

Erste Hilfe mit Ätherische Ölen

der "Reise - Notfall - Beutel"

"Autsch" - gestochen von einem lästigen Insekt und das mitten im Gebirge. Was tun?

Der Sommer, die Urlaubszeit, sollte so leicht und schön sein; schließlich will man sich erholen. Ob beim Wandern, Segeln, im Schwimmbad oder auf der Terrasse, beim Sightseeing oder Bummeln, können solche Insekten-Überfälle manches mal zu einem größeren Problem werden wenn nicht "kleine" Helfer zur Hand sind.

Bei großer Auswahl von ätherischen Ölen kann es manchem allerdings schwer fallen den richtigen Griff zu treffen.



Worauf ist zu achten, welcher Duft hilft wogegen?



Natürlich müssen Sie keinen ganzen Koffer voller "Eventualitäten" einpacken - schließlich wollen Sie sich in erster Linie auf den Urlaub freuen und nicht an alle Unpässlichkeiten denken müssen.

Für viele Situationen bieten sich ätherische Öle als ausgesprochene "Wundermittel" an, da sie in ihrer Vielfalt meist für mehrere Befindlichkeitsstörungen gleichzeitig wirken:

Insektenstiche, Prellungen, Verstauchungen (ein umgeknickter Fuß o.ä.) Reiseübelkeit, Bauchschmerzen, Kopf- und Muskelverspannungen (z.B. ungewohnte Muskelüberbelastungen), Hautirritationen (Juckreiz, Rötungen, Pusteln u.s.w.),

Schlafstörungen, Verdauungsprobleme (Blähungen, Durchfall, Verstopfungen u.s.w.), Fieber, Schwindel, Erkältungen, Blasenentzündungen u.s.w.), ... Zur Vorbeugung sei auch hier noch die Insektenabwehr zu nennen und die Behandlung nach einem Sonnenbad - der Sonnenbrand.

Sicherlich wird der Eine oder Andere noch mehr oder weniger Probleme von sich, seiner Familie oder aus seiner Region kennen, auf die man zusätzlich eingehen sollte.

Achtung und Vorsicht bei der Anwendung bei besonderen Personengruppen, wie z.B. Schwangere, Allergiker, Kleinkinder, ältere Menschen, chronisch Kranke (wie z.B. Diabetiker, Anfallsleidende). Hier sollte zusätzliche Hilfe und Beratung von Fachkundigen eingeholt werden.



Mit einem Reisebeutel von 12 Fläschchen sind sie vorerst gut versorgt, einschließlich der Vorbereitungen für Mischungen:

1) Lavendel fein, kbA: bei Verbrennungen, Hautverletzungen, Prellungen, Verstauchung, Bauchschmerzen (undefinierbare z.B. bei Kindern) Schmerzen allgemein (Kopf- und Muskelschmerzen). Hier kann das Ätherische Öl auch pur angewandt werden. Auch Ohrenschmerzen können mit Hilfe eines Wattepads in der äußeren Ohrmuschel vorerst die ersten Schmerzen lindern. Sollten die Schmerzen noch anhalten ist unbedingt ein Arzt zu konsultieren. Bei Sonnenbrand, Juckreiz, nervösen Anspannungen, u.a. würde eine Verdünnung mit Pflanzenöl (10ml Oliven- oder Jojobaöl mit 3 Tr. Ätherischem Öl) bessere Wirkung zeigen.





2) Lavandin Super kbA: zur Desinfektion bei allen Hautirritationen (z.B. Insektenstich, Schürfwunden, Nagelbettentzündungen u.s.w.) Die pure Anwendung ist hier zu empfehlen.

Sollte nach ein paar Stunden keine Verbesserung eingetreten sein müssen Sie den Arzt aufsuchen

3) Pfefferminze: bei Übelkeit, zugleich mit Ingwer (evtl. auch Zitrone) gemischt bei Reiseübelkeit,

Kopf- und Bauchschmerzen, Verdauungsproblemen, Erschöpfungszuständen, (evtl mit Orange) Konzentrationsproblemen (gut auch zusammen mit Zitrone), Umstellung auf andere Kost (auf 10ml Pflanzenöl (z.B. Olivenöl oder Calendulaöl) reichen hier je 1 Tr. des ätherischen Öls). Halten noch nach ein paar Stunden die Schmerzen an, sofort den Arzt aufsuchen.



4) Ingwer: Verdauungsprobleme (evtl. mit Pfefferminze oder Lemongrass), Reiseübelkeit (evtl. mit Lavendel oder Pfefferminze), Erschöpfungszustände (evtl. mit Orange)

Anwendung: 1-2 Tr. Ingwer auf 10ml Pflanzenöl, bei einer Mischung sollten es nicht mehr wie 3 Tr. auf 10ml Öl sein (Kann auch das gebräuchliche Salatöl verwendet werden). Bei Allergikern vorher einen Test mit verdünntem Öl an der Armbeuge durchführen.

5) Lemongrass: bei Krämpfen im Darmbereich (3 Tr. auf 10ml Pflanzenöl auf den Bauch aufgetragen) aber auch

zur Insektenabwehr und Konzentrationsschwäche geeignet. Bei Allergikern vorher einen Test mit verdünntem Öl an der Armbeuge durchführen. Bitte nicht direkt auf der Haut auftragen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt ist.



6) Cajeput: bei Nervenschmerzen, Schwellungen im Nasen- und Nasennebenhöhlenbereich Anwendung: zum Inhalieren auf einem Taschentuch, aber auch konzentriert aufzutragen. Zusätzlich sehr gute Insektenabwehr



7) Orange: für kleine Kinder bei Einschlafstörungen (einfach auf ein Taschentuch träufeln und in die Nähe des Bettes legen), bei großen Anforderungen und Schmerzen (Überbelastung) - in Mischung mit Lavendel und Teebaumöl bei Verstopfung und Kreuzschmerzen (Verdünnung mit 10ml Pflanzenöl und je 1 Tr. Ätherischen Ölen). Orange nie pur auf die Haut auftragen!

8) Zitrone: zur Neutralisierung bei Übelkeit durch Krankheitserreger. Lindert Brechreiz und belebt die körpereigenen Abwehrkräfte. Nicht pur auf die Haut auftragen! Anwendung: Inhalation (trocken

auf einem Taschentuch), 1 Tr. Zitrone mit 1 Lt. Stille Mineralwasser 3 Minuten verschütteln und 30 Minuten stehen lassen. Damit erhalten sie ein gesundes und erfrischendes Getränk. Niemals pur auf die Haut auftragen.



9) Teebaumöl: bei Insektenstichen (direkt auftragen), Erkältung (inhalieren), geschwächtem Immunsystem (in Verbindung mit Johanniskraut- und Calendulaöl auf die Fußsohlen auftragen), Juckreiz (mit Calendulaöl verdünnt), Fieberbläschen (direkte Anwendung) u.a.

10, 11, 12) 3 Leerflaschen á 10ml:

1 x mit 10ml Pflanzenöl (Calendula- und Johanniskraut)

1 x mit 10ml Olivenöl

1 x mit 10ml Pflanzenöl (Jojoba - Calendula)

Grundsätzlich gelten diese Empfehlung für den ersten Einsatz bei Störungen und ersetzen auf keinen Fall einen Arztbesuch. Aber im Urlaub ist es nun auch so, dass man sich zuerst den klimatischen Bedingungen anpassen muß, was manchem Körper schon Probleme bereiten kann. Hinzu kommt, dass überstresste Personen anfälliger werden und gerade im Urlaub dann endlich "loslassen", was auch einen Reinigungsprozess jeglicher Art bedeuten kann. Hier könnte man sich vorab mit ein paar Atemzügen an einer Orangenflasche behelfen.

Die richtige Wahl:

Lassen Sie Ihre Nase bei Zweifeln entscheiden. Kinder sind hier ganz besonders sensibel. Wenn Sie nicht wissen, warum sie nicht schlafen können oder woher der Bauchschmerz kommt, lassen Sie ihre Kleinen mal an Orange oder Lavendel fein riechen, es wird Ihnen schon sagen, was es braucht. Selbstverständlich dürfen auch Erwachsene vor der Mischung am Ätherischen Öl riechen und das verwenden, was ihnen in diesem Fall am besten zusagt.

Und wenn Sie dennoch Zweifel haben was die Dosierung anbetrifft, so entscheiden Sie lieber für die geringere Dosierung, denn viel hilft nicht immer mehr.

Vormischungen, die speziell auf Ihre Familie und Ihre Reise, eingehen, können Sie auch in Auftrag geben. Z.B. die ideale Mischung für das Auto: konzentrierend für den Fahrer und gegen Reiseübelkeit und Nervosität für Beifahrer und Kinder.



Gute Reise und kommen Sie gesünder wieder nach Hause....

(Autor: Hanna Christiane Günther, [Aroma - Zentrum - ASOMI®](#))