaöl
- Optional: Prise schwarzer Pfeffer & Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten erwärmen (nicht kochen!), gut verrühren und genießen.



Vegane Schokomuffins mit Orangen-Kick

Ein Hauch Orange macht Schokolade noch aufregender!

Zutaten:

- 200 g Dinkelmehl
- 50 g Kakaopulver
- 100 g Zucker oder Kokosblütenzucker
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Pflanzenmilch
- 80 ml neutrales Öl
- 2 Tropfen Orangenöl

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen, dann die Flüssigkeiten zugeben, verrühren und in Förmchen füllen. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen.



Heiße Schokolade mit Ingweröl

Wärmend. Wohltuend. Und einfach himmlisch. Diese besondere heiße Schokolade ist mehr als nur ein Getränk – sie ist ein kleines Ritual zum Innehalten. Die Kombination aus zart schmelzender Schokolade, cremiger Pflanzenmilch und einem Hauch Ingweröl wirkt wie eine sanfte Umarmung von innen. Perfekt für gemütliche Abende, PMS-Tage oder wenn du einfach mal Wärme brauchst – körperlich und seelisch.

Zutaten (für 1 große Tasse):

- 250 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer, Mandel oder Kokos)
- 39 g dunkle Bitterschokolade oder weiße vegane Schokolade
- 1 Prise unraffiniertes Salz
- 1–2 TL Dattelsirup, Honig oder Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 Zahnstocher-Spitze Ingweröl (oder mehr, wenn du magst)

Zubereitung:

1. Die (Pflanzen-)Milch langsam in einem kleinen Topf erhitzen – nicht kochen!
2. Die Schokolade in Stücke brechen und unter Rühren schmelzen lassen.
3. Salz und Süße hinzufügen – abschmecken, ob es dir reicht.
4. Einen Zahnstocher kurz in das Ingweröl halten und dann in die heiße Schokolade tauchen (der Geschmack ist intensiv – lieber minimal dosieren).
5. Alles gut verrühren, in eine Lieblingstasse füllen und warm genießen.

76

Meine 5- Alltagsfavoriten

Inzwischen weißt du, wie vielseitig essenzielle Öle sind – sie begleiten uns durch den Alltag, unterstützen unser Wohlbefinden und schenken uns kleine Momente der Klarheit, Freude und Balance. Hier möchte ich dir meine persönlichen Top 5 Öle für jeden Tag vorstellen. Das sind genau die Öle, zu denen ich am häufigsten greife – weil sie unkompliziert, wirksam und unglaublich vielseitig sind.

Nummer #1: Geranium - Harmonie für Haut und Hormone

Geranium (Rosengeranie) ist ein wunderbares Öl für alle Themen rund um Balance, Weiblichkeit und Selbstfürsorge. Es pflegt die Haut, unterstützt ein ausgeglichenes Hautbild und ist ein wertvoller Begleiter während hormoneller Veränderungen – vom PMS bis zu den Wechseljahren. Der Duft wirkt zentrierend, beruhigend und zugleich aufhellend. Ich nutze es täglich: als Bestandteil meiner Gesichtspflege, in einem sanften Körperöl oder im Diffuser.

Mein Tag startet mit einem Tropfen Geranium.

Direkt nach dem ich mein Gesicht mit klarem Wasser gewaschen habe, nehme ich etwas Rizinusöl und vermische es mit 1 Tropfen Geranien-Öl. Diese Mischung verreise ich in meinen Handflächen und trage es anschließend auf mein Gesicht und die Halspartie auf. Das ist im Grunde meine Tagespflege - diesen Vorgang wiederhole ich abends, bevor ich ins Bett gehe.

Geranie ist ein wunderbares, duftendes und weibliches Öl. Es unterstützt uns bei so ziemlich allen weiblichen Themen, gleicht den Zyklus- und Stoffwechsel aus und riecht einfach sehr angenehm. Ich kann es dir einfach nur ans Herz legen!

Nummer #2: Pfefferminze – Der Frischekick für Körper & Geist

Pfefferminze ist für mich ein echtes Allround-Talent. Es schenkt sofort klare Gedanken, hilft bei mentaler Müdigkeit und ist perfekt, wenn du zwischendurch einfach einmal tief durchatmen möchtest. Auf der Haut (immer verdünnt!) sorgt es für einen angenehm kühlenden Effekt – ideal am Nacken, an den Schläfen oder für schwere Beine. Auch für die Verdauung ist Pfefferminze ein wertvoller Begleiter und unterstützt ein leichtes Bauchgefühl. gleichzeitig klärend für den Geist. Viele Menschen empfinden Weihrauch als „Anker“ – ein Öl, das sofort Ruhe bringt, tiefer atmen lässt und die Stimmung stabilisiert. Ich nutze es täglich: ein Hauch in den Handflächen zum Inhalieren, im Roll-On für frischen Atem und vor allem in der Heuschnupfenzeit. Bei mir hilft es sehr gut, gegen die Allergie, wenn ich einen kleinen Tupfen Öl auf eine Fingerspitze auftrage und diese dann gegen den Gaumen drücke. Im Diffuser ist es gemeinsam mit einer Zitrusnote ein richtiger Wachmacher, bringt Konzentration, gute Laune und Klarheit.

Nummer #3: Weihrauch – Das goldene Öl für Ruhe, Fokus & Zellgesundheit

Weihrauch ist für mich eines der wertvollsten essenziellen Öle überhaupt. Es wirkt auf vielen Ebenen: stabilisierend, erdend, zellunterstützend, regenerierend und gleichzeitig klärend für den Geist. Viele Menschen empfinden Weihrauch als „Anker“ – ein Öl, das sofort Ruhe bringt, tiefer atmen lässt und die Stimmung stabilisiert.

Meinem Mann hat Weihrauch wieder viel Lebensqualität geschenkt. Nach einer längeren inneren Anwendung (3 Monate 1 Tropfen in einer Kapsel pro Tag) haben sich seine Nerven-, Gelenk- und Kopfschmerzen erheblich reduziert. Sollte er heute noch ab und zu eine Kopfschmerzattacke haben, nimmt er einen Tropfen Weihrauch unter die Zunge. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für dieses wundervolle Öl und seine Wirkweisen. Bei mir selbst nutze ich es, wenn ich mich ungeerdet fühle oder einfach einen Moment der Entspannung und Klarheit brauche..

Nummer #4: Lemon – Frische, Energie & natürliche Reinigungskraft

Lemon gehört für mich zu den absoluten Must-Haves im Alltag, weil es so unglaublich vielseitig ist. Der Duft ist klar, hell und sofort aktivierend – wie ein frischer Sonnenstrahl, der den Raum erfüllt. Lemon hebt nicht nur die Stimmung, sondern wirkt auch wunderbar reinigend und klärend – sowohl im Körper als auch im Haushalt.

Innerlich angewendet unterstützt Lemon die natürliche Entgiftung, sorgt für einen angenehmen frischen Geschmack im Wasser und kann die Verdauung sanft fördern. Auf emotionaler Ebene wirkt es wie ein Energieschub: leichter, konzentrierter, fröhlicher. Auch im Haushalt ist Lemon unschlagbar: Es löst Fett, reinigt Oberflächen und bringt einen herrlich frischen Duft in deine Küche oder ins Bad.

Bei mir kommt morgens immer 1 Tropfen Lemon ins Trinkwasser. So komme ich direkt in Schwung und starte den Tag mit einem angenehmen Duft. Sollte bei uns mal jemand eine Erkältung haben, mischen wir einen Tropfen Lemon mit einem Löffel Honig gegen Halsschmerzen und zum Immunsystem-Boost. Ab und zu kommt auch ein Tropfen in die Waschmaschine für ein frisches Aroma und ins Wischwasser.

Nummer #5: Wilde Orange – pure Lebensfreude & sanfte Erdung

Wilde Orange ist für mich das „Gute-Laune-Öl“. Kaum ein anderes Öl schafft es, so schnell eine warme, fröhliche und entspannte Atmosphäre zu schaffen. Sein Duft ist süß-fruchtig und gleichzeitig wohltuend erdend – perfekt für Tage, an denen du dich motivieren oder einfach nur ein bisschen mehr Leichtigkeit spüren möchtest.

Auf emotionaler Ebene öffnet Wilde Orange das Herz, reduziert Stress, steigert die Kreativität und wirkt unglaublich harmonisierend. Viele nutzen es als „Stimmungsaufheller“, wenn alles etwas schwer oder anstrengend wirkt.

In Kombination mit Pfefferminze wird Wilde Orange zu einem echten Energizer – frisch, spritzig und wunderbar belebend. Aber auch solo im Diffuser sorgt es für eine warme Atmosphäre, in der man sich sofort wohlfühlt.

Ich nutze es gerne im Diffuser für gute Laune, als kleinen Duftmoment zwischendurch oder gemischt mit Pfefferminze für einen natürlichen Energie-Boost. Für mich ist es das perfekte Alltagsöl, wenn ich Leichtigkeit und Lebensfreude einladen möchte. Nicht umsonst nennt man es das „Oil of happiness“

Warum diese fünf?

Sie sind unkompliziert, sofort einsetzbar, alltagstauglich und begleiten dich durch alle Lebensbereiche: Energie, Fokus, Stimmung, Hautpflege, Hormone, Verdauung, Reinigung, Balance. Nur fünf Öle und doch unendlich viele Anwendungsmöglichkeiten.



Wenn du meine top 10 Alltagsöle kennenlernen möchtest, dann schaue in meinem Online-Kurs vorbei!

81

FAQ



Die
häufigsten
Fragen zu
essenziellen
Ölen, Links
& Tipps

Die häufigsten Fragen zu essenziellen Ölen

Die Welt der essenziellen Öle ist faszinierend – aber zu Beginn manchmal auch ein wenig überwältigend. Vielleicht fragst du dich, welche Öle du für Kinder verwenden kannst, wie lange deine Fläschchen haltbar sind oder ob du deine liebsten Öle auch innerlich anwenden darfst.

In diesem Kapitel habe ich dir eine liebevolle Sammlung häufig gestellter Fragen zusammengestellt – damit du deine Öle mit einem guten Gefühl nutzen kannst.

Welche Öle sind für Kinder geeignet?

Kinder reagieren besonders sensibel auf Düfte – ihr Nervensystem ist noch in der Entwicklung und ihr Geruchssinn sehr fein. Deshalb gilt hier: weniger ist mehr!

Geeignet für Babys und Kleinkinder (0–3 Jahre):

- Lavendel – beruhigend, schlaffördernd, sanft zur Haut
- Kamille römisch – entspannend, krampflösend
- Mandarine rot – stimmungsaufhellend und nervenberuhigend
- Myrte – sanft für die Atemwege
- Melisse – harmonisierend bei Unruhe

Wichtig:

- Immer stark verdünnt anwenden (1 Tropfen auf 10–20 ml Trägeröl)
- Niemals unverdünnt auftragen
- Mentholhaltige Öle wie Eukalyptus können bei Babys/Kleinkindern bei Schleimhautkontakt Atemnot auslösen, daher lieber indirekt anwenden (Diffuser).

Welche Öle sollte man in der Schwangerschaft meiden?

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – auch für den Umgang mit Düften. Manche essenzielle Öle wirken wehenfördernd oder können den Hormonhaushalt beeinflussen, daher solltest du gerade im ersten Trimester besonders achtsam sein.

Diese Öle solltest du meiden:

- Muskatellersalbei
- Rosmarin
- Zimt
- Thymian
- Oregano
- Ysop

Diese Öle sind erlaubt und hilfreich:

- Lavendel – entspannend
- Mandarine – stimmungsaufhellend
- Neroli – ausgleichend
- Rose – stärkend für Herz & Seele (sparsam dosieren!)

Mein Tipp:

Schon ein Tropfen auf ein Taschentuch genügt oft für eine wohltuende Aromapause – ohne deinen Körper zu überfordern.

Wie lange sind essenzielle Öle haltbar?

Essenzielle Öle sind Naturprodukte – und obwohl sie keine Konservierungsstoffe enthalten, sind sie erstaunlich lange haltbar. Die Haltbarkeit hängt vom jeweiligen Öl ab:

- Zitrusöle: 12–18 Monate
- Blütenöle: 3–4 Jahre
- Holz- und Harzöle: 5 Jahre und länger
- Kräuteröle: ca. 2–3 Jahre

Woran erkennst du, dass ein Öl „gekippt“ ist?

- Der Duft ist ranzig oder stechend
- Die Farbe oder Konsistenz hat sich verändert

Tipp:

Zitrusöle, die nicht mehr ganz frisch sind, kannst du hervorragend noch für DIY-Putzmittel verwenden.

Wie lagere ich meine Öle richtig?

Damit deine Öle lange frisch bleiben, solltest du sie so aufbewahren:

- Kühl (nicht im Kühlschrank, aber unter 20 °C)
- Dunkel (z. B. in Braunglas oder einer Aromabox)
- Trocken – nicht im Badezimmer!

Kann man essenzielle Öle mit Medikamenten kombinieren?

Grundsätzlich ja, aber es ist bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme etwas Achtsamkeit gefragt – denn einige Öle beeinflussen den Stoffwechsel, insbesondere über die Leber.

Besondere Vorsicht bei:

- Blutverdünnern: Zimt, Nelke
- Hormonpräparaten: Muskatellersalbei, Fenchel
- Epilepsie: Rosmarin, Kampfer

Mein Rat:

Sprich bei Unsicherheiten mit einer fachkundigen Person (z.B. Aromatherapeut:in oder Arzt). Äußerliche Anwendungen sind in der Regel unbedenklich.

Wie erkenne ich hochwertige essenzielle Öle?

Echte Qualität erkennst du an folgenden Punkten:

- 100 % naturrein (ohne synthetische Zusätze)
- Transparente Deklaration (botanischer Name, Herkunft, Herstellungsart, Prüfnummern)
- Laborberichte zur Qualitätskontrolle (z. B. GC/MS-Analyse)

Achtung bei Begriffen wie „parfümiert“, „aromatisiert“ oder „naturidentisch“ – das sind keine echten, naturreinen Öle.

Sind essenzielle Öle für Haustiere geeignet?

Viele Tiere, besonders Katzen, reagieren empfindlich auf ätherische Substanzen. Nutze Düfte im Haushalt daher nur sehr sparsam – und achte darauf, dass dein Tier sich zurückziehen kann. Es gibt viele Menschen, die essenzielle Öle bei ihrem Tierliebbling anwenden, mache dich also schlau, dann findest du sicherlich viele Tipps und Tricks.

Besonders vorsichtig bei:

- Teebaum
- Zitrusölen
- Eukalyptus

Tipp:

Lass dein Tier entscheiden, ob es den Duft angenehm findet – und beobachte sein Verhalten.

Wie schnell wirken essenzielle Öle?

- Über die Nase: In wenigen Sekunden erreichen die Duftmoleküle über die Riechschleimhaut das limbische System – unser emotionales Zentrum.
- Über die Haut: Etwa 5–20 Minuten nach dem Auftragen lassen sich die Wirkstoffe im Blutplasma nachweisen.

Kann ich verschiedene Öle kombinieren?

Unbedingt! Das sogenannte Blending macht Spaß – und kann die Wirkung wunderbar verstärken.

Schöne Mischungen:

- Lavendel + Orange – Entspannung & Lebensfreude
- Pfefferminze + Zitrone – Klarheit & Frische
- Weihrauch + Sandelholz – Meditation & Erdung

Was bedeutet "Fotosensitivität"?

Einige Öle, vor allem Zitrusöle (Zitrone, Orange, Grapefruit), machen die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlung. Trage sie also nicht auf Stellen auf, die dann mit direktem Sonnenlicht in Kontakt kommen. Unter der Kleidung ist es aber unbedenklich.

Was tun, wenn ich versehentlich Öl ins Auge oder auf die Schleimhäute bekommen habe?

Ruhe bewahren – und **kein Wasser verwenden!** Wasser verteilt das Öl nur weiter und verstärkt die Reizung.

Stattdessen:

- Ein hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Oliven-, Mandel- oder Kokosöl) auf ein Tuch geben und damit vorsichtig abtupfen
- Bei anhaltender Reizung: ärztliche Hilfe aufsuchen

Wie oft darf ich essenzielle Öle anwenden?

So oft, wie es dir guttut – aber in Maßen.

Im Alltag reichen meist:

1–3 Anwendungen pro Tag (z.B. morgens im Diffuser, abends auf die Fußsohlen). Gönn dir auch mal „öl-freie“ Tage, um dein System nicht zu überfordern.

Kann ich essenzielle Öle innerlich anwenden?

Ja, die innerliche Anwendung ist möglich – allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen und mit großer Sorgfalt. Die Qualität des Öls ist hier entscheidend: Nur Öle in zertifizierter, reiner Lebensmittelqualität (wie z.B. von dōTERRA) kommen überhaupt infrage.

Wichtige Hinweise zur innerlichen Anwendung:

- Dosierung: 1 Tropfen reicht meist völlig aus
- Emulgierung: Öle niemals pur ins Wasser geben, sondern vorher mit einem Löffel Honig, etwas pflanzlichem Öl oder pflanzlicher Milch emulgieren
- Anwendungsmöglichkeiten: z.B. in warmem Wasser (Zitrone, Pfefferminze), in Kapseln (Oregano, Weihrauch), zum Würzen in der Küche (Basilikum, Zitrone)

Achte bitte besonders darauf:

Wenn du Medikamente einnimmst, schwanger bist oder gesundheitliche Beschwerden hast, solltest du die innere Anwendung unbedingt mit einer erfahrenen Fachperson besprechen.

Tipp:

Starte langsam – meistens reicht schon ein Tropfen Zitrone im Glas Wasser, um den Tag mit einem frischen Gefühl zu beginnen!

Was mache ich, wenn ich zu viel Öl verwendet habe?

Keine Panik – das kann passieren, gerade am Anfang. Wichtig ist: nicht mit Wasser verdünnen! Wasser kann die Reizung sogar verstärken, da sich essenzielle Öle darin nicht lösen.

Das kannst du tun:

- Ein pflanzliches Trägeröl auftragen (z.B. Mandel-, Kokos- oder Jojobaöl) – das neutralisiert und mildert die Wirkung
- Sanft abtupfen, aber nicht rubbeln
- Lüften, wenn der Duft im Raum zu intensiv ist
- Bei starker Reizung oder Unwohlsein: ärztlichen Rat einholen

Merke:

Weniger ist oft mehr – essenzielle Öle sind extrem konzentriert. Für viele Anwendungen genügt ein einzelner Tropfen.

Was bedeutet „diffusen“?

„Diffusen“ bezeichnet das sanfte Vernebeln essenzieller Öle in der Raumluft – meist mithilfe eines Ultraschalldiffusers, der Wasser und Öl miteinander mischt und feinen, kühlen Duftnebel verbreitet.

Warum ist Diffusen so beliebt?

- Einfach in der Anwendung
- Wirkt schnell auf Stimmung & Raumklima
- Sanfte Möglichkeit, Öle ohne Hautkontakt zu erleben
- Ideal für Rituale, Meditation, Konzentration oder Entspannung

Tipp:

Starte mit 3–5 Tropfen in deinem Diffuser – und achte darauf, regelmäßig zu lüften und das Gerät zu reinigen.

Weiterführende Tipps & Links

Ätherische Öle werden eine wunderbare Bereicherung für dein Leben sein und es ist oft erst der Anfang einer faszinierenden Reise zu mehr Naturverbundenheit, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Damit du noch tiefer in das Thema eintauchen kannst, habe ich dir hier einige wertvolle Tipps und Links zusammengestellt, die dich auf deinem Weg begleiten und inspirieren können.

Mein Online-Kurs „Endlich natürlich gesund!“

Wenn du dir wünschst, essenzielle Öle nicht nur punktuell, sondern wirklich alltagstauglich und selbstsicher einzusetzen, lade ich dich herzlich zu meinem Online-Kurs „Endlich natürlich gesund!“ ein.

In diesem Kurs erfährst du:

- wie du eine eigene kleine „natürliche Hausapotheke“ aufbaust,
- welche Öle und Anwendungen bei häufigen Alltagsbeschwerden helfen,
- wie du ganz einfach DIY-Rezepte für Hautpflege, Haushalt und Wohlbefinden umsetzt,
- worauf du bei Qualität und Sicherheit achten solltest.

Mit leicht verständlichen Modulen, praktischen Anleitungen und liebevoll gestalteten Begleitmaterialien unterstütze ich dich dabei, dein Wissen über ätherische Öle auf sichere Füße zu stellen.

Hier geht's zum Onlinekurs:

www.pocketrocketoils.com

Mein persönlicher Lieblingsanbieter für essenzielle Öle:

Meine essenziellen Öle beziehe ich über dōTERRA. Da es meiner Meinung nach das weltbeste Unternehmen dafür ist. DōTERRA setzt nicht nur auf absolute Reinheit (= strenge Qualitätsstandards „CPTG“ zertifiziert; therapeutische Wirkweisen), sondern auch auf fairen Anbau und umweltfreundliche Produktionen und Lieferketten. Die Unternehmenphilosophie geht noch viel tiefer, als ich es hier darstellen kann. Aber es ist Fakt: Man spürt in jedem Ölfäschchen diese Energie!

Wenn du deine ätherischen Öle in Zukunft bei dōTERRA bestellen möchtest, profitiere von meinem Beraterstatus und **spare 25% auf jede Bestellung als Vorteilskunde/in und werde Mitglied in unserer dōTERRA Community.**



[Besuche mich in meinem Shop](#)

www.office.doterra.com/pocketrockets

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Katrin Schäfer-Spang | Bettertimes

Georg-Wilhelm-Str 322, 21107 Hamburg

E-Mail: mail@pocketrocketoils.com

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Katrin Schäfer-Spang | Bettertimes

Georg-Wilhelm-Str 322, 21107 Hamburg

Haftungsausschluss

Inhalte

Dieses E-Book wurde mit viel Sorgfalt, Wissen und Herzblut erstellt. Dennoch übernehme ich keine Gewähr für die Vollständigkeit und Inhalte,

Richtigkeit oder Aktualität der Inhalte.

Die Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen, unverbindlichen Information. Sie ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder heilpraktische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bitte konsultiere bei gesundheitlichen Beschwerden immer eine fachkundige Person.

Anwendung von essenziellen Ölen

Alle Hinweise zu Anwendung, Dosierung und Wirkung beruhen auf persönlichen Erfahrungen, Aromatherapie-Literatur sowie anerkannten Quellen. Die Verwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Kindern, Schwangeren oder bestehenden Erkrankungen ist besondere Vorsicht geboten.

Haftung für Schäden

Ich übernehme keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Nutzung dieses E-Books oder der Anwendung der vorgestellten Rezepte entstehen.

Links und externe Inhalte

Falls in diesem E-Book externe Websites oder Produkte empfohlen oder verlinkt werden, übernehme ich keine Haftung für deren Inhalte. Für verlinkte Inhalte sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich.

Copyright

© Katrin Schäfer-Spang, 2025. Alle Rechte vorbehalten.

Texte, Rezepte, Illustrationen und Grafiken dieses E-Books unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder Verwendung in anderen Publikationen – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Downloads und Kopien dieser Publikation sind nur für den privaten Gebrauch gestattet.

Hinweis zu Produktempfehlungen & Marken

In diesem E-Book werden teilweise Produkte, Marken oder Öle namentlich genannt – z. B. dōTERRA. Dies geschieht ausschließlich zur Information und aus persönlicher Überzeugung. Es handelt sich dabei nicht um bezahlte Werbung, es sei denn, ausdrücklich gekennzeichnet.

Sofern Affiliate-Links verwendet werden, sind diese als solche markiert. Dir entstehen dadurch keine Mehrkosten, aber ich erhalte ggf. eine kleine Provision zur Unterstützung meiner Arbeit.

