DIE BESTEN ÄTHERISCHEN ÖLE BEI ERKÄLTUNGS-KRANKHEITEN	antibakteriell	antiviral	schleimlösend	auswurffördernd	entzündungshemmend	schmerzstillend	abwehrsteigernd	stärkend	entkrampfend	entspannend	Babies	Kinder	Schwangere	Preisniveau
Eucalyptus globulus	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	✔	–	–	–	–	–	+
Eucalyptus radiata	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	–	–	✔*	✔*	++
Cajeput	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	✔	–	✔*	✔*	++
Niaouli	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	–	–	✔*	✔*	++
Teebaum	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	✔	✔*	✔	✔*	++
Ravintsara	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	–	–	–	✔*	++
Lavandin super	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	+
Lavendel fein	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Pfefferminze	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔	✔	✔	–	–	✔*	✔*	++
Thymian CT thymol	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	–	✔*	✔*	+
Thymian CT linalool	✔	✔	✔	–	–	–	✔	✔	✔	✔	✔*	✔*	✔*	++
Majoran	✔	–	✔	–	–	✔	–	–	✔	✔	✔*	✔	–	++
Salbei	✔	✔	✔	–	–	–	–	–	–	✔	–	–	–	+
Rosmarin CT cineol	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	–	–	–	–	++
Angelikawurzel	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔*	✔*	✔*	+++
Rosenholz	✔	✔	✔	–	✔	-	✔	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Ho-Blätter	✔	✔	✔	–	✔	-	✔	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Atlaszeder	–	–	✔	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Fichtennadel	✔	–	✔	✔	✔	-	✔	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	+
Weißtanne	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Zitronenöl	✔	✔	–	–	✔	✔	✔	–	–	✔	✔*	✔	✔*	+
Orangenöl	✔	✔	–	–	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔*	✔	✔*	+
Mandarinenöl rot	✔	✔	–	–	✔	✔	✔	–	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Benzoe Siam	✔	–	✔	✔	✔	–	–	–	✔	✔	✔*	✔	✔*	++
Weihrauch arabisch	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	–	✔	✔*	++

✔ gute Wirkung

✔ starke Wirkung

✔* gut geeignet, aber vorsichtig dosieren!

Quellen:

Werner, Braunschweig; Praxis Aromatherapie, Haug, 3.Auflage
Wabner, Beier; Aromatherapie, Urban & Fischer, 1.Auflage

© Margareta Ahrer | www.aroma1x1.com