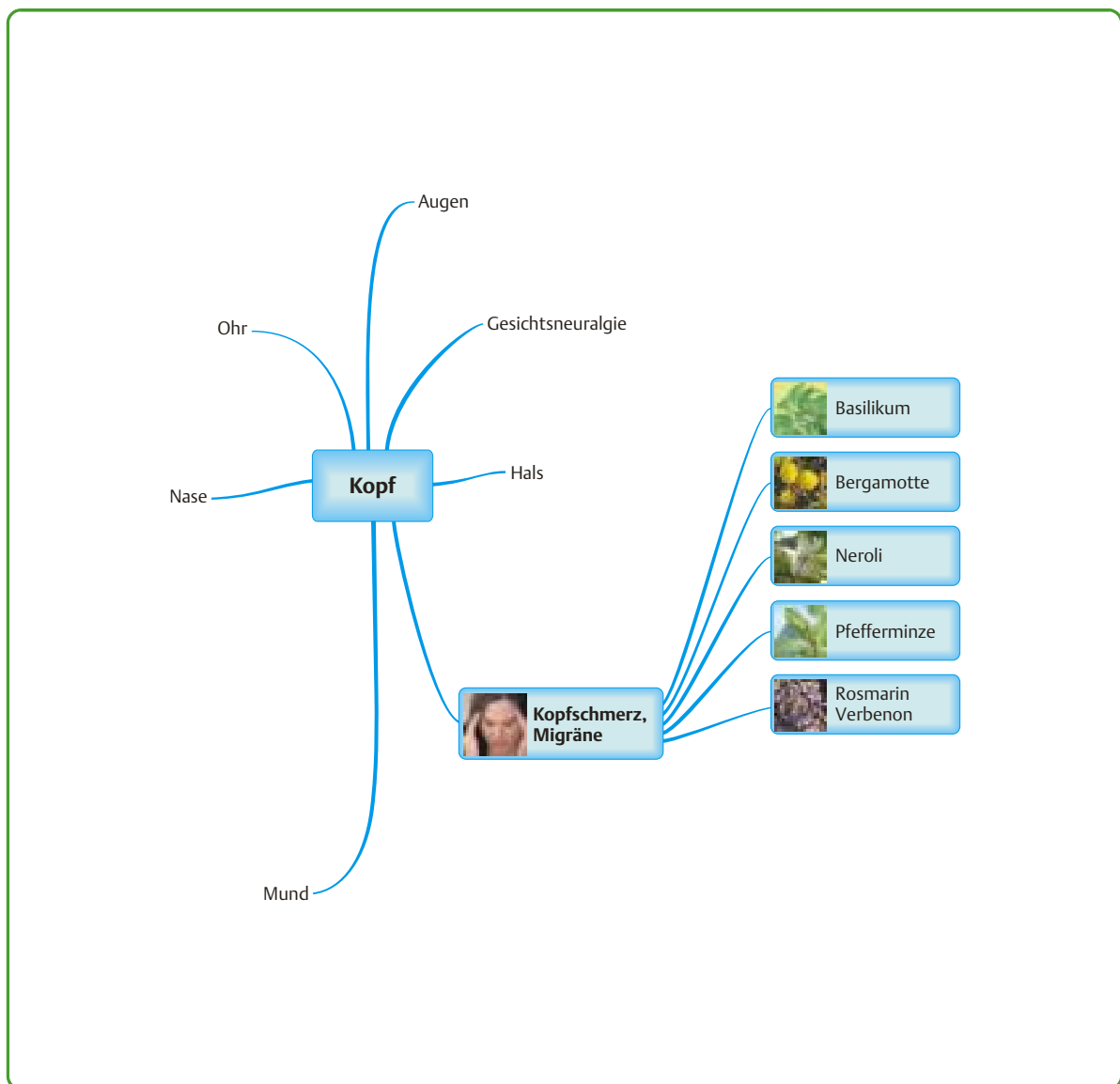


Kopfschmerz, Migräne



3.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung

Basilikum (*Ocimum basilicum* L. CT Linalool)



Schon im alten Ägypten war die ausgezeichnete Heilwirkung des Basilikums auf den gesamten Kopfbereich bekannt.

Körperliche Wirkung entkrampfend, beruhigend

Geistige/psychische Wirkung entspannend, aufmunternd, nervenstärkend

Bergamotte (*Citrus bergamia* Risso und Poiteau)



Der Duft dieses Edelsteins unter den Zitrusölen wirkt aufmunternd und entspannend. Es nimmt die Angst vor dem Schmerz, wenn eine Migräne sich ankündigt.

Körperliche Wirkung entkrampfend

Geistige/psychische Wirkung stimulierend, entspannend

Alternativöl Mandarine rot

Cave

Wegen seiner Furocumarine erhöht Bergamotteöl die Lichtempfindlichkeit der Haut; unter Einwirkung von UV-Strahlung kann dies zu phototoxischen Hautreaktionen führen. In physiologischer Dosierung (Erwachsene < 0,5 %, Kleinkinder < 0,1 %) sind keine Nebenwirkungen bekannt. Mittlerweile ist auch furocumarinfreies Bergamotteöl im Handel erhältlich.

Cave

Nicht in die Nähe der Augen bringen! Wegen des Kälteeffekts nicht als Badezusatz geeignet – 1 bis 2 Tropfen können schon zu viel sein. Bei Kindern bis zu drei Jahren darf das Öl nicht im Bereich des Gesichts aufgetragen werden, da dies zu einem Glottiskrampf führen kann. Während der Schwangerschaft nicht innerlich anwenden.

Neroli (Citrus aurantium L. ssp. amara)

Aufgrund seiner außergewöhnlich stimmungsaufhellenden Wirkung ist Neroliöl vor allem dann eine große Hilfe, wenn sich nach einem Schock oder einer Verletzung ein Migräneanfall ankündigt.

Körperliche Wirkung entkrampfend, energetisch ausgleichend

Geistige/psychische Wirkung beruhigend, entspannend

Alternativöl Petit grain Mandarine

Pfefferminze (Mentha piperita L.)

Der Klassiker! Durch seine entspannenden, analgetischen und kühlenden Eigenschaften erweist sich dieses ätherische Öl als sehr wirkungsvoll gegen Kopfschmerzen und Migräne. Wissenschaftliche Untersuchungen haben dies bestätigt. Bei Kopfschmerz durch Verspannungen im Nacken- und Schultergürtelbereich schafft der momentan kühlende Effekt des Mentholgehalts Erleichterung, bringt danach aber das Gefühl der wohligen Wärme durch die stärkere Durchblutung.

Körperliche Wirkung entkrampfend, schmerzstillend

Geistige/psychische Wirkung erfrischend, klärend

Anwendung: Fingerkuppen mit Pfefferminzöl pur benetzen, Kopf von der Stirn zum Nacken hin austreichen.

Rosmarin Verbenon (Rosmarinus off. L. CT Verbenon)

Dieses ätherische Öl empfiehlt sich ganz besonders dann, wenn Leberprobleme die Ursache für Migräne sind. Ein Leberwickel mit diesem Öl entspannt und hilft zu mehr Gelassenheit.

Körperliche Wirkung entkrampfend

Geistige/psychische Wirkung nervenberuhigend, seelisch aufhellend

Mischung

3 Tropfen Bergamotte

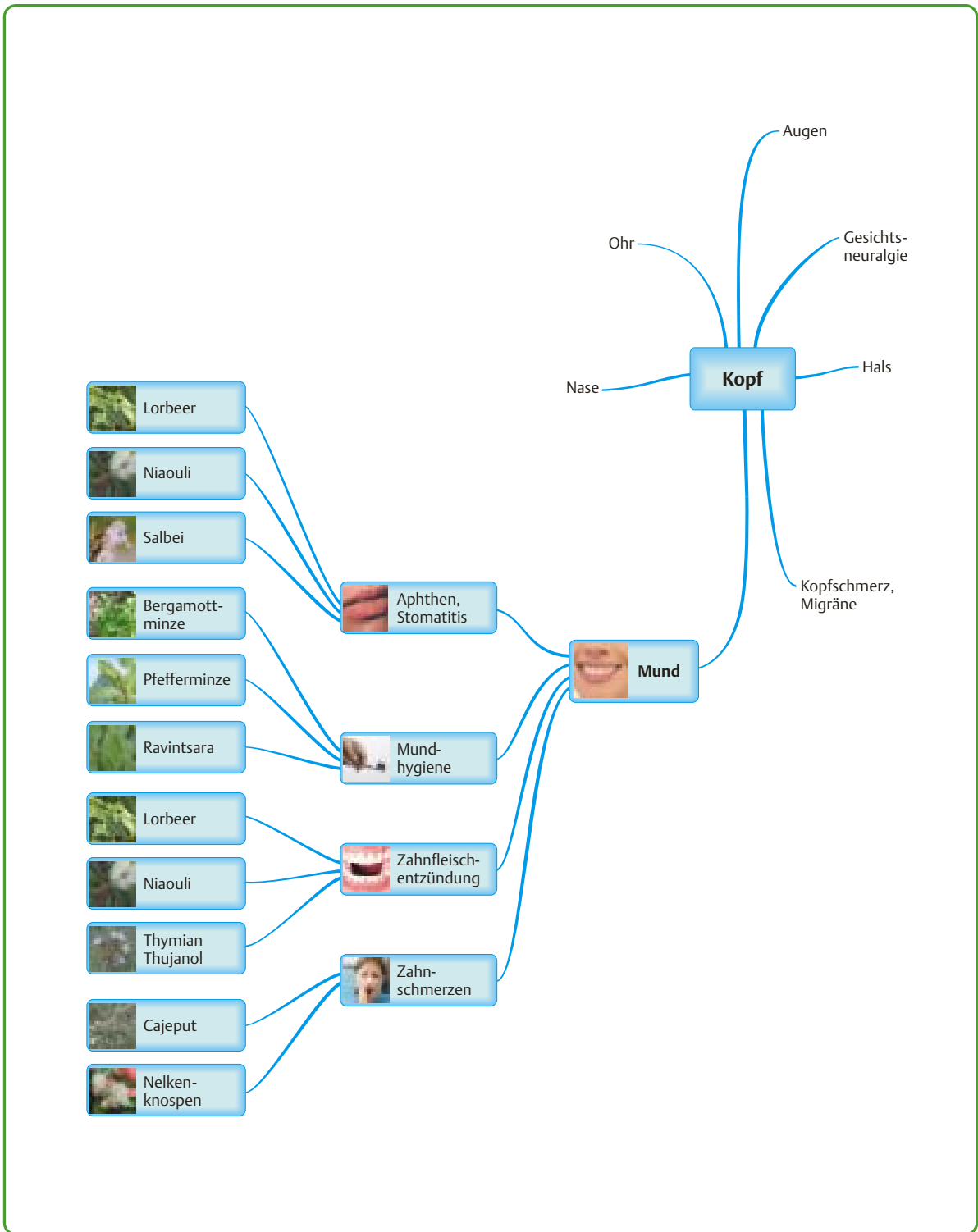
2 Tropfen Basilikum

1 Tropfen Neroli

in 10 ml Jojobaöl

👉 in Braunglasfläschchen oder Deoroller füllen, Stirn und Nackenbereich damit einmassieren

Mund



3.5.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Aphthen, Stomatitis

Lorbeer (*Laurus nobilis* L.)



Ein hautfreundliches Öl, das bei besonders schmerzhaften Aphthen punktuell pur aufgetragen werden kann. Bei der Stomatitis empfehlen sich Spülungen.

Körperliche Wirkung antibakteriell (Staphylokokken), antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzstillend

Niaouli (*Melaleuca viridiflora*)



Punktuell aufgetragen lindert das sehr hautfreundliche ätherische Öl rasch den Schmerz und fördert den Heilungsprozess.

Körperliche Wirkung stark antiseptisch, stark bakterizid wirksam, entzündungshemmend, balsamisch schmerzlindernd, hautregenerierend

Alternativöl Tea Tree

Salbei (*Salvia officinalis* L.)



Das ätherische Salbeiöl ist besonders hilfreich bei Entzündungen der Mundschleimhaut – schon in geringer Dosierung als Mundwasser (2 – 3 Tropfen in 50 ml Salbei- oder Pfefferminzhydrolat).

Körperliche Wirkung antibakteriell, antiviral, antimykotisch, wundheilend

Cave

Wie bei allen Ölen mit einem hohen Monoterpenketongehalt ist wegen der neurotoxischen und abortiven Eigenschaft Vorsicht geboten. Für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder ist Salbeiöl nicht geeignet. In physiologischer Dosierung (höchstens 0,5%) sind auch für Schwangere und Kleinkinder keine Nebenwirkungen zu befürchten.

Mundwassermischung

2 Tropfen Lorbeer
3 Tropfen Salbei
5 Tropfen Niaouli
5 Tropfen Propolistinktur oder 1 ml Solubol
in 50 ml Pfefferminzhydrolat
von dieser Mischung (vorher schütteln!) 1 Teelöffel auf
1 kleines Glas Wasser

3.5.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Mundhygiene

Bergamottminze (*Mentha citrata* L.)



Das ätherische Öl der Bergamottminze ist ein besonders mildes Öl, das weder Menthol noch Monoterpenketone enthält. Sein frisch-minziger Duft wird als sehr angenehm empfunden.

Körperliche Wirkung antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend

Pfefferminze (*Mentha piperita* L.)



Der Duft des Pfefferminzöls wird von seinem Hauptinhaltsstoff Menthol bestimmt. Er steht generell für Gesundheit, Sauberkeit und Frische.

Körperliche Wirkung antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, abwehrsteigernd

Cave

Wegen des Kälteeffekts nicht als Badezusatz geeignet – 1 bis 2 Tropfen können schon zu viel sein. Bei Kindern bis zu drei Jahren darf das Öl nicht im Bereich des Gesichts aufgetragen werden, da dies zu einem Glottiskrampf führen kann. Während der Schwangerschaft nicht innerlich anwenden.

Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT 1,8-Cineol)



Mit seinem großen Wirkspektrum ist das hautfreundliche Öl äußerst wertvoll zur Stärkung der Immunabwehr. Es unterstützt das Abwehrsystem des lymphatischen Rachenrings.

Körperliche Wirkung antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, abwehrsteigernd

Alternativöl Niaouli

Mundwassermischung

6 Tropfen Grapefruit
3 Tropfen Bergamottminze
7 Tropfen Ravintsara
4 Tropfen Pfefferminze
5 Tropfen Propolistinktur oder 1 ml Solubol
in 100 ml Pfefferminzhydrolat
von dieser Mischung (vorher schütteln!) 1 Esslöffel auf
1 kleines Glas Wasser

3.5.3 Ätherische Öle zur Anwendung bei Zahnfleischentzündung

Lorbeer (*Laurus nobilis* L.)



Das vielseitige sanfte Öl hat eine stärkende und desinfizierende Wirkung auf die entzündete Mundschleimhaut.

Körperliche Wirkung antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend

Alternativöl Kardamom

Niaouli (*Melaleuca viridiflora*)



Das ätherische Niaouliöl nimmt die Entzündung der Mundschleimhaut und stärkt zugleich das Zahnfleisch.

Körperliche Wirkung stark antiseptisch und bakterizid wirksam, entzündungshemmend

Alternativöl Cajeput, Pfefferminze

Thymian Thujanol (*Thymus vulgaris* L. CT Thujanol-4)



Das ätherische Öl von Thymian Thujanol hat eine stark antibakterielle Wirkung, ohne die Mundschleimhaut anzugreifen.

Körperliche Wirkung antibakteriell, entzündungshemmend

Mundwassermischung

2 Tropfen Lorbeer
5 Tropfen Niaouli
3 Tropfen Thymian Thujanol
5 Tropfen Propolistinktur oder 1 ml Solubol
in 50 ml Pfefferminzhydrolat
von dieser Mischung (vorher schütteln!) 1 Esslöffel auf
1 kleines Glas Wasser

3.5.4 Ätherische Öle zur Anwendung bei Zahnschmerzen

Cajeput (*Melaleuca cajeputi* L. syn. *Melaleuca leucadendron* L.)



Punktuell pur auf die den schmerzenden Zahn umgebende Schleimhaut aufgetragen, lindert das milde ätherische Öl von Cajeput den Schmerz.

Körperliche Wirkung antiseptisch, schmerzlindernd

Alternativöl Niaouli

Nelkenknospen (*Syzygium aromaticum* L.)



Schon seit Generationen wird das ätherische Nelkenknospenöl wegen seiner stark desinfizierenden und schmerzstillenden Wirkung in der Zahnmedizin verwendet.

Körperliche Wirkung keimtötend, stark schmerzstillend, anästhesierend

Anwendung: Nur äußerlich zur akuten Schmerzlinderung anwenden, wirkt leicht anästhesierend.

Cave

Aufgrund seines hohen Eugenolgehaltes hat das Öl uterustonisierende und hautreizende Eigenschaften. Für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder ist Nelkenknospenöl nicht geeignet. Bei äußerlicher Anwendung in niedriger Dosierung (0,5%) ist es gut verträglich mit niedrigem Allergisierungspotenzial.

3.6
Nase

