

Was empfiehlt sich bei ...?

Angst	Bergamotte , Orange, Geranium, Neroli, Muskatellersalbei, Ylang-Ylang, Basilikum, Patchuli, Rosenholz, Schwarzfichte, Ylang-Ylang, Zedernholz, Zitrone, Benzoeharz
Angst vor Neuem	Blutorange, Melisse (Schutzöl = Abschirmen von negativen Einflüssen)
Ausgleichend	Benzoeharz , Cajeput , Eukalyptus Muskatellersalbei, Myrte, Niaouli
Alpträume	Lavendel, Neroli, Rose, Sandelholz
Aggression/ Unruhe	Geranium, Vanille, Patchouli, Mandarine
Atmungssystem	Cajeput , Eukalyptus, Lavendel , Myrte, Pfefferminze, Rosmarin, Teebaum Ysop, Zedernholz, Zypresse
Asthma	Cajeput , Eukalyptus, Lavendel , Pfefferminze, Teebaum, Ysop, Zypresse
Abszess	Kamille, Bergamotte, Lavendel, Nelke, Teebaum
Abwehrkräfte (stärkend)	Bergamotte, Eucalyptus, Thymian, Zitrone, Lavendel, Neroli
Antibiotisch (Viren/Bakterien)	Bohnenkraut , Thymian (citriodora), Thymian (Zitrus), Thymian roter
Antiseptisch (keimtötend)	Eucalyptus, Thymian, Fichtennadel, Nelke, Teebaum, Basilikum, Benzoeharz , Bergamotte , Bohnenkraut , Cajeput, Lavendel , Lemongras , Niaouli, Myrte, Pfefferminze, Rosenholz, Rosmarin, Sandelholz, Schwarzfichte, Tanne, Teebaum, Wachholder, Zedernholz, Zitrone
Antineuralgisch (Nervenschmerzen)	Cajeput , Gewürznelke , Pfefferminze
Antitoxisch (gegen Gifte)	Origano, Pfeffer, Wachholder
Akne	Kamille, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Sandelholz, Teebaum, Wachholder, Zitrone
Abszesse (Eiteransammlung)	Immortelle , Kamille, Lavendel, Rosmarin, Teebaum, Thymian
Ableitend	Birke , Fenchel , Grapefruit , Mandarine, Orange, Origano, Wachholder, Zitrone
Aphrodisierend	Muskatellersalbei, Rose, Ylang-Ylang, Patchouli, Jasmin, Kardamom, Muskat, Pfeffer, Pfefferminze, Zimtrinde, Gewürznelke, Ingwerwurzel
Anregend	Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut , Eukalyptus, Fenchel , Geranie , Gewürznelke , Grapefruit , Ingwerwurzel , Jasmin, Kardamom , Kreuzkümmel , Kümmel , Lemongras , Limette, Mandarine, Orange, Orangenblüte (Neroli), Origano, Pfeffer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schwarzfichte, Tanne, Teebaum, Thymian (citriodora +cytrus)
Appetitmangel	Bergamotte, Magersucht
Ansammlungen (Gifte, Flüssigkeit)	Birke , Engelwurz , Fenchel , Karottensamen , Koriandersamen , Kreuzkümmel , Kümmel , Liebstöckel , Wachholder
Arthritis (Gelenksentzündung)	Birke , Bohnenkraut, Kamille, Rosmarin, Thymian, Vetiver, Wachholder
Asthenie (Kraftlosigkeit)	Fenchel , Gewürznelke , Kamille, Rosmarin, Thymian, Zimtrinde, Zitrone
Appetitanzregend	Koriandersamen, Engelwurz , Karottensamen ,
Bronchitis	Benzoeharz, Cajeput, Eukalyptus, Lavendel, Kiefernadel, Limette, Minze, Myrte, Niaouli, Origano, Pfefferminze, Rosmarin, Schwarzfichte, Tanne, Teebaum, Thymian (citriodora), Ysop
Beruhigend	Mandarine, Muskatellersalbei, Neroli, Patchuli, Rosenholz, Sandelholz, Zedernholz,
Blähungen	Bergamotte, Kamille, Basilikum, Fenchel, Mandarine, Muskat
Blasenentzündung	Lavendel, Sandelholz (Mysore), Thymian roter, Wachholder, Zedernholz
Blutdrucksenkend	Majoran, Orange, Orangenblüte (Neroli), Ylang Ylang, Zitrone
Blutdrucksteigernd	Salbei, Ysop
Blutverdünnend	Zitrone
Blutergüsse	Geranie, Kamille, Lavendel
Blutungen	Geranie, Immortelle, Rose
Cellulitis	Grapefruit, Orange, Zitrone, Wachholder, Zypresse
Darminfektionen	Basilikum, Bergamotte, Thymian roter, Zimtblatt, Zimtrinde
Durchfall	Cajeput, Ingwerwurzel, Kardamom (Austrocknung= Basilikum, Estragon, Gewürznelke, Ingwerwurzel, Kümmel, Pfeffer, Pfefferminze)
Darmkrämpfe	Estragon, Liebstöckel
Depression	Bergamotte, Lavendel, Grapefruit, Geranium, Neroli, Melisse, Ylang-Ylang, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rose, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone
Dermatitis (entzündete Haut)	Benzoeharz, Kamille, Lavendel, Patchouli, Salbei, Wachholder, Ysop, Zedernholz
Durchblutung (fördernd)	Rosmarin, Thymian, Fichtennadel, Latschenkiefer, Wachholder, Ginkgo
Desodorierend (Deo)	Eukalyptus, Lavandin, Lemongras, Zitronellgras

Erkältung	Eucalyptus, Thymian, Myrte, Fichtennadeln, Latschenkiefer, Teebaum, Zimtrinde
Erkältung (erste Anzeichen)	Patchouli auf Solar Plexus ("Bauch" unterhalb Brustbein) + kreisend einreiben
Erschöpfung	Bergamotte, Benzoeharz, Bohnenkraut, Grapefruit, Krauseminze, Lemongras, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian Zitronenmelisse
Entzündung (hemmend)	Kamille, Lavendel, Geranium, Patchouli Thymian, Rose, Myrrhe, Teebaum
Entwässerung	Wacholderbeere, Grapefruit, Fenchel
Energetisch unbalanciert	Myrte, Niaouli
Ekzeme (nichtinfektiöse Entzündung der Haut)	Bergamotte, Kamille, Lavendel, Melisse, Patchouli, Rose, Rosmarin, Salbei, Thymian (Zitrus), Wachholder, Ysop, Zedernholz
Furunkel	Bergamotte, Nelke, Teebaum
Fusspilz	Eucalyptus, Pfefferminze, Zitrone, Lavendel, Teebaum
Fussschweiß	Lavendel, Myrrhe, Salbei, Teebaum, Zypresse
Frigidität	Anis, Jasmin, Rose, Ylang-Ylang
Flüssigkeitsregulierend	Grapefruit, Zitrone
Fiebersenkend	Ingwerwurzel, Minze grüne, Pfeffer, Pfefferminze
Falten	Muskatellersalbei, Myrrhe, Rosenholz, Rosmarin
Gedächtnis-steigernd	Basilikum, Lemongras, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Kardamom, Gewürznelke, Ingwerwurzel, Wachholder
Gewebe (straffend)	Melisse-Zitrone, Geranium, Myrrhe, Patchouli, Wachholder, Weihrauch
Gewebe (regenerierend)	Niaouli, Patchouli, Immortelle
Geschwüre	Gewürznelke, Immortelle, Kamille, Zedernholz, Zistrose
Gallenblasen	Entzündung: Rosmarin, Salbei Stauung: Limette, Rosmarin, Zitrone
Gereiztheit	Kamille deutsche, Kamille römische, Kamille wilde
Gelenkentzündung	Siehe Arthritis - Kamille, Rosmarin, Thymian, Vetiver, Wachholder
Hämorrhoiden	Myrrhe, Wachholder, Weihrauch, Zypresse
Harntreibend	Benzoeharz, Rosmarin, Fenchel, Salbei, Wachholder
Haar (fettiges)	Muskatellersalbei, Rosmarin, Zedernholz
Haarausfall	Muskatellersalbei, Rosmarin, Salbei, Ylang-Ylang, Zedernholz
Haut (alternde)	Benzoeharz (Elastizität), Patchouli, Myrrhe, Sandelholz, Geranium (Feuchtigkeit), Karottensamen, Muskatellersalbei, Olibanum (Weihrauch), Rosenholz, Rosmarin
Haut (Ausschlag)	Geranium, Kamille, Lavendel REIZUNGEN: Benzoeharz, Rosenholz
Haut (empfindliche)	Kamille, Lavendel, Rose, Rosenholz, Ylang-Ylang, Sandelholz, Neroli
Haut (rissige)	Benzoeharz, Karottensamen, Patchouli, Sandelholz (Mysore)
Haut (fette)	Zitrone, Myrte, Wachholder, Zeder, Zypresse, Geranie, Lavendel, Ylang-Ylang
Haut (Juckreiz)	Pfefferminze, Lavendel, Teebaum
Husten	Benzoeharz, Cajeput, Myrrhe, Olibanum (Weihrauch), Zypresse
Halsentzündung	Geranie, Ingwerwurzel, Myrrhe, Terpentin
Herzjagen	Lavendel, Orange, Thymian, Ylang-Ylang
Herpes	Bergamotte, Nelke, Teebaum, Zitrone
Harnleiterentzündung	Cajeput, Geranie
Harnwege Infektion	Benzoeharz, Cajeput, Gewürznelke, Myrte, Wachholder, Zedernholz
harmonisierend	Cajeput, Eukalyptus, Kamille, Niaouli
Insektenstiche	Zitrone, Lavendel, Teebaum
Immunsystemstärkung	Thymian (Thymusdrüse = unter Brustbein = klopfen) Fenchel (reinigend) Kamille, Zitrone
Infektionskrankheiten	Bohnenkraut, Cajeput, Eukalyptus, Geranie, Gewürznelke, Lavandin, Lavendel, Niaouli, Origano, Pfefferminze, Thymian, Zimtblatt, Zimtrinde, Zitrone, Zitronellgras
Impotenz	Anis, Gewürznelke, Ingwerwurzel, Jasmin, Kardamom, Muskat, Pfeffer, Pfefferminze, Rose, Ylang-Ylang, Zimtrinde
Insektenvertreibend	Geranie, Lavendel, Zitronellgras (citronella)
Konzentration (Schwäche)	Lemongras, Krauseminze, Melisse-Zitrone, Pfefferminze, Rosmarin, Zitrone
Kopfschmerzen	Krauseminze, Pfefferminze, Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Rosenholz, Rose, Ylang-Ylang
Krampfadern	Zitrone, Rose, Wachholder, Zypresse

Krampflösend	Basilikum, Bergamotte, Majoran, Muskatellersalbei, Cajeput, Engelwurz, Estragon, Fenchel, Ingwerwurzel, Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian (citriodora), Ysop, Zimtrinde, Zypresse
Keuchhusten	Ysop, Zypresse Kehlkopfentzündung Benzoeharz
Katarrh	Lavendel, Limette, Myrrhe, Niaouli, Olibanum (Weihrauch), Origano, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian (citriodora), Ysop
Kreislauf anregend	Benzoeharz, Origano, Thymian roter, Zimtblatt, Zimtrinde, Zypresse
Kühlung	Pfefferminze, Elemi, Myrrhe, Olibanum (Weihrauch)
Kummer	Mandarine, Orange, Orangenblüte (Neroli), Rose
Leber- + Galle	Beifuß, Karottensamen, Limette, Minze grüne, Pfefferminze, Zitrone
Leber- + Milzstauung	Immortelle, Kamille
Lymphsystem	Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone
Meditation	Sandelholz
Magen (Krämpfe)	Kamille, Muskatellersalbei, Rose, Basilikum, Fenchel, Ingwerwurzel
Magen (Schmerzen)	Kamille, Geranium, Fenchel, Pfefferminze, Ysop
Muskelkater	Pfefferminze, Rosmarin, Lavendel, Nelke, Fichtennadel
Muskel- u. Gelenkschmerzen	Birke, Gewürznelke, Lavendel, Muskat, Origano, Pfeffer, Pfefferminze, Rosmarin. Arthritis=Entzündung: Bohnenkraut, Kamille, Thymian, Vetiver
Mandelentzündung	Geranie, Ingwerwurzel
Migräne	Anis, Basilikum, Engelwurz, Ingwerwurzel, Kamille, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Majoran, Melisse, Minze grüne, Pfefferminze
Nagelpilz	Niaouli, Myrte, Nelke, Teebaum
Narben	Kamille, Lavendel, Neroli, Rose, Myrrhe, Rosenholz, Weihrauch, Schafgarbe
Nebenhöhlenentzündung	Cajeput, Eukalyptus , Lavendel, Minze grüne, Niaouli, Pfefferminze
Nervosität	Geranium, Lavendel, Rose, Ylang-Ylang, Rosenholz, Weihrauch
nervöse Erschöpfung	Basilikum, Gewürznelke, Muskat, Wachholder
nervöse Spannung	Geranie, Lavendel, Majoran, Mandarine, Orangenblüte (Neroli), Rose, Verbena (Zitrus), Ylang-Ylang, Zistrose
Nerven (kräftigend)	Basilikum, Lavandin, Minze grüne, Rosmarin, Salbei, Wachholder, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Pfefferminze, Thymian, Zimtrinde, Zitrone
Nieren / Nebennieren	Geranie, Rosmarin, Salbei
Ohrenschmerzen	Cajeput (auf <u>keinen</u> Fall einträufeln)
Parodontose	Bergamotte, Nelke, Teebaum, Thymian, Salbei
PMS (menstruation)	Beifuß, Fenchel, Geranium, Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Salbei
Prellungen	Lavendel, Muskatellersalbei, Fenchel, Nelke
Pilzinfektionen	Myrrhe, Patchuli, Teebaum (Tea Tree), Zedernholz
Psyche kräftigend	Cajeput, Bergamotte, Elemi, Verbena (Zitrus)
reinigend	Birke, Engelwurz, Fenchel, Kreuzkümmel, Kümmel, Liebstöckel, Pfefferminze, Salbei, Wachholder, Zitronellgras
Rheuma	Birke, Bohnenkraut, Cajeput, Ingwerwurzel, Koriandersamen, Liebstöckel, Majoran wilder spanischer, Muskat, Pfeffer, Thymian roter
Stress	Melisse, Benzoe absolue Basilikum, Muskatellersalbei, Schwarzfichte, Tanne, Ylang-Ylang, Zedernholz
stärkend, anregend	Bohnenkraut (Beckenorgane, Verdauung, männliche "stehkraft")
Schlatlosigkeit	Kamille, Lavendel, Neroli, Ylang-Ylang, Tagetes, Baldrian, Melisse, Zeder
Schleimlösend	Benzoeharz, Cajeput, Eucalyptus, Myrte, Fichtennadel, Teebaum, Zeder, Ysop
Schweiss (reduzierend)	Lavendel, Muskatellersalbei, Salbei, Zypresse
Schweiss (treibend)	Pfefferminze, Rosmarin, Thymian
Schock (emotional)	Mandarine, Melisse, Orange, Orangenblüte (Neroli), Rose
schmerzstillend	Beifuß, Cajeput, Gewürznelke, Ingwerwurzel, Kamille, Lavendel, Liebstöckel, Majoran, Muskat, Pfeffer, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian
Schnittwunden	Immortelle
Schuppen	Patchuli, Rosmarin, Salbei, Teebaum (Tea Tree), Zedernholz
Schwangerschaft	Basilikum (auch Geburt und Stillzeit erleichternd) Fenchel

Stimmungsschwankung	Bergamotte (ausgleichend)
stimmungsaufhellend	Benzoeharz, Bergamotte, Geranie, Jasmin, Melisse, Rose, Rosenholz, Rosmarin, Thymian, Zitrone
sexuell anregend	Muskatellersalbei, Rose, Ylang-Ylang, Patchouli, Jasmin, Kardamom, Muskat, Pfeffer, Pfefferminze, Zimtrinde, Gewürznelke, Ingwerwurzel
Stoffwechsel	Lavendel, Melisse, Minze grüne, Origano, Rosmarin, Salbei, Thymian
Sonnenbrand	Kamille, Geranium, Lavendel, Teebaum
Tonisierend (kräftigend)	Basilikum, Sandelholz, Wacholder, Zimt
Talgabsonderung	Muskatellersalbei, Rosmarin, Salbei, Ylang-Ylang, Zedernholz (regulieren)
Traurigkeit	Benzoeharz, Bergamotte, Rosenholz, Rosmarin, Thymian, Zitrone
Übelkeit	Pfefferminze, Rosenholz
Verdauung (fördernd)	Ingwer, Kummel, alle Gewürze, Bergamotte
Verdauung (Krämpfe)	Anis, Engelwurz, Estragon, Fenchel, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Majoran wilder spanischer
Verbrennungen	Lavendel, Rosmarin, Thymian
vitalisierend	Fenchel, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Weihrauch, Myrrhe, Salbei
Wärmend	Zimt, Thymian, Pfeffer, Ingwer, Patchouli, Rosmarin, Tanne, Zypresse
Wasserableitend	Fenchel
Warzen	Zitrone, Lavendel, Nelke, Teebaum
Wutanfälle	Kamille, Ylang-Ylang
Zentrierend	Lavendel
Zellregenerierend	Immortelle, Schafgarbe
Zahnfleisch (Bluten)	Teebaum, Salbei, Zypresse
Zahnfleisch (Entzündung)	Thymian, Zitrone, Nelke, Salbei, Teebaum
Zahnschmerzen	Beifuß, Gewürznelke, Kamille, Pfefferminze, Lavendel, Nelke, Salbei
zellregenerierend	Geranie, Lavendel, Muskatellersalbei, Rosenholz, Rosmarin, Thymian

Spezielle Anwendungen

Stechmücken	Eukalyptus, Lavendel, Nelke, Pfefferminz, Rosmarin, Teebaum, Zedernholz, Zitrone
Kleidermotten	Bergamotte-, Lavendel-, Nelken-, Teebaum-, Zedernholz- (besonders Atlaszeder) Zirbelkieferöl. Man kann Keramiksteine, Holz oder einen Wattebausch, getränkt mit einem dieser ätherischen Öle, in Schrank legen
Mehlmotten	Zedernholz- und Zitronenöl auf feuchten Lappen ca. 10 Tropfen ätherisches Zitronen- oder Zedernholzöl und reibt damit die Schränke aus. Vorbeugend wie b. Kleidermotten verfahren.
Ameisen	Lavendel, Teebaum, Zitrone und Mückenschreck. Teebaum ist sehr gut wirksam, ohne die Ameisen zu töten. Einfach einige Tropfen ätherisches Öl dahin träufeln, wo man die Ameisen nicht haben möchte
Tier-Floh/Zecke	Lavendel- und ganz besonders Teebaumöl. ca. 20 Tropfen des Öls auf feuchtes Tuch, Tier damit einreiben
Bakterien/ Pilze	Lavendel, Teebaum (Myrrhe nur gegen Pilze)
Haushalt	Reinigen von Fußböden, Ausputzen von Schränken usw. einige Tropfen ätherisches Öl ins Wischwasser das duftet angenehm und desinfiziert leicht
Wäsche	Zum letzten Spülgang in Waschmaschine einige Tropfen ätherisches Öl geben, (Aufbrauchen Ölreste). KEINE Citrusöle sie greifen Kunststoffteile an.

einige Fachwörter erklärt:

antibakteriell	die Bakterien abtöten oder zumindest deren Vermehrung verhindern
antibiotisch	Wirkt antibakteriell (gegen Bakterien)
antiseptisch	keimfrei machend z.B. Wunden (Keime = Bakterien, Viren)
antineuralgisch	Gegen Nervenschmerzen
antitoxisch	Gifte unschädlich machend
antimikrobiell	gegen Viren, Pilze, Bakterien (=Mikroben)
tonisierend	anregend, stärkend

Trägeröle / Basisöle (pflanzlich)

<u>bei trockener Haut</u>	<u>bei normaler Haut</u>	<u>bei fettiger Haut</u>
Mandel-, Aprikosenkern-, Weizenkeim-, Karotten-, Rizinus-, Macadamianuss-, Kakaobutter-, Oliven-, Palm-, Erdnuss-Öl	Mais-, Baumwollsamens-, Traubenkern-, Sesam-, Kanola-, Sonnenblumen-, Distel-Öl	Leinsamen-, Aloe Vera-, Nuß-, Sojabohnen-, Karotten-Öl
Aprikosenkernöl	sehr gut für gewebestraffende Massage, für empfindliche, entzündete und trockene Haut und für Narbenpflege, es aktiviert den Haustoffwechsel, unterstützt Zellerneuerung und hilft Feuchtigkeit zu speichern. Es ist leicht dünnflüssig, mild und wenig fettend, zieht schnell ein, wirkt mittels Vitamine, Mineralien und Enzymen	
Avocadoöl	für trockene, rissige Haut , weicht Hautverhärtungen auf, kann schwere Hautkrankheiten (Neurodermitis) lindern, sehr fettig kann aber gut aufgenommen werden. Evtl. mit anderen Ölen mischen. Wirkstoffe Vitamin A,B,D,K,E, Lecithin, essentielle Fettsäuren. Je reiner das Öl je verderblicher jedoch eben desto wertvoller (max. bis 4 Monate haltbar).	
Süßes Mandelöl (Prunus amygdalus var. dulcis)	sehr gutes Massageöl, für alle Hauttypen inkl. Babyhaut, schützend und pflegend; wirkt reizlindernd und pflegend, vor allem bei trockener, irritierter Haut; wirkt auf das Nervensystem, enthält die Vitamine A, B und E; haltbar bis zu 10 Monaten, angenehmer, diskreter Geruch	
Canolax (Kanadisches Öl)	ausgezeichneter Träger für Massageöle, sehr leicht, farblos, dringt sehr gut in die Haut ein, hoher Gehalt an Linolensäure, wird nicht ranzig	
Distelöl (Färber-auch Saffloröl)	Basisöl für Cremes, Gesichts- und Massageöle, bei normaler, trockener und alternder Haut , geruchlos, Vitamin-E-haltig, höchster Gehalt an Linolensäure, hellgelb bis transparent, geringe Haltbarkeit	
Sesamöl	gute Grundlage für Körper- und Massageöle, für tägliche Hautpflege, nussiger Geruch, mittelbraun, hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren, natürlicher, aber geringer UV-Schutz, gute Haltbarkeit	
Sonnenblumenöl (Helianthus annuus)	für alle Hauttypen ; wirkt auswurfördernd daher gut bei Bronchitis, Asthma, Arteriosklerose; Zellneubildung; regenerierend, stärkend, nährend und pflegend, bei Hautproblemen; hoher Vitamin-E-Gehalt, zudem etwas Vitamin A; haltbar bis zu 8 Monate, wenig Eigengeruch für Massagen 1:1 mit Jojobaöl mischen (bessere Gleitfähigkeit)	
Jojobaöl (Simmondsia chinensis)	für jeden Hauttyp , dringt gut ein, pflegt, nährt, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, balanciert deren Säurehaushalt aus, entzündungshemmend, gegen Ekzeme/ andere Hautprobleme kann nicht ranzig werden und ist deshalb sehr lange haltbar, es hält Temperaturen bis 300° C aus und wird bei niedrigen Temperaturen fest. Beinahe geruchlos (es ist ein flüssiges Wachs).	
Macademia-Nuss	für empfindliche, zarte Haut. angenehm weiches Hautgefühl, sehr verträglich. Es ist fett und hat dezenten Geruch, (durch Palmitoleinsäure kommt dem natürlichen Hauttalg sehr nahe).	
Olivenöl (Olea europea)	wärmendes Öl , hilft Infektionen verhüten; schmerzlindernd, pflegend, wärmend, entkrampfend, durchblutungsfördernd, heilend (Entzündungen), antirheumatisch und entgiftend, gut bei Gelenkschmerzen und Verhärtungen. Vitamine A, B, E; bis 1 Jahr haltbar, starker Eigengeruch	
Johanniskrautöl (Hypericum perforatum)	heilendes Hautöl für Wunden, Verbrennungen, Hautgeschwüre, Hexenschuss und Ischias. Am besten mit Jojoba-, Aloe Vera- oder Mandelöl mischen (10 - 50 %). wirkt stark photosensibilisierend; rote Farbe; es wirkt stimmungsaufhellend, nervenstärkend, entzündungshemmend, beruhigend und schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden. Eigengeruch hängt vom Mischöl ab	
Ringelblumenöl (Calendula officinalis)	unterschiedliche Haltbarkeit je nach Mischöl wundheilend, desinfizierend, krampflösend, entzündungshemmend und adstringierend (zusammenziehend). Kann bei Krampfadern, Decubitus, Ekzemen, trockener Haut , Nagelbettentzündungen, Verstauchungen, Verrenkungen, schmerzenden Gelenken und Muskeln verwendet werden; bei Furunkeln und Abszessen eine heiße Calendula-Kompresse verwenden	

Mischverhältnis				ätherisches Öl	
	%	Basisöl Tropfen	ml	%	Tropfen
Aroma Massage	100%	100	5	2- 4 %	2 - 4
Therapeutisch	100%	100	5	5 - 10 %	5 - 10

1 Suppenlöffel = 5 ml = 100 Tropfen (1 ml = 20 Tropfen)

5 ml reichen für eine Ganzkörper-Massage !!!