



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Aromatherapie im Sommer

Wofür brauchen wir im Sommer ätherische Öle?

- Verletzungen
- Sonnenbrand
- Insektenstichprophylaxe
- Insektenstiche
- Kühlen
- Reiseapotheke

Anwendungsbeispiele

- **Sonnenbrandprophylaxe:** Sanddornfruchtfleischöl 4 Wochen vor Sonneneinstrahlung, täglich 2-3 ml einnehmen, auch äußerlich, wundheilend
- **Verletzungen:** Lavendelöl hilft bei Verbrennungen, Unfällen, ist blutstillend, beruhigend, juckreizstillend, kann pur verwendet werden.

Infos zu Lavendel

- **Lavendel fein:**
 - **Inhaltsstoffe:** 25-50 % Ester, stark ausgleichend, 30-40 % Monoterpenole, wundheilend, antibakteriell, bis 8 % Sesquiterpen Caryophyllen, schmerzstillend
- **Andere Lavendelarten:**
 - **Speiklavendel** (enthält mehr Campher)
 - **Schopflavendel** (enthält sehr viel Campher und Fenchon)
 - **Lavandin** (Hybrid)
 - **Lavendel extra** (Berglavendel, WS)

Mischung bei Verbrennungen:

- | | |
|--------------------------------|------------|
| • Jojoba- oder Johanniskrautöl | 50 ml |
| • Sanddornfruchtfleischöl | 10 Tropfen |
| • Lavendel fein | 10 Tropfen |
| • Niauli | 10 Tropfen |

Auch bei Strahlenschäden, jedoch nicht direkt während der Bestrahlung

Niauli (*melaleuca viridiflora*)

- Ca. 50 % 1,8 Cineol, schleimlösend, schmerzstillend,
- bis 15 % Viridiflorol, Gefäß stabilisierend, löst Abszesse auf, holt Eiterprozesse aus der Tiefe!

Ölmischung bei Sonnenbrand, Verbrennungen, Verletzungen

- Aloe-Vera-Öl 30 ml
- Pfefferminze 3 Tr
- Rosengeranie 3 Tr
- Lavendel fein 5 Tr.
- Karottensamen 2 Tr

Die Grundlage kann geändert werden mit Wildrosenöl, Johanniskrautöl, Calendulaöl.

Pfefferminze *Mentha piperita*

- **Inhaltsstoffe:** 30- 50 % Menthol, 27 % Menthone, 4,5 % Menthylacetat, 1,3 % Caryophyllen
- Pfefferminze kühlt, reagiert mit Kälte- & Schmerzrezeptoren, schmerzstillend, fördert die Zellregeneration, wundheilend, gegen Übelkeit
- **Nicht für Kinder unter 6 Jahren!**

Rosengeranie - *Pelargonium graveolens*

- **Inhaltsstoffe:** Ca. 55-60 % Monoterpenole (Citronellol, Geraniol, Linalool), ca. 6-8 % Isomenthon, ca. 10-20 % Ester, ca. 2-6 % Oxide (Rosenoxid)
- Der Duft erinnert an Rose, stark wundheilend, zellregenerierend, hält Insekten ab, hormonmodulierende Wirkung.
- Anbau: Ägypten, Madagaskar

Karottensamen *Daucus carota*

- Wirkung: Das Karottensamenöl ist sehr hautfreundlich, fördert die Zellregeneration, wundheilend, Leber stärkend, seelisch umhüllend, schlaffördernd, beruhigend

Insektenabwehr:

- **Rosengeranie, Citronella, Lemongras, Litsea, Eucalyptus globulus, Zeder** (Milben), **Nelkenköpfchen**, u.v.a. halten Insekten ab!
- Aber: ätherische Öle verduften schnell, Öl muss auf der Haut verbleiben können.

Lemongras - *Cymbopogon flexuosus*

- **Inhaltsstoffe:** Ca. 80 % Monoterpenaldehyde, stark hautreizend, nie pur auf die Haut bringen!
- Gegen viele Bakterien und Viren wirksam!
- **Litsea** (*Litsea cubeba*, Früchte) hat ähnliche Inhaltsstoffe
- **Citronella** (*Cymbopogon nardus*) auch

Zeder (*cedrus atlantica*)

- **Himalayazeder** (*cedrus deodora*)
- Sehr hoher Anteil an Sesquiterpenverbindungen, sehr hautfreundlich, hält Insekten und Milben ab, juckreizstillend, seelisch stärkend, ausgleichend

Insektenstich- Prophylaxe

	Menge für 30 ml	Menge für 100 ml	Menge für 300 ml	Menge für 600 m
Ethanol 96 %	5 ml	15-20 ml	50 ml	100 ml
Wasser/Hydrolat	25 ml	80-85 ml	250 ml	500 ml
Zeder	1 Tr.	3 Tr.	10 Tr.	20 Tr.
Lemongras	2-3 Tr.	10 Tr.	25 Tr.	50 Tr.
Rosengeranie	2 Tr.	6 Tr.	20 Tr.	40 Tr.
Lavendel fein	2 Tr.	6 Tr.	20 Tr.	40 Tr.
Nelkenköpfchen	1 Tr.	3 Tr.	10 Tr.	20 Tr.

Hilfe bei Insektenstichen:

- **Pfefferminze** 5 Tr, **Lavendel fein** 5 Tr, Wodka (Alkohol) 10 ml
- Ätherische Öle in Wodka lösen, in Roll-on geben, gegen Juckreiz, kühlend, schmerzstillend

Aroma-Reiseapotheke:

Mischung:

- **Manuka- Teebaum- Lavendel**, zu gleichen Teilen, statt Antibiotikum 3x 3 Tropfen einnehmen, auf Zucker oder Honig.
- Bei Pilzinfektionen und schlecht heilenden Wunden äußerlich, in etwas fettem Öl lösen, oder auf Salz geben zum Baden

Erste-Hilfe Mischung

- **Cistrose, Immortelle, Lavendel** zu gleichen Teilen
- Oder in etwas Johanniskrautöl gelöst, bei Blutergüssen, Verletzungen, blutstillend

Aroma-Reiseapotheke

- **Pfefferminze**: Übelkeit, Erfrischung
- **Ravintsara oder Cajeput**: beginnende Viruserkrankungen

Weiterführende Literatur:

- **Beier, Demleitner, Hamm, Danner**: Aromapraxis heute
- **Werner, v. Braunschweig**: Praxis Aromatherapie
- **Zimmermann**: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe