

# Ätherische Öle für Gesundheit und Wohlbefinden in der Schwangerschaft

## Wie können ätherische Öle angewendet werden?

Aromatisch	Über die Haut	Durch Einnehmen
		
<p>Inhalieren: 1-2 Tropfen Öl auf die Hand, ein Kissen, in eine Schüssel oder in einen Diffuser geben</p> <p>Der Geruch stimuliert über das Riechorgan die Amygdala und beeinflusst die Stimmung</p>	<p>Gebunden mit einem Trägeröl auf die Fußsohlen, hinter die Ohren, auf den Brustkorb oder auf den Nacken, auf den Puls oder eine Region, die betroffen ist, auftragen</p>	<p>1-2 Tropfen mit etwas Wasser trinken, unter der Zunge oder in einer Kapsel nehmen</p> <p>Wirkt auf Mund, Hals, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, und das Harnsystem</p>
<p><b>Qualität der Öle:</b> Ätherische Öle gibt es in vielen verschiedenen Qualitäten. Es sollten ausschließlich Öle mit einer sehr hohen Qualität verwendet werden. Das bedeutet, dass die Öle zu 100 % natürlich und frei von Verunreinigungen sind. Ich empfehle Öle mit dem CPTG Zertifizierung. Diese Zertifizierung gewährleistet sichere, therapeutische und effektive reine Öle. Frei von Nebenwirkungen und Suchtgefahr.</p>		

### Verdünnen mit geeigneten Trägerölen:

Durch das Verdünnen mit einem Trägeröl, können die Öle besser von der Haut aufgenommen werden, da die flüchtigen Moleküle gebunden werden. 1-2 Tropfen ätherisches Öl mit ½ Teelöffel Trägeröl.

Fraktioniertes Kokosöl – geruchsneutral, leicht, ideal zur Verdünnung von ätherischen Ölen

Süßes Mandelöl – dezenter Duft, reich an Vitamin B & E, bei Nussallergie vermeiden

Joboba Öl – sehr Hautpflegend, eignet sich hervorragend für DIY-Salben und DIY-Cremes mit ätherischen Öl

Traubenkernöl – riecht leicht nussig, eignet sich gut zum einmassieren, kurze Haltbarkeit



## Anwendung in der Schwangerschaft von A-Z

(Diese Anwendungsmöglichkeiten ersetzen keine medizinische Versorgung und im Zweifel vor der Anwendung einen Arzt oder eine Hebamme konsultieren. Es werden keine Vorsorge-, Behandlungs- oder Heilversprechen gemacht)

Angst vor und während der Geburt	4 Tropfen Balance (Erdende Öl-Mischung) über den Diffuser vernebeln und auf die Fußsohlen auftragen. Bei Bedarf direkt aus der Hand inhalieren
Brustpflege	1-2 Tropfen Lavendel mit Trägeröl mischen und die Brust damit mehrmals am Tag einreiben
Erholsamer Schlaf	4 Tropfen Lavendel über den Diffuser zum Schlafen vernebeln. Zusätzlich gerne 1 Tropfen über die Handflächen inhalieren und 1-2 Tropfen auf das Kopfkissen geben.
Emotionale Belastung	4 Tropfen Lavendel bei Bedarf über den Diffuser vernebeln oder 1 Tropfen über die Handflächen inhalieren.
Müdigkeit	4 Tropfen Grapefruit über den Diffuser vernebeln
Rücken- und Beinschmerzen	Deep Blue (Lindernde Öl-Mischung) auf die schmerzenden Stellen geben
Schwangerschaftsödem	Je 2 Tropfen Grapefruit, Zitronengrass und Zypresse mit Trägeröl mischen und mehrmals täglich auf Füße und Fußgelenke massieren
Schwangerschaftsstreifen	Eine Mischung aus je 2 Tropfen von Strohblume, Lavendel, Weihrauch mit Olivenöl mischen und morgens und abends auf die kritischen Stellen massieren
Schwellungen/Wasserablagerungen	Täglich 2 l Wasser mit Zitronenöl trinken (2-3 Tropfen pro l). Zusätzlich ein paar Tropfen Zitronenöl mit Trägeröl mischen und Füße sowie Fußgelenke einreiben
Sodbrennen	1 Tropfen ZenGest (Öl-Mischung) unter die Zunge geben oder mit einem Glas Wasser trinken.
Übelkeit	2 Tropfen ZenGest mit Trägeröl verdünnt auf den Bereich rund um den Magen auftragen und/oder Ingweröl inhalieren.
Hoher Blutdruck	3 Tropfen Ylang Ylang ins Badewasser geben

### Kontakt:

Nadine Körn – ölverzaubert

[info@oelverzaubert.de](mailto:info@oelverzaubert.de)

[www.oelverzaubert.de](http://www.oelverzaubert.de)

mobil: 0172-7085924

[www.facebook.com/oelverzaubert](https://www.facebook.com/oelverzaubert)

[www.instagram.com/oelverzaubert](https://www.instagram.com/oelverzaubert)