



RATGEBER

Ätherische Öle

Welches Öl wofür, wie richtig dosieren und woran Sie gute Qualität erkennen — der Einstieg in die Aromatherapie

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Warum Düfte so schnell wirken

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenauszüge – gewonnen aus Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln oder Schalen. Ihr Duft erreicht in Sekundenbruchteilen das **limbische System**, jenen Teil des Gehirns, der für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Deshalb wirkt ein Duft, bevor man über ihn nachgedacht hat.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, welches Öl sich wofür eignet, wie Sie richtig dosieren, welche Anwendungsformen es gibt – und vor allem, woran Sie ein gutes Öl von einem billigen Duftöl unterscheiden. Denn genau daran scheitern die meisten Anfänge.

Das Wichtigste in Kürze

- **Was:** naturreine Pflanzenauszüge aus Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln oder Schalen.
- **Wie:** über Riechzellen, Haut oder Schleimhäute – nie unverdünnt auf die Haut.
- **Beschriebene Wirkungen:** beruhigend, aktivierend, stimmungsaufhellend, kühlend oder wärmend, hautpflegend – je nach Öl und Anwendungsweg.
- **Klassiker:** Lavendel für Ruhe, Zitrone für Frische, Pfefferminze für den Kopf, Orange für die Stimmung.
- **Anwendung:** Diffuser, Massageöl, Inhalation, Aromabad, Roll-on.
- **Qualität:** nur 100 % naturreine Öle in **dunklem Braunglas**, mit botanischem Namen auf dem Etikett.
- **Dosierung:** Weniger ist mehr. Oft genügen ein bis zwei Tropfen.

WIE DIESES HEFT ZU LESEN IST

Auf den folgenden Seiten steht, was über ätherische Öle bekannt und beschrieben ist – so, wie Sie es auch in einem Fachlexikon finden würden. Das ist eine Darstellung, kein Versprechen: Aromatherapie ersetzt keine ärztliche Abklärung, und wo Beschwerden anhalten oder unklar sind, gehört das in ärztliche Hände.

Was ätherische Öle auslösen

Der Weg ist ungewöhnlich kurz. Riechzellen sind die einzigen Sinneszellen, die ohne Umweg mit dem Gehirn verbunden sind – der Duftreiz erreicht das **limbische System** direkt, also jenen Bereich, der Emotionen, Erinnerungen und die Ausschüttung von Hormonen steuert. Deshalb kann ein Geruch eine Stimmung kippen, bevor man ihn bewusst wahrgenommen hat.

Je nach Zusammensetzung werden ätherischen Ölen sehr unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben. Die folgenden Übersichten geben wieder, was in der Fachliteratur zu den einzelnen Ölen beschrieben wird.

Auf den Körper

- **Kühlend** – etwa Pfefferminzöl bei einem Spannungsgefühl in Kopf und Nacken.
- **Hauptpflegend** – etwa Kamille oder Teebaum bei beanspruchter Haut.
- **Entspannend** – etwa Lavendel oder Majoran für das Wohlbefinden im Bauchraum.
- **Klärend im Duft** – etwa Ravintsara, Eukalyptus oder Thymian in der kalten Jahreszeit.
- **Durchblutungsfördernd** – etwa Rosmarinöl bei Kältegefühl oder Muskelschwäche.

Auf die Stimmung

- **Beruhigend und lösend** – Lavendel, Neroli, Bergamotte, Melisse.
- **Stimmungsaufhellend** – Zitrone, Grapefruit, Orange, Rosengeranie.
- **Aktivierend und konzentrationsfördernd** – Rosmarin, Zypresse, Zitronenverbene.
- **Erdend und stabilisierend** – Sandelholz, Vetiver, Patchouli.

Wo sie im Alltag eingesetzt werden

Am häufigsten kommen ätherische Öle in diesen Situationen zum Einsatz – als begleitendes Wohlfühlmittel, nicht als Ersatz für eine Behandlung:

- Zur **Entspannung und Stressbewältigung** – Lavendel, Melisse, Bergamotte.
- Bei **Unruhe und schlechtem Einschlafen**.
- Bei **Verspannungen** und einem schweren Kopf, verdünnt im Massage- oder Nackenöl.
- Zur **Pflege beanspruchter Haut**.
- In der **kalten Jahreszeit** als Inhalation oder Raumduft.

Wie stark eine Wirkung ausfällt, hängt nicht nur vom Öl ab, sondern ebenso von der **Dosierung**, vom **Anwendungsweg** und von der Person. Duft ist individuell: Was die eine beruhigt, empfindet der andere als aufdringlich. Probieren Sie in kleinen Mengen.

WAS DIE FORSCHUNG HERGIBT

Für einzelne Öle gibt es Untersuchungen zu Entspannung und Schlafqualität, am besten belegt ist das für Lavendel. Die Studien sind meist klein und schwer zu verblinden — man riecht nun einmal, was man riecht. Belastbar ist damit: Düfte können Befinden und Stimmung beeinflussen. Nicht belastbar ist alles, was darüber hinaus versprochen wird.

Welches Öl wofür

Jedes ätherische Öl hat sein eigenes Duftprofil und seinen eigenen Charakter. Für den Anfang brauchen Sie keine Sammlung — drei gut gewählte Öle decken die meisten Alltagssituationen ab.

ÖL	WIE ES EMPFUNDEN WIRD	TYPISCHE ANWENDUNG
Lavendel	entspannend, schlaffördernd, hautberuhigend	Diffuser am Abend, Kissenspray, verdünnt auf der Haut
Zitrone	belebend, konzentrationsfördernd, frisch	Diffuser im Büro, Raumduft
Pfefferminze	kühlend, erfrischend	stark verdünnt auf Schläfen und Nacken, Inhalation
Orange (süß)	stimmungsaufhellend, harmonisierend	Diffuser, Wohlfühl-Bad
Teebaum	klärend, reinigend	punktuell verdünnt, zur Reinigung
Eukalyptus	befreiend für die Atemwege	Inhalation und Dampfbad
Rosmarin	anregend, durchblutungsfördernd	Diffuser, verdünnt im Massageöl
Kamille (römisch)	beruhigend, hautpflegend	verdünnt auf gereizter Haut, ruhiges Bad



Botanischer Name auf dem Etikett, dunkles Glas, überschaubare Menge — so sieht gutes Öl aus. (KI-Bild)

Fangen Sie mit zwei, drei Ölen an, die Sie wirklich mögen.
Lavendel, Zitrone und Pfefferminze sind ein perfektes Starter-Set.

Die Anwendungsformen

Die Dosierungen unten sind Richtwerte, an die Sie sich halten sollten. Eine Überdosierung kann das Gegenteil bewirken – statt Entspannung stellt sich Unwohlsein ein.

Diffuser	Zur Raumbeduftung. Wenige Tropfen genügen für einen ganzen Raum. Ideal zur Entspannung am Abend oder zur Konzentration im Homeoffice.
Massageöl	2 bis 3 Tropfen auf 10 ml Trägeröl – etwa Mandel- oder Jojobaöl. Nie pur auf die Haut.
Aromabad	5 bis 10 Tropfen mit einem Emulgator ins Wasser: Sahne, Honig oder Meersalz. Ohne Emulgator schwimmt das Öl obenauf und reizt die Haut.
Inhalation	1 bis 2 Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser, Handtuch über den Kopf. Augen dabei geschlossen halten.
Roll-on	Für unterwegs: eine kleine Glasflasche mit Trägeröl und wenigen Tropfen, etwa Lavendel in Jojoba.
Aromaspray	Wasser, etwas Alkohol und ätherisches Öl in einer Sprühflasche – für Kissen, Yogamatte oder Raum. Vor jedem Gebrauch schütteln.

DIE GRUNDREGEL

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und gehören niemals unverdünnt auf die Haut oder an Schleimhäute. Ausnahmen wie Lavendel fein oder Teebaum gelten nur punktuell und in minimaler Menge. Innerlich eingenommen werden sie gar nicht – das gehört ausschließlich in fachkundige Hände.



Trägeröl und ätherisches Öl gehören zusammen: erst die Verdünnung macht die Anwendung sicher.

Worauf Sie beim Kauf achten

Es genügt nicht, irgendein Fläschchen aus dem Drogerieregal zu nehmen. Viele dieser Produkte enthalten synthetische Duftstoffe, die mit Aromatherapie nichts zu tun haben – sie duften, wirken aber nicht und können bei empfindlichen Menschen Hautreizungen auslösen.

Fünf Merkmale, an denen Sie gute Öle erkennen

- **100 % naturrein** – auf dem Etikett muss „100 % ätherisches Öl“ oder „naturreines ätherisches Öl“ stehen. Alles andere kann gestreckt sein.
- **Botanischer Name** – zum Beispiel **Lavandula angustifolia**. Er benennt die genaue Pflanzenart und verhindert Verwechslungen mit ähnlich klingenden, aber schwächeren oder reizenden Arten.
- **Herkunft und Anbau** – biologischer Anbau, Wildsammlung oder nachhaltige Kultivierung. Das schließt Rückstände von Pflanzenschutzmitteln weitgehend aus.
- **Chargennummer und Analysezertifikat** – seriöse Hersteller legen eine GC/MS-Analyse offen, die die chemische Zusammensetzung zeigt.
- **Dunkles Braunglas** – es schützt vor Licht und Oxidation. Kunststoffflaschen sind ungeeignet, weil sich Inhaltsstoffe mit dem Material verbinden können.



Aus Blüten, Blättern, Rinden oder Schalen gewonnen – die Ausgangspflanze bestimmt Qualität und Charakter des Öls. (KI-Bild)

Sicherheit

Die Welt der Düfte ist kraftvoll – und verlangt genau deshalb Achtsamkeit. Vier Regeln sollten Sie ausnahmslos einhalten.

- **Niemals unverdünnt auf die Haut.** Die konzentrierten Wirkstoffe können reizen und in Einzelfällen verätzungsähnliche Reaktionen auslösen.
- **Vorsicht bei Schwangerschaft, Babys und Kleinkindern.** Einige Öle wirken hormonell oder kreislaufanregend. Holen Sie hier immer fachlichen Rat ein.
- **Vorsicht bei Haustieren.** Katzen können bestimmte Bestandteile ätherischer Öle nicht abbauen. Diffuser gehören nicht in Räume, die eine Katze nicht verlassen kann.
- **Dosierung beachten.** Ein bis zwei Tropfen reichen fast immer. Mehr bringt nicht mehr, sondern Kopfschmerzen.

Bei chronischen Erkrankungen

Wenn Sie dauerhaft Medikamente nehmen oder eine chronische Erkrankung haben, besprechen Sie die Anwendung vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Das gilt besonders für Öle mit kreislaufanregender Wirkung und für Anwendungen auf großen Hautflächen.

Ein Starter-Set für den Anfang

- **Lavendel** – für den Abend, im Diffuser oder als Kissenspray.
- **Zitrone** – für den Schreibtisch, wenn die Konzentration nachlässt.
- **Pfefferminze** – stark verdünnt im Nacken, wenn der Kopf sich eng anfühlt.
- Dazu ein neutrales **Trägeröl** – Mandel oder Jojoba – und eine kleine Glasflasche.

Ätherische Öle lassen sich gut mit anderem verbinden: mit Meditation, mit Achtsamkeitsübungen, mit einer Massage. Erst dann entsteht das ganze Erlebnis.

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Wer ätherische Öle nicht nur privat, sondern beruflich einsetzen möchte, braucht mehr als eine Duftliste: Kenntnis der Inhaltsstoffe, sichere Dosierung, das Erkennen von Gegenanzeigen und die Fähigkeit, Menschen seriös zu beraten. Genau das vermittelt unsere Aromatherapie-Ausbildung – online, im eigenen Tempo und mit Zertifikat. Wer Düfte mit Massage verbinden will, findet in der Aromamassage die passende Ergänzung.

- ▶ **Aromatherapie – Online-Ausbildung mit Zertifikat**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Aromatherapie**
www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/aromatherapie-wirkung-anwendung-aetherische-oele-im-alltag
- ▶ **Aromamassage – Düfte und Massage kombiniert**
www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/aromamassage
- ▶ **Staatlich zugelassene Lehrgänge**
www.wellnessinperfektion.de/staatlich-zugelassen

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.

Titelbild und die mit (KI-Bild) gekennzeichneten Abbildungen wurden künstlich erzeugt (© WellnessInPerfektion WIP GmbH); übrige: lizenziertes Bildmaterial.