



■ Wichtiger Hinweis

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte und sollten immer sorgfältig und passend zur Anwendung eingesetzt werden. Nicht jedes Öl ist für jede Person, jedes Alter oder jede Situation geeignet. Besonders bei Kindern, in der Schwangerschaft, bei empfindlicher Haut oder bestehenden Erkrankungen ist eine individuelle Abklärung sinnvoll. Diese Informationen dienen der allgemeinen Orientierung und ersetzen keine medizinische Beratung oder Behandlung.

Was steckt hinter dem Duft?

Die Biochemie ätherischer Öle beschreibt, aus welchen natürlichen Inhaltsstoffen ein Öl besteht. Diese Zusammensetzung beeinflusst Duftcharakter, Verträglichkeit und die Art, wie ein Öl in der Aromapflege eingesetzt wird.

Je nach Zusammensetzung werden ätherische Öle in der Aromapflege unterschiedlich eingesetzt – zum Beispiel für entspannende, erfrischende oder ausgleichende Duftanwendungen. Man muss dafür kein Chemiker sein: Schon ein einfacher Überblick über die wichtigsten Stoffgruppen hilft dabei, Öle besser einzuordnen und bewusster auszuwählen.

Die wichtigsten Stoffgruppen im Überblick

Monoterpene

Duftcharakter: Frisch, zitrisch, leicht, klar · **Typische Öle:** Zitrone, Orange, Grapefruit, Mandarine

Monoterpene kommen häufig in frischen, zitrischen Ölen vor und sind die am weitesten verbreiteten Verbindungen in ätherischen Ölen. Sie verleihen Ölen ihren typischen leichten, klaren Duftcharakter und werden in der Aromakunde häufig mit einem frischen, aktivierenden Duftcharakter beschrieben. Ihr Duft verflüchtigt sich vergleichsweise schnell – sie gelten als sogenannte Kopfnoten im Parfum.

In der Aromapflege: Beliebt für frische Raumatmosphäre, belebende Duftimpulse und klare Mischungen.

Ester

Duftcharakter: Weich, rund, blumig, sanft · **Typische Öle:** Lavendel fein, Bergamotte, Muskatellersalbei

Ester gelten in der Aromapflege als eher ausgleichende und entspannend wahrgenommene Duftbestandteile. Sie verleihen Ölen weiche, runde und häufig blumige Noten. Lavendel fein enthält zum Beispiel einen hohen Anteil an Linalylacetat – einem Ester, der dem Öl seinen charakteristisch sanften, ausgewogenen Duft verleiht und der in der Aromapflege als angenehm empfunden wird.

In der Aromapflege: Beliebt für Abendroutinen, ruhige Duftmischungen und entspannte Pausen.

Monoterpenole

Duftcharakter: Ausgewogen, sanft, frisch-blumig · **Typische Öle:** Lavendel fein, Geranie, Rosenholz, Teebaumöl
Monoterpenole werden in der Aromapflege als vielseitig und gut verträglich beschrieben. Sie kommen in vielen bekannten Ölen vor und tragen zu einem ausgewogenen, sanften Duftcharakter bei. Öle mit einem hohen Anteil an Monoterpenolen werden aufgrund ihrer Eigenschaften häufig für harmonische Mischungen und ausgewogene Alltagsanwendungen gewählt.

In der Aromapflege: Gern genutzt für harmonische Mischungen und ausgewogene Alltagsanwendungen.

Oxide

Duftcharakter: Frisch, klar, luftig, durchdringend · **Typische Öle:** Eukalyptus radiata, Ravintsara, Cajeput
Oxidhaltige Öle haben oft einen markant frischen, klaren und luftigen Duftcharakter. Das bekannteste Oxid in ätherischen Ölen ist 1,8-Cineol, das zum Beispiel in Eukalyptus radiata in hoher Konzentration vorkommt. Ihr Duft wird häufig als erfrischend und belebend wahrgenommen. In der Aromapflege werden sie besonders gern in der kalten Jahreszeit eingesetzt.

In der Aromapflege: Besonders beliebt in der kalten Jahreszeit und für frische Raumbeduftung.

Ketone

Duftcharakter: Intensiv, krautig, manchmal minzig · **Typische Öle:** Rosmarin ct. Verbenon, Salbei, Pfefferminze (Menthon-Anteil)

Ketone kommen in manchen ätherischen Ölen vor und verleihen ihnen einen intensiven, oft krautigen oder minzigen Duftcharakter. Bei der Anwendung von ketonhaltigen Ölen ist ein bewusster und fachlich gut eingeordneter Umgang sinnvoll. Bei Kindern, in der Schwangerschaft und bei Menschen mit Epilepsie wird von bestimmten ketonhaltigen Ölen in der Fachpraxis abgeraten. Hier ist fachkundige Begleitung besonders wichtig.

In der Aromapflege: Nur in geringer Dosierung und mit fachkundiger Begleitung einsetzen.

Phenole

Duftcharakter: Intensiv, würzig, scharf · **Typische Öle:** Oregano, Thymian ct. Thymol, Nelke

Phenolhaltige Öle sind aufgrund ihrer intensiven Inhaltsstoffe in der Aromapflege grundsätzlich sparsam und gut verdünnt einzusetzen. Sie sind nicht für jeden Menschen und nicht für die alltägliche Anwendung geeignet. Für sensible Personen, Kinder und in der Schwangerschaft wird von phenolhaltigen Ölen in der Fachpraxis in der Regel abgeraten. Eine fachkundige Begleitung ist hier besonders empfehlenswert.

In der Aromapflege: Nur gut verdünnt und mit fachkundiger Begleitung – nicht für Kinder oder Schwangerschaft.

Sesquiterpene & Sesquiterpenole

Duftcharakter: Tief, warm, erdig, harzig, holzig · **Typische Öle:** Weihrauch, Sandelholz, Zeder, Vetiver, Patschuli

Diese Stoffgruppen finden sich häufiger in tieferen, wärmeren und erdigeren Düften. Aufgrund ihrer großen, schweren Moleküle verdunsten sie langsamer als andere Verbindungen – im Parfum werden sie daher oft als langanhaltende Basisnoten eingesetzt. Öle mit einem hohen Anteil dieser Verbindungen werden in der Aromapflege traditionell mit einem erdenden, ruhigen Duftcharakter in Verbindung gebracht.

In der Aromapflege: Beliebt für ruhige Duftmischungen, bewusste Pausen und achtsame Wohlfühlmomente.

Bekannte Öle – Biochemie auf einen Blick

Öl	Hauptstoffgruppen	Duftcharakter	Typische Anwendung in der Aromapflege
Lavendel fein	Ester, Monoterpenole	Weich, krautig, ausgewogen	Ruhige Abendrituale, sanfte Duftmischungen
Mandarine rot	Monoterpene	Warm, fruchtig, sanft	Sanfte Abendmischungen, freundliche Raumatmosphäre
Eukalyptus radiata	Oxide (1,8-Cineol)	Frisch, klar, luftig	Frische Raumbeduftung, kalte Jahreszeit
Bergamotte	Ester, Monoterpene	Frisch und weich	Ausgleichende Mischungen, harmonische Raumstimmung
Majoran	Monoterpenole, Terpene	Warm, krautig, rund	Wärmende Einreibungen, ruhige Abendanwendungen
Weihrauch	Monoterpene, Sesquiterpene	Warm, harzig, tief	Bewusste Auszeiten, ruhige Rituale, achtsame Duftmomente
Zitrone	Monoterpene (Limonen)	Frisch, klar, leicht	Frische Raumatmosphäre, belebende Duftimpulse
Pfefferminze	Monoterpenole, Ketone (Menthol)	Frisch, klar, kühl	Frische Duftimpulse, belebende Raumatmosphäre

Warum Biochemie im Alltag hilfreich ist

Die Biochemie ersetzt nicht das persönliche Erleben eines Duftes – aber sie hilft dabei, ätherische Öle besser einzuordnen und bewusster auszuwählen. Wer die wichtigsten Stoffgruppen kennt, versteht schneller:

- warum manche Öle als frisch und klar wahrgenommen werden – andere als weich, warm oder krautig
- warum ätherische Öle je nach Zusammensetzung für unterschiedliche Duftanwendungen ausgewählt werden
- warum Verdünnung und eine passende Auswahl in der Aromapflege wichtig sind
- warum nicht jedes Öl für jede Person und jede Situation geeignet ist

So wird Aromapflege nicht komplizierter – sondern verständlicher und bewusster.