



**GESUND WERDEN  
GESUND BLEIBEN**

Ätherische Öle  
gezielt eingesetzt

# AromaSpecials

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRE GESUNDHEITSPFLEGE

## INHALT

<b>01.</b>	Einleitung .....	03
<b>02.</b>	Warum ich dir dieses E-Book schenke .....	04
<b>03.</b>	Krank und was nun? .....	05
<b>04.</b>	Naturheilmittel und Qualität .....	06
<b>05.</b>	Beachte folgende, wichtige Hinweise! .....	06
<b>06.</b>	Ätherische Öle gezielt eingesetzt	
	Schnupfen .....	07
	Husten .....	08
	Halsschmerzen .....	08
	Kopfweh .....	09
	Fieber .....	10
	Fieberbläschen .....	11
	Bauchweh .....	11
	Durchfall .....	12
	Übelkeit .....	12
<b>07.</b>	Die Wirksamen in der Hausapotheke	
	Lavendel fein ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) .....	13
	Thymian ct. Linalool ( <i>Zitronenthymian</i> ) .....	14
	Cajeput ( <i>Melaleuca leucadendra</i> ) .....	14
	Melisse ( <i>Melissa officinalis</i> ) .....	15
	Pfefferminze ( <i>Mentha piperita</i> ) .....	16
<b>08.</b>	Wie kommen die Öle zur Anwendung?	
	Bäder .....	17
	Einreibungen (Fußreflexzoneneinreibung) .....	17
	Ölwickel .....	17
	Inhalation (Trockeninhalation, Dampfinhalation) .....	17
	Raumbeduftung .....	18
	Gurgeln .....	18
<b>09.</b>	DIY Mischungen	
	Raumluftreinigung .....	19
	Wohltuender Raumduft .....	19
	Erkältungsbad .....	19
	Hustenölmischung .....	19
	Nase frei für Kleinkinder .....	19
	Winterschutzbalsam .....	20
	Lippenschutz .....	20
	Ölmischung bei Schmerzen .....	20
	Ölmischung bei Ohrenschmerzen .....	20
<b>10.</b>	Platz für deine Ideen .....	21
<b>11.</b>	Bezugsquellen .....	22
<b>12.</b>	Quellenverzeichnis .....	22
<b>13.</b>	Impressum .....	23



# 1.

## EINLEITUNG

### GESUND WERDEN | GESUND BLEIBEN ÄTHERISCHE ÖLE GEZIELT EINGESETZT

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, warum immer mehr Menschen, wenn der Rücken zwickt oder der Hals kratzt, auf natürliche Heilmittel zurückgreifen? Wohl eher nicht. Selbst jedoch wirst du wissen, warum du lieber auf Naturheilmittel zurückgreifst und warum du dir dieses E-Book downloadest. Warum es dir andere gleichtun? Weil die Angst groß ist, mit chemischen Mitteln Nebenwirkungen hervorzurufen, die schlimmer sind als das eigentliche Problem. Bei zu häufiger Anwendung kritischer Produkte kumulieren Giftstoffe im Körper. Dies passiert auch wenn die Ausscheidungsorgane nur mehr eingeschränkt arbeiten. Viele Menschen haben die erkannt und greifen mit Erfolg seit Jahrhunderten auf natürliche Mittel zurück. Auch die Pharmaindustrie und die Apotheken haben das erkannt und richten in ihren Verkaufsbereichen gezielt „Naturecken“ mit natürlichen Produkten ein. Gott sei Dank findet mittlerweile auch hier ein Umdenken statt.

Noch besser ist, nicht alternativ zu heilen, sondern komplementär. Der kleine feine Unterschied liegt darin, dass kein Bereich ausgeschlossen wird. Es wird mit Naturheilmittel und herkömmlicher Medizin gearbeitet. Es kommt zu einem Anpassen, genauen Hinsehen und gezielten Auswählen an Therapiemethoden, Medikamenten und Produkten. Du gibst mir sicher Recht, dass wir aufgeschmissen wären, wenn wir bei einem Unfall nicht ärztlich versorgt würden. Welchen Segen aber auch welche Unheil brachten Antibiotika in die Welt. Wie generell alles im Leben sollte es ein Anpassen, ein gezieltes Einsetzen mit Bedacht sein. Wie würde die Welt aussehen, wenn in Krankenhäusern nicht nur mit Apparatedizin gearbeitet, sondern Untersuchungen gezielt angeordnet und weniger darauf geachtet würde, Geld zu erwirtschaften. Es wäre echtes Interesse an der Menschheit spürbar und der Mensch würde Mensch bleiben.

Von Vorteil ist, sich ein wenig in der Welt der Medizin auszukennen, sich zu helfen zu wissen und nicht blind vertrauen zu müssen, was uns die Götter in Weiß erzählen. (Bitte verzeiht, liebe Ärzte, aber wenn ihr ganz ehrlich seid, dürft ihr mir Recht geben, dass es oftmals noch so ist) Ich bin selbst Krankenschwester, liebe Patienten und Angehörige, die nachfragen, Alternativen verlangen und nicht lockerlassen, wenngleich es manchmal anstrengend und kräfteraubend ist. Ich wäre bzw. bin als Angehörige genauso.



Dieses E-Book ist meine Hand an deiner Seite, wenn du dich plan- und hilflos fühlst, weil ein Familienmitglied erkrankt ist. Es soll dir Sicherheit geben und Vertrauen schenken, dass du genau das Richtige tust und nichts falsch machen kannst. Dankeschön für dein Vertrauen.

## 2.

### WARUM ICH DIR DIESES E-BOOK SCHENKE

Viele Menschen hegen den Traum, die Welt zu verbessern. Zum einen das Miteinander, zum anderen aber auch unsere Erde, die Umwelt und die Welt zu beschützen. Wir bewegen uns auf sehr dünnem Eis, was die Umwelt angeht. Wir verpesten die Luft, verschmutzen die Meere, roten Tiere aus und roden Wälder ab, um nur Weniges anzuführen. Durch unsere Medien verpesten wir unsere Gedanken, werden beeinflusst, bewusst durch Werbung in eine Richtung gesteuert um Profit zu generieren, mit dem Nebeneffekt, den die Großkonzerne, die Lobbyisten nicht wahrhaben wollen. Mit dem Nebeneffekt, uns selbst auszurotten. Was das Ganze mit diesem E-Book zu tun hat? Wenn wir gezielt an unserer Gesundheit arbeiten, unseren Körper und unseren Geist gesund erhalten, haben wir Kraft und Stärke. Wenn wir gesund sind, haben wir einen klaren, uns erhaltenden Geist. Wir beschäftigen uns nicht mehr nur mit uns selbst, sondern sind offen für die Menschen und die Welt um uns. Wir schützen die Umwelt, wir tun im Alltag für uns oft Kleinigkeiten, die aber, wenn wir dies anderen vorleben, große Kreise ziehen können. Sorge für deine Gesundheit. Sorge dafür, dass dein Körper und dein Geist gesund sind und du sorgst für diese Welt. Mein Beitrag ist, die Menschen zu einem achtsamerem Umgang mit Ihrer Gesundheit zu animieren. Sie zu inspirieren nachzudenken, welche Folgen ihr Tun auf langfristige Sicht hat.



# 3.

## KRANK - UND WAS NUN?

Häufig kündigt sich eine Krankheit, sei es eine Erkältung, Husten, Schnupfen, oder was auch immer, mit Vorzeichen an. Diese sind am Anfang nur ganz dezent wahrnehmbar und werden allzu oft von uns verdrängt. Entweder schon von den Kindern (damit sie nicht wieder diese schreckliche Medizin nehmen müssen), oder aber auch von uns Eltern (mein Kind kann jetzt nicht krank werden, ich habe morgen einen wichtigen Termin).

Wesentlich ist, diese Anzeichen zu sehen und anzunehmen. Durch dieses achtsame Lauschen und Wahrnehmen kann ein schlimmer Ausbruch einer Krankheit verhindert, oder zumindest abgeschwächt werden. Allzu oft habe ich in meiner Familie die Erfahrung gemacht, wenn ich bei den ersten Anzeichen alle Geschütze auffahre, ist am nächsten Tag alles wieder im Lot. Kommt es dennoch zu einer Krankheit, hab Vertrauen in dich, dass du das Richtige tust. Wenn du ein ungutes Gefühl, oder noch wenig Erfahrung in dem Bereich hast, dann lasse es vom Arzt abklären und dir von Leuten helfen, die sich auskennen. Du kannst dennoch zusätzlich mit alternativen Heilmitteln arbeiten, was eine schnellere Genesung begünstigt.

Bedenke auch, für den Aufbau eines gut funktionierenden Immunsystems dürfen Kinder auch mal krank sein.

Nimm dir Zeit. Ist dein Kind krank, ist die beste Medizin, die Mama (oder der Papa), die einfach da sind, Vertrauen und Geduld wiederspiegeln. Die mit sanften Einreibungen und Wickeln zeigen, dass alles wieder gut wird. Ist dein Partner krank, mag auch dieser umsorgt werden. Vielleicht nicht so intensiv wie ein Kind, aber dennoch. Du lachst vielleicht? Überlege einmal ... Bist du schon einmal so richtig krank gewesen und keiner war da und hat dich in den Arm genommen? Es tröstet unheimlich, wenn du in solchen Momenten spürst, dass du geliebt wirst. Nimm dir die Zeit. Keine Arbeit und kein Geschäftstermin sind so wichtig, wie deine Liebsten.



## 4.

### NATURHEILMITTEL UND QUALITÄT

Alle Empfehlungen und Erfahrungen, die ich in diesem E-Book beschreibe, beziehen sich auf Produkte höchster Qualität. Nur so kann die Wirkung maximiert und Nebenwirkungen gering gehalten werden. Wenngleich man eigentlich keine Wirkung gewährleisten kann, weil jeder Mensch anders ist und auf jedes Produkt individuell reagiert. Dennoch kann von einer Wirkungsrichtung gesprochen werden.

Alle hier beschriebenen ätherischen Öle beziehen sich auf 100% naturreine ätherische Öle, die zur Aromatherapie bzw. Aromapflege geeignet sind. Diese Öle werden unverändert und zum Teil in Bioqualität bei diversen Firmen angeboten. Empfehlungen dazu findest du im Anhang.

Bitte beachte bei allen Anwendungen nachfolgendes Kapitel!

## 5.

### BEACHTET FOLGENDE, WICHTIGE HINWEISE!

- Wende keine ätherischen Öle pur auf der Haut an.
- Beachte die Dosierung.
- Beachte die Kontraindikationen und Vorsichtsgebote zu den einzelnen ätherischen Ölen.
- Tropfe keine ätherischen Öle in Augen, Ohren oder Nase.
- Mische ätherische Öle ausschließlich mit hochwertigen fetten Pflanzenölen (nicht mit Mineralölen, wie z.B. Vaseline).
- Nimm keine ätherischen Öle ein.
- Bewahre ätherische Öle bei Zimmertemperatur (ca. 20°C) und verschlossen auf.
- Verwahre ätherische Öle sicher vor Kindern.
- Verwende keine abgelaufenen oder vom Duft veränderten ätherischen Öle.
- Bei Unsicherheit, langanhaltenden Beschwerden und atypischen Symptomen kontaktiere einen Arzt.

Diese Empfehlungen ersetzen auf keinen Fall einen Besuch beim Arzt!



## 6.

### ÄTHERISCHE ÖLE GEZIELT EINGESETZT

In diesem Kapitel beschreibe ich Möglichkeiten der Anwendung und passende ätherische Öle dazu. Wie der genaue Einsatz vonstatten geht, lies bitte im Kapitel „Einsatzmöglichkeiten“ nach.

Weiters kannst du eine raschere Genesung erzielen, indem du mehrere ätherische Öle kombinierst und verschiedene Einsatzmöglichkeiten anwendest.

#### SCHNUPFEN

Schnupfen kennt man das ganze Jahr über. Vermehrt aber, wenn nach den Sommerferien die Schule und der Kindergarten beginnen. Die Kinder stecken sich gegenseitig an. Sie stecken ihre Köpfe zusammen, tauschen die Pausenbrote, Händewaschen ist nicht so cool und Haube aufsetzten auch nicht.

Auslöser von Schnupfen sind hauptsächlich sogenannte Rhinoviren. Diese Viren werden zum einen über Tröpfcheninfektion, durch Niesen und Husten übertragen, vielmehr aber durch Schmierinfektion, über Hände und Gegenstände.

Schnupfen verläuft in mehreren Stadien. In den ersten Phasen erkennst du ein Kitzeln und Brennen in der Nase. Dieses Kitzeln löst den bekannten Niesreiz aus. Manchmal kommt es hier schon zu einem Frösteln und/oder einem Druckgefühl im Kopf. In weiterer Folge fließt ein wässriges Sekret aus der Nase und die Schleimhaut schwillt an. Die Haut um die Nase leidet unter diesem Sekret, durch häufiges Naseputzen wird sie wund und offen. Auch die Augen können anfangen zu tränen. In den nächsten Tagen dickt das Sekret an und verstopft die Nase durch Anschwellen der Nasenschleimhaut. Fühlen sich in diesem entzündeten Nährboden Bakterien wohl, kommt es zum sogenannten Stockschnupfen, der unter anderem auch Geschmacks- und Geruchssinn einschränken. Langwieriger Schnupfen kann weitere Krankheitssymptome wie Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Masern oder Keuchhusten mit sich ziehen, wodurch sich eine Genesung hinauszögern kann. Besitzt du dagegen ein gut funktionierendes Immunsystem, bist du relativ schnell wieder gesund. Ebenso, wenn du bei den ersten Anzeichen mit ätherischen Ölen Keime abwehrst.

#### ÄTHERISCHE ÖLE:

Ravintsara, Thymian ct. Linalool, Cajeput, Majoran, Niaouli, Eukalyptus radiata, Eukalyptus citriodora, Rosmarin, Teebaumöl, uvm.



#### ANWENDUNGEN:

- Ölmischung für Fußeinreibung, Wickel, Brusteinreibung
- Aromabad
- Vernebler, alternativ Raumbeduftung
- Trockeninhalation

#### EMPFINDLICHE HAUT UM DIE NASE:

Durch das Nasensekret und häufiges Naseputzen wird die Haut um die Nase und an den Oberlippen wund und empfindlich. Diese Stellen gehören schon bei den kleinsten Anzeichen gepflegt, um es gar nicht erst zu einer wunden Stelle kommen zu lassen. Verwende dazu natürliche Erste-Hilfesalben wie Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe oder Sheabutter mit Lavendel fein, Kamille blau usw. Vermeide Salben auf Basis von Mineralölen (Paraffin, Vaseline usw.), diese zerstören die natürliche Regulation der Haut.

#### HUSTEN

Husten ist eine ganz normale Schutzreaktion unseres Körpers. Er versucht mit starkem Hustenreflex eingedrungene Fremdkörper, Staubpartikel oder Schleim aus den Atemwegen zu befördern. In den meisten Fällen ist Husten die Folge von viralen Infekten. Husten ist ein Symptom für eine Erkrankung, daher sollte die zugrundeliegende Ursache erkannt und behandelt werden. Aus diesem Grunde heißt es auch bei Husten, schon bei ersten Anzeichen dagegenwirken und abfangen, damit sich eine Krankheit gar nicht erst entwickeln kann.

#### ÄTHERISCHE ÖLE:

Thymian ct. Linalool, Cajeput, Niaouli, Fichtennadel, Silbertanne, Myrte, Latschenkiefer, Atlaszeder, Eukalyptus staigeriana, Eukalyptus radiata, Petitgrain (trockener Husten), uvm.

#### ANWENDUNGEN:

- Schleimlösende Tees
- Ölmischungen (Wickel, Fußreflexeinreibungen, Brusteinreibung)
- Ätherische Öle über Vernebler in den Raum bringen
- Erkältungsbäder
- Tannenwipferlsirup
- Bienenwachswickel

#### HALSSCHMERZEN

Halsschmerzen sind häufig erste Anzeichen einer beginnenden Erkältung. Der Hals ist trocken und fängt an zu kratzen, es folgen Schluckbeschwerden, belegte Stimme und Heiserkeit. Auch hier sind Viren und/oder Bakterien die Auslöser. Damit es erst gar nicht zu einer Halsentzündung kommt, solltest du ein paar Regeln einhalten:





- Händehygiene
- Säubere regelmäßig Telefon, Tastatur und Türklinken
- Teile Gläser und Besteck nicht mit Anderen
- Niese und schnäuze in ein Einmaltaschentuch
- Bewege dich in der frischen Luft
- Versorge deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit
- Vermeide Kontakt mit kranken Personen

#### ÄTHERISCHE ÖLE:

Bergamotte, Cajeput, Niaouli, Zitrone, Eukalyptus citriodora, Thymian ct. Linalool, Myrrhe, Teebaumöl, uvm.

#### ANWENDUNGEN:

- Halswickel (Ölwickel, Topfenwickel, Zitronenwickel)
- Mundsprays mit natürlichen ätherischen Ölen (Cajeput, Zitrone, Myrrhe, Teebaum...)
- Gurgeln, Mundspülung mehrmals täglich mit 1 Tropfen ätherischem Cajeputöl
- Ölmischung (Halswickel, Einreibung mit den oben genannten Ölen)
- Raumbeduftung (am besten geeignet ist ein Vernebler) mit den oben genannten Ölen, damit wird Feuchtigkeit in die Raumluft gebracht

#### KOPFWEH

Fast jeder wird im Laufe seines Lebens einmal von Kopfschmerzen gequält. Über 200 verschiedene Formen sind dokumentiert. Sie ist die zweithäufigste Schmerzform nach Rückenschmerzen. Kopfweh kann als Begleitsymptom bei Krankheiten auftreten oder in Form von Migräneattacken. Leichte, vorübergehende Kopfschmerzen lassen sich mit Hausmittel und ätherischen Ölen sehr gut in den Griff bekommen. Auch Kopfschmerzen können mit Begleiterscheinungen einhergehen. Es kann zusätzlich zu Übelkeit, Erbrechen, Lärm,- und Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen kommen.

#### ÄTHERISCHE ÖLE:

Lavendel fein, Majoran, Pfefferminze, Cajeput, Rosmarin, Rose

#### ANWENDUNGEN:

- Trockeninhalation
- Roll on für die Schläfen
- Riechstift



## FIEBER

Der Mensch hat eine normale Körpertemperatur von etwa 37°C. Wenn es zu einer Erhöhung kommt spricht man von Fieber. Ein Fieberthermometer sollte zu jeder Grundausstattung einer Hausapotheke gehören, um rasch auf erhöhte Temperatur reagieren zu können. Kinder steigen oftmals sehr schnell an, wenn eine Erkältungskrankheit im Anmarsch ist. Geht die Temperatur gegen 40°C wird es kritisch, es droht ein Fieberkrampf. Wenn die Temperatur zu hoch ist, oder das Fieber über mehrere Tage besteht, solltest du einen Arzt kontaktieren.

Fieber ist ein natürlicher Abwehrmechanismus gegen Bakterien und Keime. Daher solltest du nicht bei der kleinsten Kleinigkeit schon mit Fieberzäpfchen arbeiten. Trink das Kind und ist es gut ansprechbar, kannst du versuchen, mit Wadenwickel schonend die Temperatur zu senken. Bei Gott, wie habe ich sie gehasst, als meine Mama damit ankam, wenn ich als Kind krank war. Ganz einfach deshalb, weil es an der Durchführung haperte. Die Wickel waren viel zu kalt und meine Füße waren sowieso immer kalt wie Eiszapfen. Nichts desto trotz kann ich den Wickeln nun etwas Gutes abgewinnen.

Mit Wadenwickeln kannst du die Temperatur um ½ °C senken und einen ruhigen Schlaf anstoßen. Beachte, dass die Temperatur des Wickelwassers nur 2-3 °C unter der gemessenen Körpertemperatur liegt. Wende Wadenwickel nur an warmen Beinen an. Lege sie immer beidseitig an, also links und rechts. Wenn sie sich erwärmt haben, wechsele die Tücher. Das Ganze 3 – 4 Mal, solange es angenehm ist. Dem Wickelwasser kannst du ätherisches Zitronenöl oder Lemongrasöl beifügen.

### ÄTHERISCHE ÖLE:

Lemongras, Zitrone, Litsea cubeba, Lavendel fein

### ANWENDUNGEN:

- Wadenwickel
- Kühler Waschlappen auf Stirn und Nacken legen (mit den oben genannten äth. Ölen)
- Kühle Waschungen (wenn der Körper warm ist) mit den oben genannte äth. Ölen
- Ölmischung (Einreibungen der Fußreflexzonen und der Brust, je nach weiteren Symptomen ätherische Öle dazugeben)
- Sprühe gekühltes Rosenhydrolat (ohne Alkohol) auf Stirn, Gesicht und Nacken



## FIEBERBLÄSCHEN

Fieberbläschen werden durch Herpesviren hervorgerufen. Wenn du diese einmal in deinem Körper trägst, bleiben sie und treten immer dann in Erscheinung, wenn dein Immunsystem gerade nicht auf Vordermann ist, oder wenn du im Sommer zu viel in der Sonne warst. Fieberbläschen treten normalerweise an den Lippen und auf der Haut zwischen Lippen und Nase auf. Es gibt noch weitere Formen die jedoch selten auftreten.

Sind Fieberbläschen im Anmarsch, bemerkst du ein feines Jucken an der Haut bzw. an der Lippe. Trägst du hier schon deine Ölmischung auf, kannst du einen Ausbruch verhindern. Ist es jedoch zur Bläschenbildung gekommen, dann ist Hygiene extrem wichtig, da du deine Mitmenschen bestimmt nicht anstecken möchtest. Teile Gläser und Besteck nicht mit anderen, achte auf Händehygiene und Küssen ist wahrscheinlich auch gerade nicht das Richtige.

### ÄTHERISCHE ÖLE:

Melisse (*Melissa officinalis* 10% in Jojobaöl heilt rascher ab als Melisse in Alkohol), Ravintsara, Rosengeranie, Teebaumöl, Lavendel fein

### ANWENDUNGEN:

- Ölmischung zum Auftupfen
- Sprühe Rosenhydrolat oder Melissenhydrolat auf
- Verwende prophylaktisch, natürliche Lippenpflege (ohne Mineralöle)

## BAUCHWEH

Bauchweh kann verschiedenste Ursachen haben. Ist es nicht zu schmerzhaft und die Ursache noch nicht erkennbar, kannst du mit krampflösenden, entspannenden Ölen sehr gut arbeiten. Auch junge Mädels klagen während ihrer Periode immer wieder über Unterleibskrämpfe. Hier sind diese Öle ebenfalls sehr passend.

### ÄTHERISCHE ÖLE:

Lavendel fein, Kamille römisch, Mandarine rot, Neroli, Melisse, Pfefferminze (für Kinder ab 6 Jahre), Kümmel, Anis

### ANWENDUNGEN:

- Bäder (Sitzbäder, Vollbäder)
- Wärmende Wickel (Ölwickel)
- Ölmischungen (lokal zum Einölen, Wickel)
- Tees trinken (Fenchel, Kamille)



## DURCHFALL

Durchfall kann Symptom vieler Erkrankungen sein. Klassisch tritt Durchfall in Begleitung einer Infektionskrankheit auf, die durch Viren oder Bakterien hervorgerufen wird. Mangelnde Hygiene kann dazu führen, dass binnen kürzester Zeit die ganze Familie angesteckt wird. Da durch häufigen, flüssigen Stuhlgang viel Flüssigkeit verloren geht, musst du auf regelmäßige Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr achten. Animiere Kinder und ältere Leute unbedingt zum Trinken. Auch hier gilt, ab zum Arzt, wenn du nicht weiter weißt. Weiters können Nahrungsmittelunverträglichkeiten Durchfälle auslösen, hierzu musst du genau beobachten, auf was du mit Durchfall reagierst und dies vorerst vom Speiseplan streichen.

### ÄTHERISCHE ÖLE:

Kümmel, Fenchel süß, Mandarine rot, Orange, Anis, Kamille röm.

### ANWENDUNGEN:

- Bauchwickel
- Ölmischung für Bauch und Fußreflexzonen
- Tees (Kamille, Fenchel, Pfefferminze)
- Isotonische Getränke
- Nahrungskarenz
- Weleda Birkenkohle comp. Kapseln (binden Giftstoffe im Darm)

### SELBSTGEMACHTES ISOTONISCHES GETRÄNK (REZEPT LT. LKH):

60 ml Holler Sirup

940 ml Wasser

1 g hochwertiges Steinsalz

## ÜBELKEIT

Auch Übelkeit und Erbrechen sind Begleitsymptome von Infektionskrankheiten, genauso wie Durchfälle. Eine Übertragung kannst du hier ebenfalls wieder mit gewissenhafter Händehygiene verhindern und eindämmen.

### ÄTHERISCHE ÖLE:

Zitrone, Pfefferminze, Lemongras, Orange (je nachdem, welchen Duft du in dem Moment riechen kannst)

### ANWENDUNGEN:

- Trockeninhalation
- Ölmischung gegen Keime (Behandlung der Grundkrankheit) auf Fußreflexzonen, Bauch, Bauchwickel
- Kräutertees (Kamille, Fenchel, Pfefferminze), Wasser



# 7.

## DIE WIRKSAMEN IN DER HAUSAPOTHEKE

Oftmals werde ich gefragt welche ätherischen Öle unbedingt in eine Hausapotheke gehören. Wenn du 4-5 verschiedene ätherische Öle in deine Hausapotheke integrierst, kannst du einen sehr großen Wirkungsbereich abdecken. Meine Favoriten sind ...

### LAVENDEL FEIN (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

Der Klassiker in der Aromatherapie ist der Lavendel. Er kann vielseitig eingesetzt werden und hat einen enormen Wirkungsbereich. Lavendel fein kann prinzipiell zu jeder Mischung beigefügt werden, weil er die Eigenschaften der anderen ätherischen Öle positiv beeinflusst und viele Mischungen wertvoll abrundet. Lavendel fein ist eines der wenigen Öle, das auch pur auf die Haut aufgetragen werden kann.

#### WIRKUNGSWEISEN:

- antiseptisch (gegen Viren, Bakterien und Pilze wirksam)
- antiparasitisch (gegen Parasiten wirksam)
- wundheilend
- hautpflegend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- beruhigend, entspannend
- angstlösend
- schlaffördernd

#### INDIKATIONEN:

- Wunden, Verbrennungen, Hautprobleme
- Schmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Gelenksentzündungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Menstruationsschmerzen ...
- Schlafprobleme, Ein- und Durchschlafstörungen, Ängste, Engegefühl ...
- Als Ergänzung bei Erkältungen, da beruhigend, antiseptisch und schlaffördernd

#### VORSICHT:

Dosiere Lavendel fein vor allem abends nicht zu hoch, da er sonst eher wach macht.



### THYMIAN CT. LINALOOL (ZITRONENTHYMIAN)

Thymian wird als Breitbandantibiotikum der Aromatherapie bezeichnet, da er gegen sehr viele Bakterienstämme wirkt. In der Aromatherapie verwenden wir den milden Zitronenthymian, diesen erkennst du an der Bezeichnung „ct. Linalool“. Hauptinhaltsstoff ist Linalool, der auch für Kinder, schwangere Frauen und Epileptiker geeignet ist.

#### WIRKUNGSWEISEN:

- antibakteriell (gegen Bakterien wirksam)
- antiviral (gegen Viren wirksam)
- antimykotisch (gegen Pilze wirksam)
- schleimlösend, auswurfördernd
- kräftigend, stärkend

#### INDIKATIONEN:

- Hautunreinheiten, bakterielle Hautkrankheiten
- bakterielle Infektionen, Magen/Darmtrakt, Harnwegsinfekt, Blasenentzündung
- Bronchitis, Lungenentzündung, Probleme im Atemtrakt
- Erkältungskrankheiten, Nasennebenhöhlenentzündung, Stirnhöhlenentzündung
- Stärkend bei längeren Krankheiten
- Ohrenentzündung

### CAJEPUT (MELALEUCA LEUCADENDRA)

Cajeputöl ist ein natürliches Antiseptikum, das relativ preiswert ist und erfolgreich bei Erkältungskrankheiten eingesetzt wird. Es duftet intensiv eukalyptusartig, ist aber ein sehr mildes ätherisches Öl, das du auch bei Kindern sehr gut einsetzen kannst. Eine Alternative zu diesem Öl ist Niaouli (*Melaleuca viridiflora*) – dieses Öl ist der Wirkung und Anwendung fast gleich zusetzen.

#### WIRKUNGSWEISEN:

- schleimlösend, auswurfördernd
- schmerzstillend
- antiseptisch (gegen Bakterien, Viren und Pilze wirksam)
- immunsystemstärkend
- fördert das Durchatmen

#### INDIKATIONEN:

- Krankheitsabwehr (bei ersten Anzeichen von Krankheitsgefühl)
- Husten, Bronchitis, Lungenentzündung
- Nasennebenhöhlenentzündung, Stirnhöhlenentzündung



- Schmerzen: Gelenksschmerzen, Rückenschmerzen, Ohrenschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen
- Immunsystem Aufbau (vor Impfungen, vor Schulbeginn im Herbst, Herbst/Winter, vor Chemotherapie, Strahlentherapie usw.)
- Schnupfen

### MELISSE (MELISSA OFFICINALIS)

Der Klassiker bei Fieberbläschen ist die Melisse. Dieses ätherische Öl ist hinsichtlich Fieberbläschen sehr gut untersucht und dokumentiert.

Da es ein sehr teures ätherisches Öl ist, wird es oft verdünnt (in Jojobaöl oder Alkohol) angeboten. Ich empfehle das Öl in Jojoba, da es pflegender ist als in Alkohol. Alkohol trocknet die Haut und die Fieberbläschen aus, es entsteht eine Wunde die wegen Trockenheit immer wieder aufreißt und dadurch langsamer abheilt.

#### WIRKUNGSWEISEN:

- antiviral (gegen Viren wirksam)
- antiallergisch
- beruhigend
- ausgleichend
- schlaffördernd

#### INDIKATIONEN:

- Fieberbläschen, Gürtelrosen, Windpocken
- Allergien
- Schlafprobleme
- Psychische Probleme, Depressionen, Unausgeglichenheit

#### ACHTUNG:

Achte beim Kauf von ätherischem Melissenöl auf die botanische Bezeichnung „Melissa officinalis“, da auch Fälschungen im Umlauf sind.



## PFEFFERMINZE (MENTHA PIPERITA)

Pfefferminze ist ein Klassiker bei Kopfschmerzen, der jedoch mit Vorsicht zu genießen ist. Durch seinen Inhaltsstoff Menthol ist er für Kinder, Schwangere und Epileptiker kontraindiziert (nicht anzuwenden)!

### WIRKUNGSWEISEN:

- schmerzstillend
- macht den Kopf frei, fördert das Durchatmen
- antiseptisch
- wundheilend
- raumluftreinigend
- konzentrationsfördernd
- wachmachend, anregend
- schleimlösend
- kühlend

### INDIKATIONEN:

- Schmerzen: Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen ...
- Konzentrationsprobleme
- Husten, Bronchitis
- Müdigkeit
- schlechte Raumluf
- fördert Klarheit und Denken

### ACHTUNG:

Für Kinder unter 6 Jahren, Schwangere und Epileptiker ist dieses Öl nicht geeignet.





## 8.

### WIE KOMMEN DIE ÖLE ZUR ANWENDUNG?

#### BÄDER

Für Anwendungen von ätherischen Ölen in Bädern ist immer ein Emulgator notwendig, da sich Öle bekanntlich nicht mit Wasser vermischen. Emulgatoren können Meersalz, Milch, Honig, neutrale Seife, usw. sein. Mische die ätherischen Öle mit dem Emulgator und gib dies ins Badewasser. Für Vollbäder verwenden Erwachsenen 10 Tropfen ätherische Öle, Kinder die Hälfte, also bis 5 Tropfen (je jünger desto weniger). Verwende keine hautreizenden Öle in der Badewanne.

#### EINREIBUNGEN (FUSSREFLEXZONENEINREIBUNG)

Ölmischungen werden für Einreibungen, Wickel und Bäder verwendet. Zur Hautpflege, für die Psyche sowie für Kinder werden Ölmischungen mit 1- 2 Tropfen ätherischem Öl, auf 10 ml fettem Pflanzenöl (zB Mandelöl, Johanniskrautöl usw.) gemischt. Für Einreibungen, die gezielt bei Beschwerden und Krankheiten verwendet werden, mischt man für Erwachsene 6 Tropfen auf 10 ml fettem Pflanzenöl. Fußreflexzoneneinreibungen sind besonders wirksam bei Krankheiten und zur Beschwerdelinderung. Dazu beide Füße gut mit einer Ölmischung einreiben.

#### ÖLWICKEL

Falte ein Stück Küchenrolle und tränke es mit einer Ölmischung (z.B. Hustenölmischung). Packe es in Butterpapier, wärme es zwischen 2 Wärmeflaschen auf, befreie die Küchenrolle wieder vom Butterpapier und lege es direkt auf die Brust. Wickle weiters ein Handtuch fest an und lege eine Wärmeflasche drauf. Belasse den Wickel 20 – 30 Minuten, so lange als angenehm, entferne ihn anschließend zügig und decke die betroffene Person gut zu. Sie sollte mind. 30 Minuten nachruhen.

#### INHALATION (TROCKENINHALATION, DAMPFINHALATION)

Für eine Trockeninhalation gib 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein unbeduftetes Taschentuch, Stofftuch oder ein kleines Stückchen Flies und inhaliere den Duft mehrmals ganz tief. Vorsicht bei stechend riechenden ätherischen Ölen, bei Kindern, Asthmatikern und empfindlichen Personen.

Biete Dampfinhalationen nur Erwachsenen an, da die Gefahr der Verbrühung groß ist. Gib in sehr heißes Wasser 1 Tropfen ätherisches Öl (oder Ölmischung) setze dich davor, halte vorsichtig den Kopf darüber und inhaliere die aufsteigenden Dämpfe.

#### VORSICHT:

Verwende höchstens 1 Tropfen ätherisches Öl für Dampfinhalationen. Vorsicht, bei Dampfinhalationen besteht die Gefahr der Verbrühung.



## RAUMBEDUFTUNG

Raumbeduftung wird gezielt zur Raumluftreinigung eingesetzt. Die Keimbelastung während der kalten Jahreszeit ist in geschlossenen Räumen oftmals sehr hoch. Mehrmaliges Lüften am Tag ist wichtig um die Keimzahl zu minimieren. Eine weitere Möglichkeit ist das Vernebeln von antiseptischen, ätherischen Ölen in die Raumluft. Dafür kommen klassische Duftlampen mit einer Kerze und einer Wasserschale zum Einsatz. Weiters gibt es elektrische Raumbeduftungsgeräte wie Streamer und Diffusoren.

Diffusoren vernebeln nicht nur ätherische Öle, sondern versorgen die Raumluft mit Feuchtigkeit. Dies bringt besonders bei Erkältungskrankheiten mit Husten und Schnupfen rasche Erleichterung.

### ACHTUNG:

Achte bei klassischen Duftlampen mit Teelicht und Wasserschale darauf, dass immer Wasser in der Schale ist, der Abstand zwischen Teelicht und Wasserschale sollte groß genug sein. Verdampft das Wasser zu schnell, brennt sich das ätherische Öl in die Schale ein, was giftige Dämpfe produziert und die Schleimhäute reizt.

## GURGELN

Mische 1 Tropfen ätherisches Öl mit wenig Honig, Meersalz oder Birkenzucker, löse es in Wasser auf und gurgle. Bereite die Mischung stets frisch zu.



# 9.

## DIY MISCHUNGEN

### RAUMLUFTREINIGUNG

- 3 Tropfen Zitrone (*Citrus limon*)
- 1 Tropfen Salbei (*Salvia officinalis*)
- 1 Tropfen Bergamotte (*Citrus bergamia*)
- 1 Tropfen Atlaszeder (*Cedrus atlantica*)

### WOHLTUENDER RAUMDUFT

- 2 Tropfen Blutorange (*Citrus sinensis*)
- 1 Tropfen Litsea cubeba (*May Chang*)
- 2 Tropfen Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 1 Tropfen Vanille (*Vanilla planifolia*)

### ERKÄLTUNGSBAD

(Dosierung für Erwachsene)

- ½ Tasse Milch
- 1 EL Mandelöl
- 2 Tropfen Thymian ct. Linalool (*Thymus vulgaris* ct. Linalool)
- 2 Tropfen Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)
- 2 Tropfen Myrte (anden) (*Myrtus communis*)
- 2 Tropfen Cajeput (*Melaleuca leucadendra*)
- 2 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

### HUSTENÖLMISCHUNG

(Dosierung für Erwachsene)

- 50 ml Johanniskrautöl
- 10 Tropfen Cajeput (*Melaleuca leucadendra*)
- 5 Tropfen Thymian ct. Linalool (*Thymus vulgaris* ct. Linalool)
- 5 Tropfen Eukalyptus staigeriana (*Eukalyptus staigeriana*)
- 5 Tropfen Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)
- 5 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

### NASE FREI FÜR KLEINKINDER

10 ml Mandelöl

2 Tropfen Majoran

Trage mehrmals täglich wenig von der Mischung auf den Nasenrücken auf.

Achte darauf, dass nichts in die Augen kommt.



### **WINTERSCHUTZBALSAM**

25 g Sheabutter (unbehandelt)

25 g Mandelöl (unraffiniert)

5 g Lanolin anhydriert

10 gtt Sanddornfruchtfleischöl

6 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

10 Tropfen Kamille blau 10% in Jojobaöl (*Matricaria recutita*)

10 Tropfen Sandelholz 50% in Jojobaöl (*Santalum album*)

Sheabutter mit Mandelöl und Lanolin sanft schmelzen, ätherische Öle und Sanddornfruchtfleischöl einrühren, in saubere Behälter abfüllen, mind. 24 Stunden aushärten lassen.

### **LIPPENSCHUTZ**

25 g Jojobaöl

15 g Kakaobutter

10 g Bienenwachs

5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

2 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

3 Tropfen Blutorange (*Citrus sinensis*)

3 Tropfen Vanille (*Vanilla planifolia*)

3 Tropfen Litsea cubeba (*May chang*)

Bienenwachs mit Jojobaöl sanft schmelzen, in die Restwärme die Kakaobutter klar aufschmelzen lassen, zum Schluss die ätherischen Öle und das Sanddornfruchtfleischöl einrühren. Sofort in saubere Behälter abfüllen und offen aushärten lassen.

Ätherische Öle können je nach Indikation und Geschmack ausgetauscht werden.

### **ÖLMISCHUNG BEI SCHMERZEN**

50 ml Johanniskrautöl

5 Tropfen Pfefferminze (*Mentha piperita*)

3 Tropfen Zimtrinde (*Cinnamomum verum*)

7 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

10 Tropfen Cajeput (*Melaleuca leucadendra*)

5 Tropfen Wacholder (*Juniperus communis*)

**Achtung:** Diese Mischung ist für Kinder, Schwangere, Epileptiker und Personen, die Blutgerinnungsmedikamente einnehmen, nicht anzuwenden.

### **ÖLMISCHUNG BEI OHRENSCHMERZEN**

10 ml Johanniskrautöl

2 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

2 Tropfen Cajeput (*Melaleuca leucadendra*)

Trage die Mischung rund um die Ohren und auf die Ohrmuschel auf.

**Achtung:** tropfe NIE ätherische Öle in die Ohren!



# 10.

## PLATZ FÜR DEINE IDEEN

A series of 32 horizontal dotted lines for writing ideas.



# 11.

## BEZUGSQUELLEN

ÄTHERISCHE ÖLE

FEELING

[www.feeling.at](http://www.feeling.at)

FARFALLA

[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

OSHADI

[www.oshadhi.de](http://www.oshadhi.de)

GRÜBLS NATURGARTL

[www.naturgartl.com](http://www.naturgartl.com)

WADI

[www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de)

FETTE PFLANZENÖLE

FEELING

[www.feeling.at](http://www.feeling.at)

FARFALLA

[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

GRÜBLS NATURGARTL

[www.naturgartl.com](http://www.naturgartl.com)

ÖLMÜHLE FANDLER

[www.fandler.at](http://www.fandler.at)

ÖLMÜHLE HARTLIEB

[www.hartlieb.at](http://www.hartlieb.at)

ÖLMÜHLE RAAB

[www.oel-muehle.at](http://www.oel-muehle.at)

ÖLMÜHLE SOLLING

[www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de)

# 12.

## QUELLENVERZEICHNIS

[www.schnupfen.net/symptome/](http://www.schnupfen.net/symptome/)

[www.hustendoktor.at](http://www.hustendoktor.at)



# 13.

## IMPRESSUM

Das E-Book wurde mit bestem Wissen und Gewissen erstellt.  
Für Anwendungen wird keine Haftung übernommen.

© 2018 by Aromaspecials, Sandra Haslinger

Herausgeber: Sandra Haslinger

Lektorat: Martina Richter

Gestaltung: Alexander Hackl ([www.aha-design.at](http://www.aha-design.at))





**GESUND WERDEN | GESUND BLEIBEN**  
**ÄTHERISCHE ÖLE GEZIELT EINGESETZT**

[www.aromaspecials.at](http://www.aromaspecials.at)