

Husten, Schnupfen, Heiserkeit



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 Erkältungssymptomen anwenden kannst.

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

Ätherische Öle, die reich an 1,8-Cineol (Eukalyptol) sind, wirken schleimlösend und werden eher tagsüber angewendet:

- Eukalyptus globulus oder radiata
- Ravintsara
- Cajeput
- Pfefferminze
- Lorbeer
- Kardamom
- Myrte
- Rosmarin Ct. Cineol
- Niauli



so geht's

- suche dir jeweils 1 ätherisches Öl aus drei der vier Gruppen aus
- für den Tag wähle mindestens ein Öl aus Gruppe 1, für den Abend/Nacht stattdessen aus Gruppe 4
- gib davon jeweils 2 Tropfen auf das Watteröllchen eines Riechstiftes oder in 10 ml Pflanzenöl
- schnuppere intensiv daran oder reibe dir Brust/Rücken oder die Füße damit ein.

1

Ätherische Öle, die reich an Aldehyden sind, wirken antiviral:

- Melisse
- Zitroneneukalyptus
- Eukalyptus staigeriana
- Combava Petitgrain
- Lemongrass
- Litsea
- Zitronenmyrte
- Zitronen-Teebaum

2

max. 1% verdünnen

Weitere stark keimwidrige ätherische Öle:

- Thymian mastichina
- Thymian Ct. Linalool
- Teebaum
- Manuka

3

Zusätzlich mild schleimlösende, beruhigende und entspannende Öle auswählen:

- Fenchel
- Benzoe Extrakt
- Fichtennadel
- Lavendel
- Majoran
- Ho-Blätter
- Angelikawurzel
- Rosalina (Lavendel-Teebaum)
- Khella
- Zeder

4



Auswahl und Dosierung – gewusst wie



Folgende Pflanzenöle können zum Verdünnen der ätherischen Öle angewendet werden:

- Johanniskrautöl
- Olivenöl
- natives Kokosfett

Rosenhydrolat, Nerolihydrolat und Kokosfett sind hilfreich beim ersten Kratzen im Hals.

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

Quick Tipp

Halsschmerzen:

1 TL Kokosöl mit 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl langsam lutschen und schlucken

Ohrschmerzen:

2 ml Olivenöl mit jeweils 1 Tropfen Cajeput, Lorbeer (ab 8 Jahren) und Rosalina Teebaum mischen und hinter dem Ohr sanft einmassieren.

Fieber:

Rosenhydrolat: (zimmerwarme) Kompressen für Stim und Puls

verstopfte Nase:

10 ml Olivenöl + 2 Tropfen ätherisches Öl aus einer der 4 Gruppen (bei Kindern unter 6 Jahren vorzugsweise aus Gruppe 3 und 4) – 1 bis 2 Tropfen der Mischung unter der Nase auftragen

Verneblermix: 6 Tr. Weißtanne + 4 Tr. Zitrone



wusstest du, dass

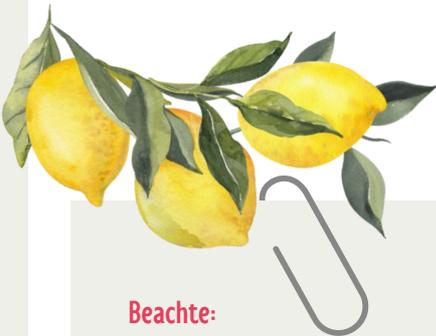
Zitrus- und Nadelbaumöle die Keimbelastung in Räumen reduzieren und somit die Ansteckungsgefahr vermindern können?

Deshalb ist eine Raumbedeftung in Erkältungszeiten mit einer Mischung aus diesen ätherischen Ölen besonders zu empfehlen!

Dosierbeispiel für größere Mengen:

50 ml Pflanzenöl
10 Tropfen ätherisches Öl
(1 %ige Mischung)

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



Beachte:

Stark schleimlösende ätherische Öle (aus der Gruppe 1) sollten NICHT bei Kindern unter 4 Jahren in Nasennähe verwendet werden. Ebenso nicht bei Menschen mit Asthma oder anderen chronischen Atemwegserkrankungen.

Für die Anwendung bei Kindern ab 1 Jahr werden vorzugsweise nur ätherische Öle aus der Gruppe 2 und 3 ausgewählt.

Erkältungsmischungen zur Einreibung werden bei Kindern ca. 1% verdünnt (siehe Tabelle)

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

Weiterführende Informationen

DIESEN FREITAG IM
PODCAST
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

WIR VERMISSEN
TEEBAUM-WISSEN

www.vivere-aromapflege.de

DIESEN FREITAG IM
PODCAST
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

IN DIE WEITE
ATMEN

www.vivere-aromapflege.de

DIESEN FREITAG IM
PODCAST
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

WIR "MOTI-Viren"
FÜR DIE ZEIT DER VIREN

www.vivere-aromapflege.de

DIESEN FREITAG IM
PODCAST
AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN

GANZHEITLICHE
VIRENPOLIZEI

www.vivere-aromapflege.de

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

Gefällt dir unser Quick-Tipp, dann freuen wir uns, wenn du uns mit deinem Einkauf [in unserem Shop](#) oder [mit einer Spende \(klick hier\)](#) unterstützt.

BRONCHIEN TRÖSTEN
FÜR KLEIN UND GROSS

30 ml Johanniskrautöl
2 Tr. Thymian Ct. Linalool
2 Tr. Zeder
2 Tr. Benzoe Extrakt

www.vivere-aromapflege.de

DURCHATMEN

30 ml Johanniskrautöl
4 Tr. Khella 20%
2 Tr. Kardamom
4 Tr. Cajeput

so geht's: Brustkorb mit dieser Mischung einreiben - am besten kombiniert mit einer Atemübung

www.vivere-aromapflege.de

NASENÖL-HAPPINESS

10 ml Olivenöl
1 Tr. Blutorange
2 Tr. Ho-Blätter

so geht's: 1-2 Tr. der Mischung mit einem Wattestäbchen oder dem kleinen Finger in der Nase auftragen.

www.vivere-aromapflege.de

BRUSTBALSAM
"LÖSEND"

30 g Sheabutter
20 ml Johanniskrautöl
5 Tropfen Kardamom
5 Tropfen Ravintsara
5 Tropfen Cajeput
5 Tropfen Myrte

www.vivere-aromapflege.de

Eucalyptus globulus Eucalyptus citriodora
Eucalyptus radiata Eucalyptus staigeriana

Die zwei Atemwegs-Unterstützer
kräftig, frisch und klar

Die Virenpolizei
zitronig frisch

Der zitronige
"Kinder-Eukalyptus"

SET - DUFTE ABWEHR

bestehend aus:

- Virus-Rescue Wickelset
- Zitronen-Teebaum
- Ravintsara
- Inhalierstift

