

Schmerzlindernde ätherische Öle

Kennst du das auch: in akuten Situationen suchst du schnell nach einer passenden Rezeptur, aber es fehlen dir ein oder mehrere ätherische Öle???
Mit dieser Liste findest du auf einen Blick eine große Auswahl an ätherischen Ölen, die du bei Gelenk- und/oder Muskelschmerzen verwenden kannst.



Die unterstrichenen Wörter sind zum anklicken und führen zu den entsprechenden Produkten oder weiterführenden Seiten

- Angelikawurzel (*Angelica archangelica*)
- Cajeput (*Melaleuca leucadendra* var. *cajuputi*)
- Copaiba (*Copaifera reticulata*)
- Eukalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*)
- Eukalyptus staigeriana (*Eucalyptus staigeriana*)
- Fichtennadel sibirisch (*Abies sibirica*)
- Gewürnelkenknospe (*Syzygium aromaticum*)
- Ingwer (*Zingiber officinale*)
- Kardamom (*Elettaria cardamomum*)
- Latschenkiefer (*Pinus mugo*)
- Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- Lemongras (*Cymbopogon flexuosus*)
- Lorbeer (*Laurus nobilis*)
- Majoran (*Origanum majorana*)
- Manuka (*Leptospermum scoparium*)
- Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)
- Myrte Anden (*Myrtus communis*)
- Palo Santo (*Bursera graveolens*)
- Petitgrain Bergamotte (*Citrus aurantium bergamia*)
- Pfeffer (*Piper nigrum*)
- Patagonienkiefer (*Pinus ponderosa*)
- Rhododendron (*Rhododendron anthopogon*)
- Rose (*Rosa damascena*)
- Rosmarin Ct. Cineol (*Salvia rosmarinus*)
- Saro (*Cinnamosma fragrans*)
- Tonka Extrakt (*Dipteryx odorata*)
- Tuberose (*Polianthes tuberosa*)
- Wacholder (*Juniperus communis*)
- Weihrauch (*Boswellia sacra*)
- Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima*)
- Ylang Ylang (*Cananga odorata*)
- Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)
- Zitronenmyrte (*Backhousia citriodora*)

so geht's

- 50 ml Johanniskrautöl,
Mädesüß Mazerat oder Olivenöl
- suche dir 4 ätherische Öle aus der Liste aus
- gib davon jeweils 4 Tropfen in das Johanniskrautöl in eine Pumpflasche
- reibe damit die betroffenen schmerzenden Areale ein

Unterschied akuter und chronischer Schmerz

Akuter Schmerz

Akuter Schmerz signalisiert dem Körper, dass eine akute Gefahr besteht, beispielsweise eine Verletzung. Bei akutem Schmerz ist die Ursache daher meist eindeutig erkennbar und er nötigt uns unverzüglich Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Der akute Schmerz ist auf einen engen Zeitraum begrenzt.

Beim akuten Schmerz kann höher, im privaten Bereich bis zu 5% und im Pflegebereich bis 3% dosiert werden.

Die Anwendung erfolgt "an Ort und Stelle" und sollte zeitlich begrenzt auf wenige Tage sein.

Dosierbeispiel:

50 ml Johanniskrautöl
30 Tropfen ätherisches Öl
(3%ige Mischung)

Dosierung	1 EL/ 10ml Basisöl	2 EL/ 20ml Basisöl	3 EL/ 30ml Basisöl	5 EL/ 50ml Basisöl
0,1%				1
0,5%	1	2	3	5
1%	2	4	6	10
2%	4	8	12	20
3%	6	12	18	30

Chronischer Schmerz

Chronischer Schmerz nimmt im Unterschied zum akuten Schmerz mit der Zeit die Form eines eigenen Krankheitsbildes, der sogenannten Schmerzkrankheit oder auch chronisches Schmerzsyndrom, an. Die Ursache ist meist nicht mehr feststellbar oder nicht mehr vorhanden und damit nicht mehr behandelbar.

Die Nerven senden anhaltend Schmerzimpulse an das Gehirn, obwohl kein Reiz mehr vorhanden ist. Die Nervenzellen haben eine Art Schmerzgedächtnis entwickelt. Die Zeitgrenze, ab der schmerzhaft empfundene chronische Schmerzen bezeichnet werden, liegt bei vier bis sechs Monaten.

Beim chronischen Schmerz wird niedriger dosiert (ca. 1,5-2%).

Die Anwendung erfolgt entweder "an Ort und Stelle" oder als Körpereinreibung.

Für den Erfolg sollte ein längerer Zeitraum eingeplant werden. Ausserdem empfehlen wir zusätzlich seelisch stabilisierende ätherische Öle z.B. im Riechstift anzuwenden. Diese werden vom Patienten selbst ausgesucht.

Dosierbeispiel:

50 ml Johanniskrautöl
15 Tropfen ätherisches Öl
(1,5%ige Mischung)

Weiterführende Informationen

DIESEN FREITAG IM **PODCAST**
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

SCHMERZ LASS NACH!

www.vivere-aromapflege.de

DIESEN FREITAG IM **PODCAST**
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

Chr **nisch**?

NICHTS FÜR DIE SCHNELLE NUMMER

www.vivere-aromapflege.de

DIESEN FREITAG IM **PODCAST**
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

MIT **HEISKALT** BEI SCHMERZ UND ÜBELKEIT

www.vivere-aromapflege.de

DIESEN FREITAG IM **PODCAST**
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

FIBROMYALGIE – WENN SCHMERZEN CHRONISCH WERDEN

UNSER GAST: CORINNA UEDING

www.vivere-aromapflege.de

www.vivere-aromapflege.de :: www.shop-vivere.de

SCHON GEWUSST???

Rhododendronöl

enthält einen super schmerzlindernden Mix aus Monoterpenen und Sesquiterpenen.

Es lindert Schmerzen des Skelettes und Entzündungen der Gelenke

PFLEGEÖL FÜR MUSKELN UND GELENKE

- 30 ml Bio-Johanniskrautöl
- 10 Tropfen Rhododendronöl
- 6 Tropfen Majoran
- 3 Tropfen Pfefferöl
- 3 Tropfen Cajepüt

www.shop-vivere.de

NIMM DIE LAST VON MEINEN SCHULTERN

- 20 ml Johanniskrautöl
- 30 g Sheabutter
- 8 Tropfen Majoran
- 5 Tropfen Cajepüt
- 5 Tropfen Tonka Extrakt
- 4 Tropfen Mandarine
- 2 Tropfen Pfeffer

entspannend bei Nacken- und Schulterverspannung

www.vivere-aromapflege.de

Gelenköl

- 25 ml Johanniskrautöl
- 25 ml Mädesüß Mazerat
- 5 Tropfen Palo Santo
- 5 Tropfen Copaiba
- 5 Tropfen Lorbeer
- 2 Tropfen Zitroneneukalyptus

Alle Zutaten mischen und auf die Gelenke auftragen, einreiben oder leicht einmassieren

Schmerzen

Palo Santo, Bursera graveolens

"Südamerikanischer Weihrauch"

stark entzündungshemmend und schmerzlindernd

- 70 % d-Limonen
- 8 % Menthofuran
- alpha-Phellandren, alpha-Pinen, beta-Myrcen, beta-Phellandren, p-Cymen

Copaiba (balsam) (Copaiba)
Copaifera reticulata

- unterdrückt proinflammatorische (entzündungsfördernde) Zytokine Interleukin (IL) 6, IL-8 und IL-1β
- 50 % beta-Caryophyllen > spricht Cannabinoid CB₂-Rezeptoren an
- *Copaiba vermutlich bei der Behandlung von Entzündungsantworten (des Gewebes) sinnvoll*

ähnlich wie CBD-Öl

www.vivere-aromapflege.de

SCHMERZEN LOSLASSEN

- 50 ml Johanniskrautöl
- 8 Tr. Tonka Extrakt
- 4 Tr. Mandarine
- 4 Tr. Lavendel
- 2 Tr. Zeder

Betroffene Areale damit einreiben. Bei chronischen Schmerzen auch als Körperöl anwendbar.

www.vivere-aromapflege.de

Die unterstrichenen Wörter sind zum anklicken und führen zu den entsprechenden Produkten oder weiterführenden Seiten