

Ätherische Öle — Kompletter Guide

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, flüchtige Pflanzenstoffe, die durch Destillation, Kaltpressung oder Extraktion aus Pflanzenmaterial gewonnen werden. Sie sind das "Herzblut" der Pflanze — Duftstoffe, Abwehrstoffe, Lockmittel für Insekten und Heilstoffe in einem.

In der Sauna verdünnt man sie immer im Aufgusswasser (5–8 Tropfen pro Liter) — niemals pur auf die Steine!

Herstellung ätherischer Öle

1. Wasserdampfdestillation (häufigste Methode)

Heißer Wasserdampf durchdringt das Pflanzenmaterial → ätherische Öle verdampfen mit → Dampf-Öl-Gemisch kühlt ab → Öl schwimmt auf dem Wasser (hydrophil) → Trennung.

- Anwendbar bei: Lavendel, Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, Teebaum, Latschenkiefer, Fichtennadel, fast allen Ölen
- Temperatur: 100 °C (Dampf)
- Ausbeute: sehr gering — für 1 Liter Lavendel braucht man ca. 150 kg Lavendelblüten !
- Das mitgewonnene Destillationswasser heißt Hydrolat (Blütenwasser) — auch für die Sauna geeignet!

2. Kaltpressung

Mechanisches Auspressen der Schale (Zitrusfrüchte!).

- Anwendbar bei: Zitrone, Orange, Grapefruit, Bergamotte, Limette, Mandarine
- Kein Hitze-Einsatz → frischere, naturgetreuere Düfte
- Ausbeute: aus 1 kg Zitronenschale ~3-5 ml Öl

3. Extraktion (CO₂-Extraktion)

Überkritisches CO₂ als Lösungsmittel → hochwertigste, naturidentischste Öle.

- Anwendbar bei: empfindlichen Pflanzen (Rose, Jasmin, Vanille)
- Ergebnis: Absolutum oder CO₂-Extrakt — extrem konzentriert
- Preis: sehr hoch

4. Enfleurage (traditionell, selten)

Pflanzenmaterial auf Fettschicht legen → Duftmoleküle absorbieren → Fett mit Alkohol auswaschen.

- Nur noch für Jasmin, Tuberose, Tonkabohne gebräuchlich

Qualitätsmerkmale — So erkenne ich gute Öle

Bezeichnungen auf dem Etikett

Bezeichnung	Bedeutung
100 % naturrein	Mindeststandard, sollte draufstehen
Biologisch (bio, kbA)	Aus biologischem Anbau
Wild geerntet / wildcrafted	Aus der Natur gesammelt
GC/MS-analysiert	Gaschromatographie nachgewiesen — höchste Qualitätsstufe
Therapeutische Qualität	Marketingbegriff, keine geschützte Bezeichnung!
Parfümöl / Nature identical	KEIN echtes ätherisches Öl — nicht für Sauna!
Duftstoff	Synthetisch — für Sauna ungeeignet!

Worauf achten beim Kauf?

1. Preis: Echter Lavendel kostet ab € 8-15 / 10 ml. Billiger? → Verdacht auf Streckmittel!
2. Glasflasche: Ätherische Öle lösen Plastik auf — nur dunkle Glasflasche ist seriös

3. Botanischer Name: Steht auf dem Etikett? (z.B. *Lavandula angustifolia* = echter Lavendel)
4. Ursprungsland: Transparent angegeben?
5. Chargennummer: Rückverfolgbarkeit gewährleistet?
6. Haltbarkeit: Meist 2-3 Jahre (Zitrusöle: 1 Jahr)

Test: Ist das Öl rein?

- Löschpapiertest: Einen Tropfen auf Papier — nach dem Trocknen kein Fettfleck = gut (Zitrusöle hinterlassen immer leichten Fleck!)
- Wasser: Öl vermischt sich NICHT mit Wasser (ätherisch = wasserunlöslich)
- Preis-Plausibilität: Echte Rose kostet € 100+ / 10 ml — billiger? Betrug!

Die 30 wichtigsten Sauna-Öle — Erweiterte Übersicht

Atemwege & Erkältung

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Eukalyptus (<i>E. globulus</i>)	1,8-Cineol (bis 85 %)	Befreit Atemwege stark, antiseptisch	3-5 Tropfen/L	Kräftig, medizinisch
Eukalyptus radians	1,8-Cineol, weniger intensiv	Milder als globulus, auch für Kinder	3-5 Tr./L	Sanfter
Latschenkiefer	α -Pinen, β -Pinen	Atemwege, durchblutungsfördernd, alpin	3-5 Tr./L	Intensiv waldig
Cajeput	1,8-Cineol	Eukalyptus-Alternative, milder	3-5 Tr./L	Frisch, klar
Niaouli	1,8-Cineol, Viridiflorol	Mild, atemwegsfreundlich	3-5 Tr./L	Frisch-krautig
Kiefernadel	α -Pinen, Limonen	Waldluft, atemwegsbefreierend	3-5 Tr./L	Klassisch waldig
Tanne	Bornylacetat, α -Pinen	Harzig-alpin	3-4 Tr./L	Harzig, frisch

Entspannung & Schlaf

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Lavendel (echter)	Linalool, Linalylacetat	Tiefenentspannung, Schlaffördernd	4-6 Tr./L	Sanft blumig
Zirbe	α -Pinen, δ -3-Caren	Schlaffördernd, HF-senkend, antibakteriell	4-6 Tr./L	Alpin-balsamisch
Bergamotte	Linalool, Linalylacetat, Bergapten	Entspannend, antidepressiv	3-5 Tr./L	Zitrusartig-blumig
Sandelholz	α -Santalol, β -Santalol	Tiefenmeditation, beruhigend	3-4 Tr./L	Holzige, warm, süß
Vetiver	Vetiverol, Vetivenol	Erdend, stabilisierend, Tiefenentspannung	2-3 Tr./L	Erdig, rauchig
Ylang-Ylang	Germacren, Farnesol	Stimmungshebend, entspannend	2-3 Tr./L	Süß-blumig, intensiv
Weihrauch	α -Thujol, Boswellsäuren	Meditativ, entzündungshemmend	3-4 Tr./L	Harzig-warm

Belebung & Konzentration

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Pfefferminze	Menthol (bis 50 %)	Kühlend, belebend, erfrischend	2-4 Tr./L	Stark mentholig
Rosmarin	1,8-Cineol, Campher	Konzentrationsfördernd, belebend	3-5 Tr./L	Kräuterig-frisch
Zitrone	Limonen (70 %)	Stimmungsaufhellend, erfrischend	4-6 Tr./L	Frisch-zitronig
Grapefruit	Limonen, Paradisol	Belebend, fettlösend, antidepressiv	4-6 Tr./L	Herb-zitrusartig
Lemongrass	Citral, Geraniol	Erfrischend, tonisierend	3-4 Tr./L	Zitronig-grasig

Antiseptisch & Immunstärkend

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Teebaum	Terpinen-4-ol	Stark antibakteriell, antiviral, antifungal	3-5 Tr./L	Medizinisch-frisch

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Thymian	Thymol, Carvacrol	Stark antibakteriell, immunstärkend	2-4 Tr./L	Kräuterig-scharf
Oregano	Carvacrol, Thymol	Stärkste natürliche Antibiotikawirkung	2-3 Tr./L	Würzig-kräuterig
Salbei	Thujon, Campher	Reinigend, antibakteriell, schweißhemmend	3-4 Tr./L	Kräuterig-erdig

Wärme & Durchblutung

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Ingwer	Zingiberen, Gingerol	Wärmend, durchblutungsfördernd, immunstärkend	2-3 Tr./L	Scharf-erdig
Zimt (Rinde/Blatt)	Zimtaldehyd, Eugenol	Wärmend, antiseptisch	1-2 Tr./L	Würzig-süß
Kampfer	Campher	Durchblutungsfördernd, schmerzlindernd	2-3 Tr./L	Scharf-medizinisch
Wacholder	α -Pinen, Sabinen	Entschlackend, durchblutungsfördernd	3-4 Tr./L	Holzlig-würzig

Alpines & Österreichisches

Öl	Herkunft	Besonderheit	Dosierung
Zirbe (<i>Pinus cembra</i>)	Österreichische Alpen	Senkt Herzfrequenz, schlaffördernd, antibakteriell	4-6 Tr./L
Latschenkiefer (<i>Pinus mugo</i>)	Alpen	Atemwege, authentisch alpin	3-5 Tr./L
Almkräuter-Mix	Österreich	Thymian, Salbei, Minze aus den Alpen	4-6 Tr./L
Arnika	Alpen	Entzündungshemmend, ideal nach Sport	2-3 Tr./L
Heublumen	Alpen	Traditionell entspannend, mild	4-6 Tr./L
Enzian	Hochalpin	Bitter, klar, stark	2-3 Tr./L

Österreichische Produzenten ätherischer Öle

Produzent	Ort	Spezialität	Besonderheit
Bergila	Tirol	Alpine Wildkräuter (Latsche, Zirbe, Enzian)	Wildcrafted, regional
Styx Naturcosmetic	Krems, NÖ	Kräuteröle, Naturkosmetik	Bio-Zertifiziert
Sonnenor	Zwettl, NÖ	Bio-Kräuter, ätherische Öle	Fairtrade, bekannte Marke
Alpenmax	Steiermark	Almkrauter, Zirbenöl	Direktvermarktung
Zirbenwald	verschiedene AT	Zirbenprodukte aus heimischen Wäldern	Regionale Quellen
Tiroler Kräuterhof	Tirol	Alpine Kräuteröle	Traditionelle Rezepturen

Synergieeffekte — Öle, die sich verstärken

Synergistische Kombinationen

Bestimmte ätherische Öle verstärken sich gegenseitig (synergistisch). Die Gesamtwirkung übertrifft die Einzelwirkungen:

Kombination	Synergie-Wirkung
Eukalyptus + Pfefferminze	Atemwege × 2 — beide befreien die Bronchien
Lavendel + Bergamotte	Tiefenentspannung — gegenseitige Verstärkung
Zirbe + Fichtennadel	Alpin-Erlebnis — authentische Waldatmosphäre
Teebaum + Eukalyptus + Thymian	Maximale Immunstärkung
Ingwer + Wacholder + Rosmarin	Durchblutung + Entschlackung für Sportler
Lavendel + Ylang-Ylang + Sandelholz	Romantisch-meditativ
Orange + Bergamotte + Rosmarin	Stimmungsaufhellend + belebend

Antagonistische Kombinationen (vermeiden!)

- Pfefferminze + Lavendel: Pfefferminze schwächt die Entspannungswirkung von Lavendel
- Zimt + Thymian: Beide hautreizend — kombiniert zu aggressiv
- Kampfer + Ylang-Ylang: Klaschender Duft, unharmonisch
- Rosmarin + Lavendel: Rosmarin belebt, Lavendel beruhigt — Gegenläufig

Erweiterte Mischungsrezepte

Österreich-Thema

Mischung	Rezept	Anlass
Wienerwald	3 Tr. Zirbe + 2 Tr. Latschenkiefer + 2 Tr. Kiefernadel	Österreich-Aufguss
Almwiese	3 Tr. Thymian + 2 Tr. Salbei + 2 Tr. Lavendel	Frühling/Sommer
Hochalpin	3 Tr. Latsche + 2 Tr. Tanne + 2 Tr. Zirbe	Ganzjährig
Piestingtal Sommer	3 Tr. Minze + 2 Tr. Zitrone + 2 Tr. Lavendel	Sommer

Gesundheits-Aufgüsse

Mischung	Rezept	Wirkung
Atemfrisch	3 Tr. Eukalyptus + 3 Tr. Pfefferminze + 2 Tr. Kiefernadel	Atemwege
Immun-Boost	3 Tr. Teebaum + 2 Tr. Thymian + 2 Tr. Eukalyptus	Immunsystem
Erkältungskiller	3 Tr. Eukalyptus + 2 Tr. Teebaum + 2 Tr. Ingwer	Erkältung
Anti-Stress	3 Tr. Lavendel + 2 Tr. Bergamotte + 2 Tr. Sandelholz	Stress
Muskelentspannung	3 Tr. Wacholder + 2 Tr. Rosmarin + 2 Tr. Kampfer	Nach Sport

Jahreszeiten & Feiertage

Mischung	Rezept	Anlass
Weihnachtszauber	2 Tr. Zimt + 2 Tr. Orange + 2 Tr. Nelke + 1 Tr. Tonka	Advent
Osterbrise	3 Tr. Zitrone + 2 Tr. Lavendel + 2 Tr. Minze	Ostern
Sommerfest	3 Tr. Grapefruit + 2 Tr. Lemongrass + 2 Tr. Minze	Sommer
Silvester-Frische	3 Tr. Orange + 2 Tr. Bergamotte + 2 Tr. Grapefruit	Silvester
Valentinstag	3 Tr. Rose + 2 Tr. Ylang-Ylang + 2 Tr. Sandelholz	Romantik

Show-Aufguss Duft-Konzepte

Thema	Phase 1 (sanft)	Phase 2 (mittel)	Phase 3 (intensiv)
Alpenreise	Lavendel, Orange	Zirbe, Latschenkiefer	Fichtennadel, Tanne
Waldgeister	Kiefernadel, Bergamotte	Wacholder, Zeder	Rosmarin, Kampfer
Wintertraum	Orange, Tonka	Zimt, Nelke	Weihrauch, Sandelholz
Meeresbrise	Zitrone, Grapefruit	Lemongrass, Eukalyptus	Minze, Teebaum

Hydrolate — Das unterschätzte Nebenprodukt

Bei der Wasserdampfdestillation entsteht neben dem ätherischen Öl das Hydrolat (Blütenwasser / Pflanzenwasser). Es enthält gelöste Duftmoleküle und ist:

- Deutlich milder als das ätherische Öl
- Hautfreundlich — direkt auf die Haut anwendbar
- Ideal für Saunen mit Kindern
- Perfekt als Erfrischungs-Spray zwischen den Saunagängen

Beliebte Hydrolate in der Sauna

Hydrolat	Wirkung	Anwendung
Lavendelwasser	Entspannend, hautberuhigend	Aufgusswasser, Spray
Rosenwasser	Hautpflegend, wohlriechend	Aufgusswasser, Gesichtsspray

Hydrolat	Wirkung	Anwendung
Eukalyptuswasser	Atemwegsbefreiend	Aufgusswasser
Pfefferminzwasser	Erfrischend, kühlend	Spray nach dem Gang
Zirbenhydrolat	Alpin, entspannend	Aufgusswasser, Spray

Dosierung Hydrolat im Aufguss: 2-4 EL pro Liter (viel mehr als ätherisches Öl, da viel schwächer!)

Lagerung und Haltbarkeit

Öl-Gruppe	Haltbarkeit	Lagerung
Zitrusöle (Zitrone, Orange, Grapefruit)	1-2 Jahre	Kühl, dunkel, Kühlschrank
Krautöle (Lavendel, Rosmarin, Pfefferminze)	2-3 Jahre	Kühl, dunkel
Nadelöle (Zirbe, Latsche, Kiefer)	3-4 Jahre	Kühl, dunkel
Harzöle (Sandelholz, Weihrauch, Vetiver)	5-8 Jahre	Kühl, dunkel
Wurzelöle (Vetiver, Patchouli)	bis 10 Jahre	—

Lagerregeln:

- Dunkle Glasflasche (UV-Schutz!)
- Kein direktes Sonnenlicht
- Nicht über 25 °C lagern
- Deckel sofort nach Entnahme schließen (Oxidation!)
- Beschriften: Kaufdatum + Ablaufdatum

Wann sind Öle abgelaufen?

- Duft verändert sich (ranzig, scharf, muffig)
- Konsistenz verändert sich (dicker, trüber)
- Zitrusöle: Oft schon nach 1 Jahr deutliche Qualitätsminderung
- Abgelaufene Öle nicht mehr in die Sauna! → unerwünschte Reaktionsprodukte

Sicherheitshinweise

- Nie pur auf die Steine! → Verbrennung der Schleimhäute möglich
- Nie pur auf die Haut! → Verbrennungsgefahr (besonders Zimt, Nelke, Oregano, Thymian)
- Nur 100 % naturreine Öle → Synthetische Duftstoffe können bei hoher Hitze gefährliche Substanzen freisetzen
- Nicht bei Allergie → Wer auf eine Pflanze allergisch ist, kann auch auf das Öl reagieren
- Schwangerschaft: Bestimmte Öle meiden! (Salbei, Thymian, Rosmarin, Kampfer — wehenanregend!)
- Epilepsie: Kampfer, Rosmarin, Salbei meiden (krampfauslösend bei hohen Konzentrationen)
- Kinder: Nur milde Öle (Lavendel, Orange, Mandarine) — Eukalyptus globulus, Pfefferminze bis 3 Jahre VERMEIDEN!

Für Kinder geeignete Öle (ab 3 Jahren)

- Lavendel, Orange, Mandarine, Tangerine
- Zirbe (mild), Fichtennadel (niedrig dosiert)
- Grapefruit, Bergamotte

In der Schwangerschaft meiden

- Salbei, Rosmarin (in hohen Dosen)
- Thymian, Oregano
- Kampfer, Kampferkraut
- Zimt, Nelke

Aufgusskelle & Aufgusseimer — Das richtige Werkzeug

Die Qualität des Aufgusskübels und der Kelle beeinflusst das Ergebnis:

Material	Eigenschaften	Empfehlung
Holz (Kelle & Kübel)	Natürlich, kühlt nicht ab, traditionell	Standard, sehr gut
Messing/Kupfer (Kelle)	Wärmeleitend, elegant, hygienic	Premium
Plastik (Kübel)	Günstig, aber Mikroplastik bei heißem Wasser?	Weniger empfohlen
Edelstahl (Kübel)	Langlebig, hygienisch, modern	Gut

Profi-Tipp: Aufgusswasser vorbereiten und 10 Minuten ziehen lassen → Öl-Wasser-Emulsion intensiver!