

Maria M. Kettenring • Anusati Thumm

# Ätherische Öle in der Erkältungszeit

Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen  
und grippalen Infekten



# Inhalt

<b>Einleitende Informationen zum Buch</b>	5
<b>Erkältungskrankheiten natürlich behandeln mit ätherischen Ölen</b>	6
<b>Naturreine ätherische Öle</b>	20
Qualitätsmerkmale	20
Der richtige Umgang	21
Dosierung für Klein und Groß	22
<b>Wichtige Inhaltsstoffe – 22 ausgewählte Öle</b>	25
<b>Rezepturen zum Selbermischen</b>	61
<b>Leichter Atmen durch Klärung der Raumluft</b>	62
Duftlampe und Aroma-Vernebler	64
Raumsprays	66
Dufträger	68
Kissensprays	69
<b>Nasen- und Nasenschleimhautpflege</b>	72
Nasenduschen	74
Nasensprays	74
Unterstützende Nasenpflegeöle	75
Pflegender Nasenbalsam	76
Roll-Ons für Nase, Stirn und Schläfen	76
<b>Hals- und Rachenpflege</b>	80
Gurgelmischungen	82
Hals- und Rachensprays	84
Lutschpastillen für Hals und Rachen	85
Quarkwickel	85
<b>Stärkung der Bronchien</b>	86
Bruststeinreibungen	87
Brustwickel	92
Hustenbonbons	93



<b>Inhalation</b>	94
Wasserdampfinhalation	96
Trockeninhalation mit dem Inhalierstift	97
Riechsalzmischungen zum Inhalieren	98
<b>Augen- und Ohrenaufgaben</b>	100
Augenpflege	100
Ohrenanwendungen	101
<b>Anwendungen bei Fieber</b>	102
Wadenwickel	102
Lippenpflege	103
<b>Immunsystem stärken</b>	104
Ganzkörper-Massageöle	106
Bademischungen	107
Ansteigendes Fußbad	108
Fußsohlenöl	108
Saunaaufguss-Mischungen	109
Ölziehen	110
Honig und Getränke aromatisieren	110
<b>Schutz und Hygiene</b>	112
Handhygieneseifen	114
Handhygienesprays und -Tücher	115
Hygienesprays für Flächen	116
Mundschutz	117
<b>Rekonvaleszenz</b>	118
<b>Überblick: Pflegeöle und Pflanzenwässer</b>	120
<b>Register: Ätherische Öle und Wirkstoffe</b>	122





## Einleitende Informationen zum Buch

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen Wege zeigen, wie Sie einfach und unkompliziert ätherische Öle in Erkältungszeiten anwenden können. Um diese Zeiten so gesund wie möglich zu überstehen, finden Sie Rezepturen zur Stärkung des Immunsystems und zum Schutz vor ansteckenden Keimen. Kommt es dennoch zu ersten Anzeichen eines Infekts, lassen sich die naturreinen Pflanzenessenzen gezielt einsetzen, um den Verlauf möglichst schnell zu bremsen.

Ist eine Erkältungskrankheit nicht mehr aufzuhalten, braucht es die entsprechende Auswahl an Ölen, um den Verlauf der Erkrankung zu verkürzen und die Symptome zum Abklingen zu bringen. Das eine oder andere typische „Erkältungsöl“ wird Ihnen bereits bekannt sein. So sind z. B. Thymian- und Eukalyptusöl durch ihre entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung in vielen naturheilkundlich geprägten pharmazeutischen Produkten zu finden.

Da in diesem Buch die Heilwirkung der ätherischen Öle im Vordergrund steht, haben wir uns entschieden, die Öle den wichtigsten erkältungsrelevanten Wirkstoffgruppen zuzuordnen. Diese Informationen ermöglichen ein tieferes Verständnis über die Wirkweise der Öle und geben wichtige Hinweise für ihre Anwendung.

Mithilfe des Registers im Anhang erhalten Sie einen schnellen Zugriff auf die ätherischen Öle und Wirkstoffgruppen.

Im Hauptteil des Buches finden Sie viele Rezepturen, die für die ganze Familie in wenigen Schritten selbst gemischt werden können. Anwendungen für Kinder sind durch ein Bärchen-Icon gekennzeichnet und mit Altersangaben versehen.

Für den Einstieg reicht eventuell schon eine kleine Sammlung von drei bis fünf Ölen, um für die Erkältungszeit gut vorbereitet zu sein. Für eine erste Basisversorgung zum Kennenlernen empfehlen wir gerne *Cajeput*, *Lorbeerblätter*, *Thymian Thymol*, *Latschenkiefer* und *Zitrone* sowie zusätzlich *Lavandin* für Hygienemaßnahmen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Anwendung der Öle.

Juli 2020, Anusati Thumm und Maria M. Kettenring

# ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN NATÜRLICH BEHANDELN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Erkältungskrankheiten zählen zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Am meisten betroffen sind Kinder zwischen 5–12 Jahren, da sich ihr Immunsystem erst ausbildet, und Menschen im höheren Alter, wenn die Immunkräfte nachlassen. Personen zwischen 40–60 Jahren sind laut Statistik am wenigsten anfällig.

Unser Immunsystem wird auch Abwehrsystem genannt. Ein Teil dieses Abwehrsystems sind unsere Nasen- und Rachenschleimhäute. Eine intakte Schleimhautflora ist in der Lage, Erreger abzufangen. Die schleimbildenden Becherzellen und das Flimmerepithel übernehmen die Reinigung und den Schutz dieses Abwehrsystems. Antibiotika, Rauchen, Allergene oder zu trockene Luft können die Schleimhaut schädigen und die Abwehr schwächen.

Da Erkältungen als „Bagatellerkrankungen“ gelten, werden zahlreiche naturheilkundliche Medikamente nicht verschrieben, sodass die Betroffenen sich häufig selbst helfen. Bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind Hausmittel wie Kräutertees, pflanzliche Präparate und Inhalationen die am meisten genutzten Heilmittel.

## Unsere Atemwege

Das gesamte System der für die Atmung zuständigen Organe wird als Atmungsapparat oder Atemtrakt bezeichnet. Innerhalb des Systems wird zwischen den oberen und unteren Atemwegen unterschieden. Nase, Nasennebenhöhlen und der Rachenraum zählen zu den oberen Atemwegen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und die Lunge werden den unteren Atemwegen zugeordnet.

Atmen ist lebensnotwendig, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Atembewegungen sind ein automatischer Vorgang und unterliegen dem vegetativen Nervensystem. Wir können jedoch den Atem durch Sprechen oder Singen vertiefen. Bei Husten verengt und verkrampft sich die Atmung. Stimmungen, wie Angst oder Schrecken, beeinflussen unsere Atmung sehr stark, wir halten dann regelrecht die Luft an oder hyperventilieren.

Unter Stress atmen wir eher flach, was nach einer gewissen Zeit zu Angst und Engegefühl führen kann.

## Über Viren und Bakterien

**Viren** sind infektiöse organische Mikroorganismen, die darauf programmiert sind, ihr Erbgut in andere Zellen einzuschleusen, um sich zu vermehren. Werden sie vom Körper abgewehrt, verändern sie sich und suchen neue Wege, einen Wirt zu befallen. Unser Körper kann darauf nur reagieren, indem er neue Abwehrmechanismen entwickelt. In der Regel sind uns die Viren aber immer einen Schritt voraus.

Viren sind keine Lebewesen, da sie keinen eigenen Stoffwechsel und keine eigene Reproduktion aufweisen, sondern auf den Stoffwechsel einer Wirtszelle angewiesen sind, in der sie sich vermehren können. Ansteckungen mit erkältungsrelevanten Viren erfolgen meistens durch Tröpfcheninfektionen (Husten, Niesen). Deshalb wird zu Abstand und Mund-Nasen-Schutz geraten. Zur Abwehr von Viren auf Oberflächen empfehlen sich Desinfektion und Handhygiene.

Krankheitserregende Viren können u. a. in behüllte (z. B. Influenzaviren) und unbehüllte Viren (z. B. Rhinoviren) unterteilt werden. Desinfektionsmittel werden aufgrund dieser Unterscheidung in begrenzt viruzid wirkende Mittel (wirksam gegen behüllte Viren) und viruzid wirkende Mittel (auch wirksam gegen unbehüllte Viren) eingeteilt.









# WICHTIGE INHALTSSTOFFE – 22 AUSGEWÄHLTE ÖLE



## Die Wirkstoffgruppe der Oxide

### Befreiend, reinigend, schleimlösend

Das bekannteste und für alle Erkältungskrankheiten wichtige Oxid ist 1,8-Cineol, ein sogenanntes Monoterpenoxid. Es riecht eukalyptusartig und wurde deshalb früher „Eukalyptol“ genannt. Während einer Erkältung empfinden wir diesen medizinischen, erfrischenden Duft als wohltuend, da er uns leichter durchatmen lässt. 1,8-Cineol fördert die Bildung von dünnflüssigem Schleim, wirkt auswurfördernd, unterstützt den Abtransport und somit die Reinigung der Bronchien. In Verbindung mit der entzündungshemmenden Wirkung von 1,8-Cineol ergeben sich heilende Effekte auf die erkrankten Schleimhäute und Bronchien. Bei der Verwendung stark 1,8-Cineol-haltiger Öle kann es im Bereich der Nase und der Brust zu einer erhöhten Schleimproduktion und einem Sekretstau kommen. Vorsicht ist deshalb bei Säuglingen und bei Menschen, die unter Spasmen leiden, geboten. Oxide wecken die Lebensgeister und stärken die Psyche.

### Ätherische Öle mit 1,8-Cineol-Gehalt

	Ätherisches Öl	1,8-Cineol	Mono-graphie
Myrtengewächse	<i>Eukalyptus globulus</i>	70–84 %	S. 26
	<i>Eukalyptus radiata</i>	60–75 %	S. 27
	<i>Cajeput</i>	50–70 %	S. 28
	<i>Myrte türkisch</i>	28–35 %	S. 29
	<i>Niauli</i>	55–65 %	–
	<i>Myrte Anden</i>	6–10 %	–
Lorbeer-gewächse	<i>Ravintsara</i>	55–65 %	S. 30
	<i>Lorbeerblätter</i>	38–45 %	S. 31
Lippenblüten-gewächse	<i>Rosmarin Cineol</i>	38–55 %	–
	<i>Speiklavendel</i>	25–30 %	–
Ingwergewächse	<i>Kardamom</i>	30–40 %	–

## EUKALYPTUS GLOBULUS

### DAS KLASSISCHE EUKALYPTUSÖL

**Pflanze:** Fieberbaum  
(*Eucalyptus globulus*)

**Duft:** Frisch, leicht medizinisch,  
kampferartig, leicht süßlich



#### Wichtige Inhaltsstoffe

Oxide	70–84 % (1,8-Cineol)
Monoterpene	5–24 % (v. a. $\alpha$ -Pinen)
In Spuren: Sesquiterpene, Ester, Monoterpenole, Sesquiterpenole, Monoterpenketone	

Quelle: PVL

#### WIRKUNG

Antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, fiebersenkend, stark schleimlösend, stark auswurfördernd, schmerzlindernd, immunstärkend

*Eukalyptus globulus* ist das bekannteste unter den Erkältungsölen und wird in vielen Arzneimitteln eingesetzt. Durch den sehr hohen 1,8-Cineol-Anteil wirkt es stark schleimlösend und auswurfördernd. Es wird bei Erkrankungen der unteren und der oberen Atemwege gleichermaßen erfolgreich eingesetzt. Das Öl zeigt bei bakteriellen Infektionen mit Streptokokken, Staphylokokken und Pneumokokken große Wirkung.

#### ANWENDUNG

Grippaler Infekt, Nebenhöhlenentzündung, Erkältung, Halsschmerzen, Mandelentzündung, Bronchitis, Husten, Raucherhusten (COPD), Ohrenentzündung, Asthma, Stärkung der Atemwege

#### HINWEISE

- » Nicht für Menschen, die unter Spasmen leiden
- » Nicht für Säuglinge, Kleinkinder

#### GUT GEEIGNET FÜR

- ✓ Raumbeduftung
- ✓ Balsam, Ölmischung
- ✓ Auflage

**Für Kinder ab 6 Jahren in einer Verdünnung von 0,5 %**

## EUKALYPTUS RADIATA

## DAS MILDE EUKALYPTUSÖL

**Pflanze: Eucalyptus radiata**  
(*Eucalyptus radiata*)

**Duft: Frisch, spritzig, hell,  
belebend**



## Wichtige Inhaltsstoffe

Oxide	60–75 % (1,8-Cineol)
Monoterpene	10–12 % (v. a. Limonen)
Monoterpenole	10–12 % (v. a. $\alpha$ -Terpineol)
In Spuren: Aldehyde, Ester	

Quelle: PVL

## WIRKUNG

Antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, schleimlösend,  
auswurfördernd, immunstärkend

*Eucalyptus radiata* ist ein milderes und dennoch stark wirksames Eukalyptusöl. Insbesondere bei Erkrankungen der oberen Atemwege, wie z. B. Hals-, Nasen- und Ohrenbeschwerden, hat sich das Öl bewährt. Vor allem bei Ohrenschmerzen und -entzündungen lässt sich *Eucalyptus radiata* sehr gut anwenden. Aufgrund seiner antiviralen und hautfreundlichen Eigenschaften wird es auch gerne für Handdesinfektionssprays verwendet.

## ANWENDUNG

Grippe, grippaler Infekt, Nebenhöhlenentzündung,  
Mittelohrentzündung, Rachen- und Nasenschleimhautentzündung  
(vor allem von Rhinoviren ausgelöst)

## HINWEISE

» Bei fachgerechter Dosierung sind  
keine Nebenwirkungen bekannt.

## GUT GEEIGNET FÜR

- ✓ Raumbeduftung
- ✓ Balsam, Ölmischung
- ✓ Inhalation, Roll-On
- ✓ Auflage, Honig

**Für Kleinkinder ab einem Jahr in einer Verdünnung von 0,5 %**

## LEICHTER ATMEN DURCH KLÄRUNG DER RAUMLUFT

### Die fünf wichtigsten ätherischen Öle:

*Zitrone, Cajeput, Lemongrass, Myrte, Thymian Thymol und Thymian Linalool*

### Zusätzliches Öl:

*Atlaszeder (oder Himalayazeder)*



Raumbeduftung mit naturreinen ätherischen Ölen ist in der Erkältungs- und Grippezeit sehr sinnvoll. Neben der Verbreitung von angenehmen Düften dient sie der Keimreduzierung, erleichtert das tiefere Atmen und wirkt schleimlösend auf die Atemwege. Mit der entsprechenden Auswahl ätherischer Öle kann auch der Schlaf während einer Erkältung deutlich verbessert werden. In der Rekonvaleszenzphase helfen Düfte bei Stimmungsschwankungen und Müdigkeit.

Durch die sanfte Erwärmung von Wasser mit einigen Tropfen ätherischer Öle, z. B. mit einer elektrischen Duftlampe oder mittels der Kaltverneblung eines Aroma-Verneblers, gelangen die leicht flüch-

tigen Duftmoleküle in die Raumluft und werden über die Atemwege aufgenommen. Aroma-Vernebler haben zusätzlich den Vorteil, die Raumluft leicht zu befeuchten, was sich während der Winterzeit wohltuend auf die Schleimhäute auswirkt. Für größere Räume lohnt sich die Anschaffung eines Aroma-Streams, der die Duftstoffe über einen leisen Ventilator an die Raumluft abgibt. Alternativ bieten sich Raumsprays an, die leicht selbst gemischt werden können.

**Fenster weit öffnen, lüften und wieder schließen. Danach die frische Raumluft mit den wertvollen Pflanzendüften anreichern und tief einatmen.**



## RAUMSPRAYS

Raumsprays dienen der Raumluftklärung und verbreiten einen angenehmen Duft. Während der Erkältungszeit sind sie besonders gut geeignet, um z. B. am Arbeitsplatz, im Hotel oder im Krankenzimmer die Raumluft zu reinigen und Keime zu reduzieren. Selbst hergestellte Raumsprays können mit Weingeist 96 %-ig (unvergällter Alkohol) oder Wodka angesetzt werden. Für das zuverlässige Abtöten von Viren sollte der Alkoholgehalt eines Sprays mindestens 75 %

betragen. Diese besonders hochprozentigen Hygienesprays finden Sie unter den Hygiene-Rezepturen auf Seite 116.

**Und so wird es gemacht:** Ätherische Öle in ein Sprühfläschchen geben, den Alkohol hinzufügen und das Fläschchen gut schütteln. Danach mit Pflanzenwasser oder destilliertem Wasser auffüllen. Die Mischung wird nun trüb. Vor jeder Anwendung kurz schütteln, dann sprühen und den Alkohol, kurz verdampfen lassen (v. a. bei Kindern).

### Vorratsmischung Keimschutz

Während der Erkältungszeit

- ◆ 40 Tropfen *Eukalyptus rad.*
- ◆ 20 Tropfen *Ravintsara*
- ◆ 20 Tropfen *Zitrone*
- ◆ 10 Tropfen *Lorbeerblätter*

» Zutaten in ein sauberes 5-ml-Braunglas-Fläschchen geben. Das Fläschchen mit dem Namen der Grundmischung und dem Datum beschriften, haltbar mind. ein Jahr. Ein 30-ml-Sprühfläschchen mit 30 Tropfen dieser Mischung füllen, 10 ml Weingeist dazugeben und schütteln. Das Sprühfläschchen mit 20 ml Orangen-, Rosen- oder destilliertem Wasser auffüllen.

### Klar & frisch

Erfrischendes Keimschutzspray

- 10 ml Weingeist
- 20 ml Orangenblütenwasser
- ◆ 12 Tropfen *Zitrone*
- ◆ 5 Tropfen *Pfefferminze*

### Raumspray Gripeschutz

- 10 ml Weingeist
- 20 ml Orangenblütenwasser
- ◆ 15 Tropfen *Zitrone*
- ◆ 10 Tropfen *Cajeput*
- ◆ 5 Tropfen *Lemongrass*
- ◆ 1 Tropfen *Nelkenknospe*



### Keimschutzspray to go

- 10 ml Weingeist
- 10 ml Rosenwasser
- ◆ 8 Tropfen *Lorbeerblätter*
- ◆ 5 Tropfen *Lemongrass*
- ◆ 5 Tropfen *Zitrone*

» Sehr gut geeignet zur Verwendung in Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug, wenn um uns herum viel geschneift wird.

### Keimschutzspray Lavendel

- 15 ml Weingeist
- 15 ml Orangenblütenwasser
- ◆ 20 Tropfen *Lavandin*
- ◆ 5 Tropfen *Lemongrass* oder *Zitrone*

» Zum Schutz vor Ansteckung. Auch für unterwegs gut geeignet.

### Airspray bei Husten

- 10 ml Weingeist
- 10 ml Orangenblütenwasser
- ◆ 8 Tropfen *Thymian Linalool*
- ◆ 3 Tropfen *Atlaszeder*
- ◆ 3 Tropfen *Ysop*

» Für die Handtasche. Schnell hervorgeholt bei vermehrten Hustenattacken.



## Bärenstarke Rezepturen für Kinder



### Infektschutzspray

Ab 6 Jahren

- 5 ml Weingeist
- 25 ml Rosenwasser
- ◆ 5 Tropfen *Cajeput*
- ◆ 5 Tropfen „*Fichtennadeln*“
- ◆ 1 Tropfen *Benzoe Siam*

### Erfrischungsspray

Ab 4 Jahren

- 5 ml Weingeist
- 25 ml Orangenblütenwasser
- ◆ 5 Tropfen *Mandarine rot*
- ◆ 5 Tropfen *Cajeput*
- ◆ 1 Tropfen *Benzoe Siam*

# IMMUNSYSTEM STÄRKEN

## Die fünf wichtigsten ätherischen Öle:

*Zitrone, Latschenkiefer, Ravintsara, Eukalyptus radiata, Lorbeerblätter*



Ausreichend Schlaf, wenig Stress, viel Bewegung, gesunde Ernährung: Das sind die wichtigsten Grundlagen für ein intaktes Immunsystem. Durch Rauchen und übermäßigen Alkoholgenuss wird es dagegen geschwächt.

Wie schon erwähnt, bietet die Aromatherapie viele begleitende Möglichkeiten, um die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu fördern, sodass wir vor Infekten mit Viren und Bakterien besser geschützt sind.

In diesem Zusammenhang möchten wir nachfolgend beispielhaft auf eine sehr angenehme Form der Regeneration eingehen, bei der die entspannende und immunstärkende Wirkung der ätherischen Baumöle eine wichtige Rolle spielt.

Insbesondere japanische Wissenschaftler erforschen seit den Achtzigerjahren die positive Wirkung von Waldaufenthalten auf Körper und Psyche. Forschungsergebnisse zeigen, dass das Eintauchen in die Waldatmosphäre stressreduzierend und immunstärkend wirkt, was u. a. auf die in der Waldluft enthaltenen Monoterpene ( $\alpha$ - und  $\beta$ -Pinene) zurückzuführen ist.

Durch die Verwendung monoterpenhaltiger ätherischer Baumöle kann diese wohltuende Wirkung auch nach Hause geholt werden, indem z. B. „Fichtennadeln“, Latschenkiefer- oder Weißtannenöl durch einen Aroma-Vernebler oder mithilfe eines entsprechenden Raumsprays in der Raumluft verströmt wird.



## Ätherische Öle und Wirkstoffe

Aldehyde 45

Angelikawurzel 10, 11, 18, 49, **51**,  
64, 65, 72, 74, 75, 76, 77, 79,  
82, 88, 89, 90, 91, 118

Benzoe Siam 12, 14, 15, 18, 53,  
55, 58, 64, 65, 67, 68, 69, 76,  
79, 82, 90, 91, 92, 93, 94, 99,  
103, 107, 108, 118, 119

Bergamotte 49, 55

Cajeput 5, 9, 10, 11, 12, 14, 25,  
**28**, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69,  
72, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 82,  
83, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 93,  
94, 96, 97, 99, 101, 107, 108,  
109, 117, 118, 119

Ester 55

Eukalyptus globulus 8, 13, 14, 15,  
25, **26**, 28, 88

Eukalyptus radiata 9, 11, 12, 13,  
14, 25, **27**, 28, 68, 75, 77, 79,  
86, 91, 93, 98, 99, 101, 104,  
108, 111, 117

Fichtennadeln 10, 15, 18, 55, **59**,  
67, 76, 77, 79, 92, 96, 97, 98,  
99, 104, 106, 108, 109, 110

Grapefruit 18, 49, 93

Kamille römisch 14, 15, 18, 55,  
**56**, 75, 91, 107

Kardamom 25, 65

Ketone 39

Latschenkiefer 5, 8, 9, 11, 14, 15,  
16, 18, 49, **53**, 64, 65, 68, 74,  
75, 86, 88, 89, 90, 92, 94, 96,  
98, 104, 106, 109, 114, 117, 118

Lavandin 5, 11, 12, 14, 15, 17,  
18, 39, 55, **57**, 67, 72, 74, 75,  
77, 82, 87, 92, 97, 98, 101, 107,  
108, 110, 112, 114, 115, 116,  
118, 119

Lavendel fein 55, 65, 68, 69, 72,  
75, 79, 90, 96, 101, 103, 106,  
111

Lemongrass 8, 9, 17, 45, **47**, 62,  
64, 65, 66, 67, 97, 109, 112,  
115, 116

Litsea 45

Lorbeerblätter 5, 8, 12, 13, 14,  
25, **31**, 64, 66, 67, 77, 80, 82,  
83, 84, 85, 89, 93, 96, 101, 104,  
107, 109, 110, 114, 115, 116,  
118, 119

Mandarine rot 49, 65, 67, 68, 69,  
79, 99, 108

Melisse 8, 15, 16, 18, 45, **46**, 69,  
74, 76, 82, 85, 100

Monoterpene 49

Myrte Anden 25, 29, 64, 65, 68,  
79, 91, 99, 109, 115

Myrte türkisch 10, 11, 14, 25, **29**,  
51, 64, 79, 82, 90, 92, 107

Nelkenknospe 9, 13, 14, 17, 33,  
**36**, 66, 93, 98, 112, 114, 118

Neroli 55

Niauli 25

Orange 49, 84, 93

Oregano 33

Oxide 25

Pfefferminze 15, 39, 65, 66, 77,  
82, 84, 97, 102, 103

Phenole 33

Ravintsara 8, 9, 10, 14, 25, **30**, 64,  
65, 66, 72, 75, 76, 79, 80, 84,  
85, 86, 87, 88, 89, 92, 93, 96,  
103, 104, 108, 111

Riesentanne 55

Rosmarin Campher 18, 39, **42**,  
64, 89, 106, 116, 118, 119

Rosmarin Cineol 25, 39

Salbei 9, 13, 39, **40**, 8, 11, 69, 80,  
82, 84, 85, 93, 97, 110

Sibirische Tanne 59

Speiklavendel 25, 39

Thymian Linalool 11, 14, 15, 33,  
34, **35**, 51, 62, 65, 67, 68, 69,  
74, 76, 85, 86, 87, 90, 91, 92,  
93, 94, 96, 99, 101, 110, 112,  
114

Thymian Thymol 5, 8, 9, 11, 13,  
14, 16, 17, 33, **34**, 36, 62, 64,  
82, 84, 86, 87, 88, 89, 94, 97,  
98, 112, 114, 116, 119

Weißtanne 8, 10, 49, **52**, 64, 68,  
87, 119

Ysop 11, 14, 15, 39, **41**, 8, 65, 67,  
69, 88, 92, 96, 97

Zirbelkiefer 49, 98

Zitrone 5, 8, 15, 16, 18, 49, **50**,  
62, 64, 65, 66, 67, 68, 72, 74,  
75, 77, 80, 82, 83, 84, 85, 88,  
89, 93, 94, 96, 97, 98, 102, 104,  
106, 108, 109, 110, 111, 112,  
114, 115, 116, 117, 119

Zitronenverbene 45

## Haftungsausschluss

Die Autorinnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt oder ein Heilpraktiker zurate gezogen werden.

## Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über:[//dnb.ddb.de](http://dnb.ddb.de) abrufbar.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

1. Auflage 2020

© 2020 JOY Verlag GmbH

D - 87466 Oy-Mittelberg

ISBN 978-3-96199-013-9

Lektorat: Sabine Zürn, Wasserburg (Bodensee)

Herstellung: Feliza K.-von Beckerath, Oy-Mittelberg

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany







PRIMAVERA®

## Cajeputöl – sanft & wirksam

Das frisch-eukalyptusartig duftende Öl wird zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt.



VEGAN

100% naturrein

[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)