

Ätherische Öle während der Wehen

Die Wehenmischung:

- 15 ml reines Pflanzenöl
- 4 Tr. Immortelle
- 4 Tr. Fenchel
- 2 Tr. Pfefferminze
- 5 Tr. Ylang Ylang
- 3 Tr. Muskatellersalbei

Anwendung:

Diese Ölmischung erst auftragen, wenn die Wehen eingesetzt haben. Auf die Innenseite der Knöchel, auf die kleinen Zehen und Finger, den Unterbauch und den unteren Rücken auftragen und sanft einmassieren. Diese Ölmischung sollte bereits fertig gemischt sein, um sie bei Bedarf griffbereit zu haben.

- **Immortelle** oder **Strohblume** beruhigt die Nerven.
- **Fenchel** und **Muskatellersalbei** wirken hormonähnlich und unterstützen den Geburtsvorgang.
- **Pfefferminze** kühlt die heiße Stirn und erfrischt.
- **Ylang Ylang** löst Spannungen und wirkt entkrampfend. Es ist das „Mutteröl“ und Symbol der Weiblichkeit.

Kühle Kompressen während der Wehen und Entbindung

- 5 Tr. Jasmin
- 3 Tr. Römische Kamille
- 3 Tr. Geranie
- 9 Tr. Lavendel

Anwendung:

Ätherische Öle in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und gut verrühren. Ein Tuch eintauchen, auswringen und damit Kopf und Stirn der werdenden Mutter kühlen. (Vorsicht, nicht in die Augen bringen!)

Ätherische Öle während der Geburt

Man verwendet ausschließlich ätherische Öle im Geburtszimmer, die für die Mutter angenehm duften. Sie sollten eine stabile Unterstützung für körperliche, emotionale und mentale Herausforderungen sein und keinesfalls zusätzlichen Stress bereiten. Liebt eine Frau den Duft einer Rose, wird dieses Aroma sie auch bei körperlichem Stress und Schmerzen angenehm umfassen.

Vorlieben von Düften sind von Mensch zu Mensch verschieden. Zitrusdüfte, zum Beispiel, sind bei vielen Müttern beliebt, während nicht alle den Duft von Lavendel mögen. Es ist daher wichtig, rechtzeitig vor dem Geburtstermin seine Lieblingsöle zusammenzustellen und sein Öltäschchen griffbereit zu haben. Im Folgenden findest du eine Liste von ätherischen Ölen, die eine Geburt hilfreich unterstützen.



der zugleich als Luftreiniger dient und Sauerstoff, negative Ionen und die feinen Duftmoleküle ätherischer Öle in den Raum bläst. Zitrusöle machen fröhlich. Blütenöle machen glücklich. Nadelholzüle machen ruhig und gelassen.

Diese Öle können natürlich auch, verdünnt in reinem Pflanzenöl, auf Herz und Fußsohlen aufgetragen werden.

Hämorrhoiden: Straffung der Venen im Enddarm

Eine ätherische Ölmischung aus **Pfefferminze, Immortelle, Geranie** und **Zypresse** unterstützt den Enddarm und lässt Hämorrhoiden, die in den letzten Schwangerschaftswochen und durch die Anstrengungen der Geburt aufgetreten sind, wieder abklingen.

Ätherische Öle zur Straffung der Venen im Enddarm:

- 1 Tr. Pfefferminze
- 2 Tr. Immortelle
- 2 Tr. Geranie
- 2 Tr. Zypresse

Anwendung:

Die ätherischen Öle werden mit reinem Pflanzenöl im Verhältnis 1:1 gemischt und ein wenig davon aufgetragen.



Gebärmutterstärkung

- Je 1 Tropfen **Jasmin**, **Muskatellersalbei**, **Weihrauch**, **Ylang Ylang**, **Muskatnuss** oder **Zistrose** mit reinem Pflanzenöl verdünnen und ein wenig davon auf den unteren Bauch auftragen.

Milchproduktion

Fenchel unterstützt die Milchproduktion. Fenchelöl in reinem Pflanzenöl verdünnen und ein wenig davon sanft auf die Brust auftragen. Öfters 1 Tropfen Fenchelöl in Wasser trinken, um die Milchproduktion anzuregen.

Achtung: Pfefferminze und Salbei hemmen den Milchfluss. Sie helfen beim Abstillen.

Empfindliche Brustwarzen

1 Tropfen **Rose** mit reinem Pflanzenöl verdünnen und ein wenig davon auftragen. Auch **Lavendel** oder **Kamille** ist hilfreich.

Für straffes Gewebe und schnelle Rückbildung der Gebärmutter

Grapefruit, **Geranie**, **Wacholder** und **Zypresse** mit reinem Pflanzenöl vermischen und ein wenig davon auf den Bauch auftragen. Jedes der einzelnen Öle kann als Massageöl verwendet werden. Doch eine Mischung aus mehreren oder allen dieser Öle ist umso wirkungsvoller.

Zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Geranie, **Wacholder** und **Zedernholz** mit reinem Pflanzenöl vermischen und ein wenig davon auftragen.

Milde Sitzbäder nach der Geburt

Badesalz, Meersalz oder Kaiser Natron mit 2-3 Tropfen **Lavendel**, **Geranie** oder **Römischer Kamille** mischen und in das Badewasser geben.

Brustmassageöl zur Festigung der Brust nach dem Abstillen

Grapefruit, **Myrte** und **Geranie** mit reinem Pflanzenöl vermischen und 1-2 Tropfen davon auf die Brust auftragen und sanft einreiben.

Bei trägem Darm der Mutter

- 1 Tropfen des *Verdauungsöls*, einer Mischung aus **Anis**, **Estragon**, **Fenchel**, **Ingwer**, **Rainfarn** und **Rosmarin**, auf Magen und Bauch auftragen und einmassieren.
- 1 Tropfen eines der genannten Öle oder eine Mischung davon, die als Nahrungsergänzung gekennzeichnet sind, in ein Glas Wasser geben und trinken.

(Quelle: Dr. Prakama Hauser)

Anwendung ätherischer Öle für ADS:

Verträumtheit:

- **Zypressenöl** – für Sicherheit und Erdung. Es wirkt krampflösend und beruhigend.
- **Zitrusöle** (Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone) – pure Freude!
- **Melissenöl** – „Das Öl des Lichts“, das aktiviert und ausgleicht.
- **Vetiveröl** – „Das Öl der Ruhe“, das stabilisiert und besonders beruhigt.

Ablenkbarkeit und Zerstreuung:

- **Zitrusöle** (Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone) – Freude und Leichtigkeit!
- **Wacholderöl** – süß, würzig und herb. Es bündelt die Gedanken mit Fokus auf ein Ziel.
- **Zedernholzöl** – ist warm und harmonisierend und verleiht Kraft und Ausdauer.
- **Zypressenöl** – verleiht Sicherheit und erdet die flüchtigen Gedanken.

Selbstversunkenheit:

- **Pfefferminzöl** – das Öl, das wie ein frischer Wind aufweckt und anregt.
- **Zitronenöl** – die gebündelte Sonnenkraft im Fläschchen weckt auf und ermutigt.
- **Rosmarinöl** – das anregt und die Gedanken auf ein Ziel richtet.
- **Zypressenöl** – das fest verwurzelt in der Erde den Geist himmelwärts trägt.

Übergenaugigkeit:

- **Lavendelöl** – um nicht alles so genau nehmen zu müssen.
- **Atlaszedernöl** – der starke Baum, der Gelassenheit verleiht.
- **Melissenöl** – um den selbst gemachten Stress abzulegen und Ruhe zu finden.
- **Mandarine, Bergamotte** – um Leichtigkeit und Lebensfreude einzufangen.
- **Römische Kamille** – der sanfte Duft, der die Strenge nimmt und die Bürde erleichtert.

(Quelle: Europäische Akademie für Aromatherapie)



ALLERGIEN

Ursache: Eine Überreaktion des Immunsystems gegen Allergene; eine überlastete Leber durch Umweltgifte und vieles mehr.

Beschwerdebild: Geschwollene Augen, rinnende Nase, Atemnot und andere Symptome.

Allgemeine Behandlung: Antihistamine, Cortison, Antiallergika

Anwendung ätherischer Öle bei Allergien:

- **Lavendel** ist ein natürliches Antihistaminikum. Zusammen mit **Zitrone** und **Pfefferminze** ist dieses Öle-Trio das effektive Mittel gegen Allergien.
- Mit einem Aroma-Diffuser vernebeln, um die Raumluft von Chemikalien, Staubpartikeln, Tierhaaren und anderem zu reinigen.
- Auf die Fußsohlen auftragen und einreiben.



Wie eine Mutter den Heuschnupfen ihres Sohnes mit Lavendel behandelte

Eine Mutter berichtet, wie gut Lavendel die saisonale Allergie ihres Kindes in Schach hält:

Ich erhielt einen Anruf von der Schulkranzuschwester meines Sohnes. Sie sagte: „Ihr Junge hat rote und geschwollene Augen. Sie tränen, und der Arme sagt, sie würden ganz schlimm jucken. So rot, wie sie sind, kann ich mir gut vorstellen, wie sehr sie ihn schmerzen. Er hat mir erzählt, dass er an Heuschnupfen leidet.“ „Oh Gott, das habe ich befürchtet“, entgegnete ich. „Der Pollenflug ist heute ganz besonders heftig für Allergiker.“

Die Schwester fuhr fort: „Ich habe ihm seine Augen gewaschen und wollte ihm Augentropfen geben. Er hat mir gesagt: Das wirke nicht. Aber meine Mutter hat etwas Tolles, was sie mir immer gibt. Sie soll kommen, wenn es geht, und mir das bringen.“ Die Krankenschwester fügte noch hinzu: „Der Lehrer wollte ihn schon nach Hause schicken, aber er wollte bleiben und auf Sie warten.“

Als ich mit meinem **Lavendelöl** bewaffnet in der Schule ankam, massierte ich erst einmal zwei Tropfen Lavendelöl in einem weiten Bogen um seine Augen. Mit dem restlichen Öl an meinen Fingern rieb ich seinen Nacken ein. Zuletzt gab ich ihm dann einen Tropfen Lavendelöl auf die Reflexzonenpunkte von Zeige- und Mittelfinger für seine Nebenhöhlen und massierte sie ebenfalls eine kurze Weile.

Nach nicht einmal zwei Minuten fing er schon an, sich besser zu fühlen, und war bereit, in die Klasse zu gehen. Er wollte den Rest des Tages in der Schule bleiben! Als er nach Hause kam, waren seine Augen wieder glasklar, und er hatte keinen Schnupfen mehr.“

EIN TIPP zum sanften Umgang mit Allergien im Kinderzimmer

Es gibt eine sichere und erfolgreiche Anwendung von Ölen bei Kindern allgemein und insbesondere für Kinder mit Allergien. Das ist das Vernebeln von ätherischen Ölen im Kinderzimmer.

Die duftenden Ölpartikel, die den Raum unsichtbar durchfluten und nur mit der Nase wahrgenommen werden können, werden eingeatmet und unterstützen die Kinder auf vielerlei Weise. Sie helfen, das Immunsystem zu stärken, die Zellen zu reinigen und bestimmte Heilungsprozesse einzuleiten.

Wenn der Diffuser abends zum Einschlafen läuft, haben die Kinder zusätzliche Vorteile. Sie schlafen besser ein. Der Körper beruhigt sich von den Aufregungen des Tages. Schöne Träume entführen das Kind in eine Welt, die sie auf den nächsten Tag vorbereiten. Während die Kinder in dieser positiven Umgebung schlafen, arbeiten ätherische Öle ungehindert daran, ihr Allergieproblem auszuarbeiten.