

Checkliste Aromaöle



Checkliste Aromaöle

Die **3 hilfreichsten Aromaöle** für die Sportler- und Hausapotheke sind aus meiner Sicht **Rosmarin-, Lavendel- und Teebaumöl**. Diese drei Öle helfen bei sehr vielen Beschwerden.

✿ **Rosmarinöl aktiviert**

✿ **Lavendelöl beruhigt**

✿ **Teebaumöl unterstützt die Wundheilung**

Die **optimale Anwendungsform** der Aromaöle richtet sich nach dem Anwendungszweck. 4 bis 6 Tropfen **Lavendelöl** kannst Du sehr gut **einem entspannenden Bad** zufügen. Soll die Wundheilung unterstützt werden, eignet sich eine mit **Teebaumöl getränkte Kompresse**. Eine aktivierende Massage wird noch wirkungsvoller durch ein paar Tropfen **Rosmarinöl im Massageöl**.

Je nach Bedarf und eigener Vorliebe kannst Du jedoch jede Anwendungsform für jedes Öl wählen. Bei der Anwendung über die Haut ist es aber zu empfehlen, vorher die **Verträglichkeit**

zu testen, da empfindliche Menschen durch die Wirkung der hochkonzentrierten Öle stärkere Hautreaktionen zeigen können.

In diesem Fall kannst Du trotzdem von der Kraft der Aromaöle über den Geruchssinn profitieren, indem Du sie entweder **in einer Aromaschale oder einer Schale mit Salz verdunsten** lässt. Auch ein Raumspray mit Aromaölen ist eine sehr gute Anwendungsform und schafft zusätzlich eine angenehme Raumatmosphäre.

Wichtig ist dabei immer, dass Du **den Geruch des gewählten Aromaöls auch magst**. Wenn Dein Körper sich dagegen wehrt, tut es Dir sicher nicht gut. Aromaöle sollen schließlich Dein Wohlbefinden fördern. Es gibt in diesem Fall ganz sicher ein anderes Öl mit ähnlichen Eigenschaften, das Du als angenehmer empfindest.

Die folgende Übersicht zeigt Dir eine **erweiterte Aromaöl-Apotheke** mit den Anwendungen und Wirkungen der einzelnen Öle.

Aromaöl	Anwendung	Wirkungen
Basilikum	Nerventonicum, Migräne, Kopfschmerzen durch Stress, Husten und Halsinfektionen, Insektenstiche	<ul style="list-style-type: none"> - antiseptisch - krampflösend - kräftigend - herzstärkend - beruhigt die Nerven - fördert das Gedächtnis - stärkt die Nebennieren
Kamille	Magenverstimmung, Durchfall, Blähungen, Muskelschmerzen, Wunden, Entzündungen	<ul style="list-style-type: none"> - entzündungshemmend - antiseptisch - antibakteriell - schmerzlindernd - beruhigend
Lavendel	Schmerzen allgemein, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, zur Entspannung, Sonnenstich, Sonnenbrand, Wunden, Insektenstiche, Muskelkater, Muskelzerrungen, Ischias, Verstauchungen	<ul style="list-style-type: none"> - schmerzlindernd - krampflösend - beruhigend - ausgleichend - schlaffördernd - unterstützt die Zellerneuerung der Haut - wundheilend - stark antiseptisch
Majoran	Muskelschmerzen, steife Gelenke, Verstauchungen, Verrenkungen, Arthritis, Infektionen, Nervosität, Magen-Darm-Krämpfe, Verdauungsbeschwerden	<ul style="list-style-type: none"> - muskelentspannend - antibakteriell - blutdrucksenkend - herzstärkend - verdauungsfördernd - wärmend
Pfefferminze	Atembeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Ohnmacht, Verdauungsprobleme, Erkältungen, Kopfschmerzen, Grippe, Pilzinfektionen, Hexenschuss, Schock	<ul style="list-style-type: none"> - anregend - kühlend - erfrischend - konzentrationsfördernd - schmerzlindernd - entkrampfend - magenstärkend - zellerneuernd

Aromaöl	Anwendung	Wirkungen
Rose	Schock, seelische Störungen, Nervöse Spannungen, Schlaflosigkeit, Hautpflege	<ul style="list-style-type: none"> - antidepressiv - harmonisierend - herzöffnend - schmerzlindernd - hautpflegend - antiseptisch
Rosmarin	Muskelschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Niedriger Blutdruck, Sportverletzungen	<ul style="list-style-type: none"> - belebend - anregend - kreislaufanregend - durchblutungsfördernd - schmerzlindernd - konzentrationsfördernd
Sandelholz	Nervöse Anspannung, Schlaflosigkeit, Stress, Bronchitis, Muskelkrämpfe	<ul style="list-style-type: none"> - krampflösend - antiseptisch - entzündungshemmend - beruhigend - ausgleichend - bronchienerweiternd - herzstärkend
Teebaum	Insektenstiche, Wunden, Pilzerkrankungen, Warzen, Herpes	<ul style="list-style-type: none"> - antibakteriell - entgiftend - wundheilungsfördernd
Zitrone	Prüfungsstress, Angst, für intensive Lernphasen, Erkältungen, Grippe, Zellulitis, Bluthochdruck	<ul style="list-style-type: none"> - konzentrationsfördernd - belebend - gewebsstraffend - ausgleichend - antibakteriell - stark desinfizierend - regenerationsfördernd auf die Leber - gallenflussfördernd - insektenabweisend