



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Ätherische Öle bei Erkältungen

Skript von Dorothea Hamm, Aromatherapeutin und Apothekerin aus Karlsruhe

Was sind ätherische Öl?

Stoffwechselprodukte der Pflanze zum Schutz, Anlockung oder Abwehr von Insekten, kleine Moleküle, riechen stark, werden meist durch Wasserdampfdestillation oder Extraktion gewonnen, sie sind lipophil, nicht wasserlöslich. Ätherische Öle nie pur verwenden, immer verdünnen!

Qualität der ätherischen Öle

Nur naturreine ätherische Öle verwenden, am besten aus kontrolliert biologischem Anbau, Angabe auf dem Etikett: Deutscher Name, botanischer Name, destillierter Pflanzenteil, Herkunftsland, Anbauart: Wildsammlung, kontrolliert biologischer Anbau

Wirkung ätherische Öle

Ätherische Öle gehen durch die Nase und den Riechkolben direkt ins limbische System. Dort beeinflussen sie unsere Psyche. Sie sorgen dafür, dass wir uns wohlfühlen, stärken das Immunsystem, dienen der Abwehr von Bakterien oder Pilzen. Sie beruhigen und gleichen uns aus und fördern die Konzentration

Ätherische Öle reduzieren die Keime in der Luft, Infekte werden reduziert, die Durchblutung wird gebessert, Wunden heilen schneller, der Juckreiz wird gestillt.

Anwendung

- Nie pur verwenden!
- Duftlampe: je nach Raumgröße 2 - 10 Tropfen in Wasser,
- Duftlampe mit Teelicht oder Glühbirne, Schälchen mit Wasser auf der Heizung Aromastream
- Aromastone Duftstein Taschentuch Raumspray Inhalierstift

Anwendung im Bad

2-10 Tropfen auf natürlichem Emulgator wie Salz, Sahne, Milch oder Honig, neutrales Ölbad oder Duschgel

Anwendung auf der Haut

1-2 % ätherische Öle in natürlichem Grundlagenöl oder Salbe, (Mandelöl, Kokosfett, Jojobaöl) (30-60 Tropfen auf 100 ml)

Zur medizinischen Anwendung auch höhere Konzentration. Ätherische Öle nie pur auf die Haut geben, Ausnahme: Lavendel

Inhalation

1-2 Tropfen auf Salz in heißem Wasser, Duftstein, oder Inhalierstift 1-3 Tropfen

Homöopathie und ätherische Öle???

Niedrige homöopathische Potenzen und ätherische Öle sind kein Problem.

Hochpotenzen und stark riechende Öle (Campher) können sich stören

Lavendel fein

Zum Beruhigen und Einschlafen, entzündungshemmend und schmerzstillend Bei Verbrennungen und Insektenstichen,

Lavendel kann man auch mal pur auf die Haut bringen,

Es beruhigt den Husten und wirkt Auswurf fördernd, hält auch manche Insekten ab.

Ölwickel bei Husten: 1 Tropfen Lavendel fein (kba) in einen Esslöffel Mandelöl auf ein Tuch

Ravintsara *Cinnamomum camphora* Ct 1,8 *Cineol* Lauraceae

Öl aus den Blättern des Kampferbaums, Madagaskar: wenig Campher (bis 1,5 %) Wirkung: Schleim lösend, antiviral, Schmerz stillend

Auch für Kinder möglich

Cajeput *Melaleuca cajeputi* oder *Melaleuca leucadendra* (Myrtaceae)

Sehr mildes Öl, Schleim lösend, Fieber senkend, Schmerz stillend Auch für Kinder und Schwangere geeignet

Niauli *melaleuca viridiflora* Myrtaceae

Bei Erkältungen, Schleim verflüssigend, Schmerz stillend (Ohrenschmerzen) Fiebersenkend, Gürtelrose, Strahlenschäden, Nervenentzündungen, Abszesse, Pickel

Sehr gut geeignet für Kinder

Eucalyptus globulus

Eucalyptus globulus: bei Kindern unter 6 Jahren: Vorsicht Enthält etwas Campher!

Eucalyptus radiata

für Kinder geeignet, Schleim lösend, Fieber senkend Schmerz stillend

Thymian Ct Thymol *Thymus vulgaris* Lamiaceae

Ganz starkes Power-Öl: 1 Tropfen auf 1 Stück Zucker, Infekt weg statt Antibiotikum, bei Darminfekte, Husten, Warzen, Haut reizend! Vorsicht bei Kindern, Schwangeren, Bluthochdruck

Thymian Ct Linalol *Thymus vulgaris* Lamiaceae

Sehr sanftes Öl, bei Husten, Darminfekten, Pilzen, geeignet für Kinder und Schwangere

Inhalation bei Erkältungen

Thymian Ct linalol, Ravintsara, Lavendel fein: Zu gleichen Teilen, davon 1 Tropfen auf etwas Salz und in Wasser geben

Manuka *Leptospermum scoparium* Myrtaceae Neuseeländischer Teebaum

Stark schützendes Öl, führt zur inneren Mitte, gleicht uns aus Hilft bei Pilzen, Viren, Erkältungen

Teebaum *Melealeuca alternifolia* Myrtaceae

Hilft bei vielen Keimen, Pilzen, Viren, Warzen, Schmerz stillend Geruch??Achtung: Flasche nicht lange offenlassen, oxidiert sehr schnell!

Kleinste Hausapotheke der Welt

Teebaum, Manuka, Lavendel fein: Zu gleichen Teilen gemischt, statt Antibiotikum 3 Tropfen auf 1 Stück Zucker oder Honig

Bei Pilz: 3 Tropfen in etwas Pflanzenöl mischen und einreiben

Myrte *Myrtus communis* Myrtaceae

Myrte Marokko, Myrte Türkei, **Myrte Anden**

Sehr weicher feiner Duft, macht die Atemwege frei, entkrampft die Bronchien Für alle Altersgruppen geeignet

Lorbeer *Laurus nobilis* Lauraceae, Blatt, Lorbeerblätter: ätherisches Öl

Wirkung des ätherischen Lorbeeröls: Schmerzstillend, antiviral, schleimlösend, entzündungshemmend, Lungen stärkend, bei Husten

Lorbeerfrucht: fettes Öl, Schmerz stillend

Himalaya Zeder *cedrus deodora*

Atlaszeder *cedrus atlantica*

„Baum der Kraft“, Schleim lösend, entkrampfend, antiallergisch, Husten und Juckreiz stillend

Für alle Altersgruppen geeignet!

Zirbelkiefer *Pinus cembra*

Nimmt schlechte Gerüche, macht die Atemwege frei! Husten, Keim reduzierend, verbessert den Schlaf

„Zirbel to go“: 4 Tr. Zirbelkiefer, 2 Tr. Zitrone In einen Inhalierstift oder auf ein Taschentuch

Angelika=Engelwurz *Angelica archangelica* Apiaceae Öl aus der Wurzel oder dem Samen

Gibt Kraft und Energie, fördert die Durchblutung, bei Nebenhöhlenentzündung, Arthrose, kalten Füßen

Engelwurzsalbe: bei Schnupfen und Halsschmerzen

Zitrone *Citrus limonum* Rutaceae

Wird aus der Schale der Zitrone ausgepresst Bei Fieber, Entzündungen

Fieberwickel: 1 Tr. Zitronenöl auf etwas Salz in ½ l warmes Wasser geben Baumwoll-Tuch tränken, Wolltuch darüber, um die Beine oder Handgelenke wickeln

Die meisten Zitrusöle werden aus der Schale extrahiert Grapefruit, Orange, Bergamotte, Limette, Mandarine, Zitrone Alle sind stimmungsaufhellend

Schnelle Hilfen

1 Tropfen ätherisches Öl auf die Maske: Zitrone, Ravintsara, Eucalyptus

Maskenspray

3 Tropfen Weißtanne 10 ml Ethanol
 3 Tropfen Lorbeer 20 ml Neroli-Hydrolat
 3 Tropfen Pfefferminze

Nasenspülung

1 Tropfen Ravintsara / Cajeput/ Lorbeer oder Eucalyptus auf 1 Btl. Emser Salz - oder
 100 g Steinsalz (ohne Rieselhilfe) 20 Tropfen ätherisches Öl
 Davon 1 Teelöffel zum Nasenspülen

Massageöl bei Grippe 1

	1 Portion 20 ml	10 Portionen	30 Portionen
Mandelöl	20 ml	200 ml	600 ml
Ravintsara	5 Tr.	50 Tr. ca. 2 ml	150 Tr. ca. 6 ml
Lavendel fein	5 Tr.	50 Tr. ca. 2 ml	150 Tr. ca. 6 ml
Manuka	1 Tr.	10 Tr.	30 Tr. ca. 1 ml
Thymian linalool	1Tr.	10 Tr.	30 Tr. ca. 1 ml
Lorbeerblatt	2 Tr.	20 Tr	60 Tr. ca 2 ml

Bei allen Virusinfektionen mehrmals täglich den Körper einreiben, auch geeignet als Wickelaufgabe bei Blaseninfektionen

Massageöl bei Grippe 2 (auch bei asthmatischem Husten)

	1 Portion 20 ml	10 Portionen	30 Portionen
Mandelöl	20 ml	200 ml	600 ml
Ravintsara	3 Tr.	30 Tr.	90 Tr. ca. 3 ml
Myrte Anden	5 Tr.	50 Tr.	150 Tr. ca. 5 ml
Thymian Ct. Linalool	1Tr.	10 Tr.	30 Tr. ca. 1 ml
Zirbelkiefer	3 Tr.	30 Tr.	90 Tr. ca. 3 ml

Buchempfehlung

- Beier, Danner, Demleitner, Hamm: **Aromapraxis heute** Elsevier Verlag
- Kettenring/Thum: **Ätherische Öle in der Erkältungszeit**
- Werner/v. Braunschweig: **Praxis Aromatherapie**
- Zimmermann: **Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe**