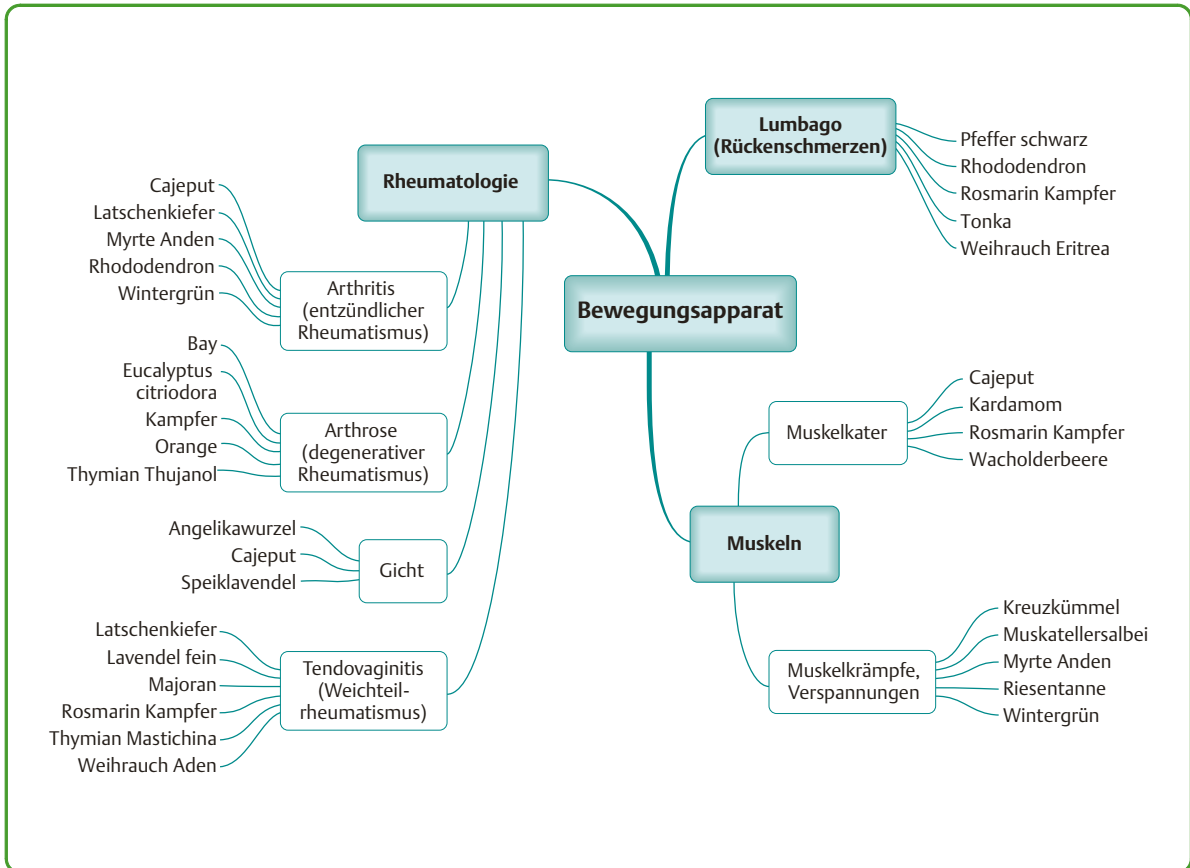
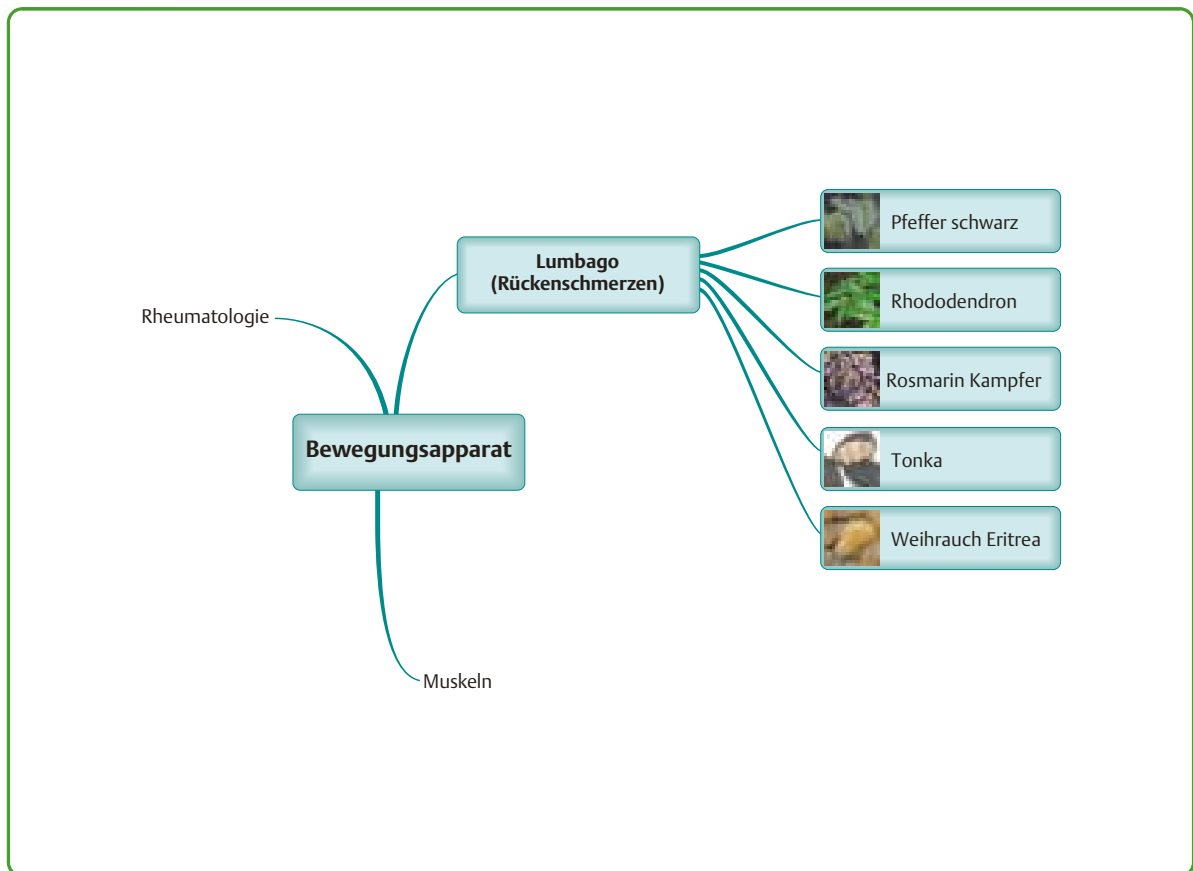


9 Bewegungsapparat



9.1

Lumbago (Rückenschmerzen)

9.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung

Pfeffer schwarz (Piper nigrum L.)

Obwohl Pfefferöl nicht das brennend-scharf schmeckende Piperin der Pfefferkörner enthält und somit ein sehr mildes und hautverträgliches Öl ist, hat es trotzdem erwärmende Eigenschaften. Verantwortlich hierfür ist sein hoher Anteil an Monoterpenen. Pfefferöl baut auf, wenn Stress sich auf den Rücken geschlagen hat.

Körperliche Wirkung entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, erwärmend, schmerzstillend, entkrampfend

Geistige/psychische Wirkung stimmungsaufhellend, aufbauend

Alternativöl Pfeffer grün, Rhododendron

Rhododendron (Rhododendron anthopogon)

Körperliche und seelische Belastung führt häufig zu akuten Schmerzen im Bereich des Rückens: Fehlhaltung und schmerzhaft Muskelverhärtungen sind häufig die Folge. Das ätherische Öl der im Himalaya beheimateten robusten Rhododendronpflanze hilft mit seiner sowohl körperlich wie auch seelisch aufrichtenden Kraft. Durch gute Durchblutung werden die Muskeln gelockert und der Schmerz reduziert.

Körperliche Wirkung durchblutungsfördernd, schmerzstillend, cortisonähnlich, antirheumatisch, immunstimulierend

Geistige/psychische Wirkung kräftigend, aufbauend

Alternativöl Majoran

Rosmarin Kampfer (*Rosmarinus officinalis* L. CT Kampfer)



Die wärmende Tiefenwirkung von Rosmarin-Kampfer-Öl auf das Muskelgewebe löst Verspannungen und Verkrampfungen und lässt Schmerzen verschwinden.

Körperliche Wirkung entzündungshemmend, entkrampfend, schmerzstillend

Alternativöl Rosmarin Cineol

Cave

Wegen seiner anregenden Wirkung ist dieses Öl als Badezusatz für Hypertoniker nicht geeignet. Aufgrund des hohen Monoterpenketongehalts ist es für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.

Weihrauch Eritrea (*Boswellia sacra* syn. *carterii* Birdw.)



Das sehr hautverträgliche ätherische Weihrauchöl besitzt einen hohen Estergehalt, vor allem Octylacetat, das besonders entspannend und entkrampfend auf Muskeln und Gewebe wirkt.

Körperliche Wirkung stark entspannend, entkrampfend

Geistige/psychische Wirkung stärkend, ausgleichend, entspannend

Cave

Es ist wichtig, beim Kauf auf das Herkunftsland zu achten, denn unter dem Namen „Weihrauch arabisch“ sind verschiedene Arten auf dem Markt: das beruhigende Weihrauch-Eritrea-Öl und das anregend wirkende Weihrauch-Aden-Öl.

Tonka (*Dipteryx odorata* Wild)



Tonkaöl besitzt einen extrem hohen Anteil an dem Cumarin α -Benzopyron (nicht zu verwechseln mit dem Cumarin im Medikament Marcumar, einem blutverdünnenden Mittel). Dieser Inhaltsstoff wirkt extrem entspannend, muskelentkrampfend und schmerzstillend, auch bei chronischen Rückenschmerzen.

Körperliche Wirkung stark entkrampfend, entspannend, durchblutungsfördernd, erwärmend, schmerzlindernd

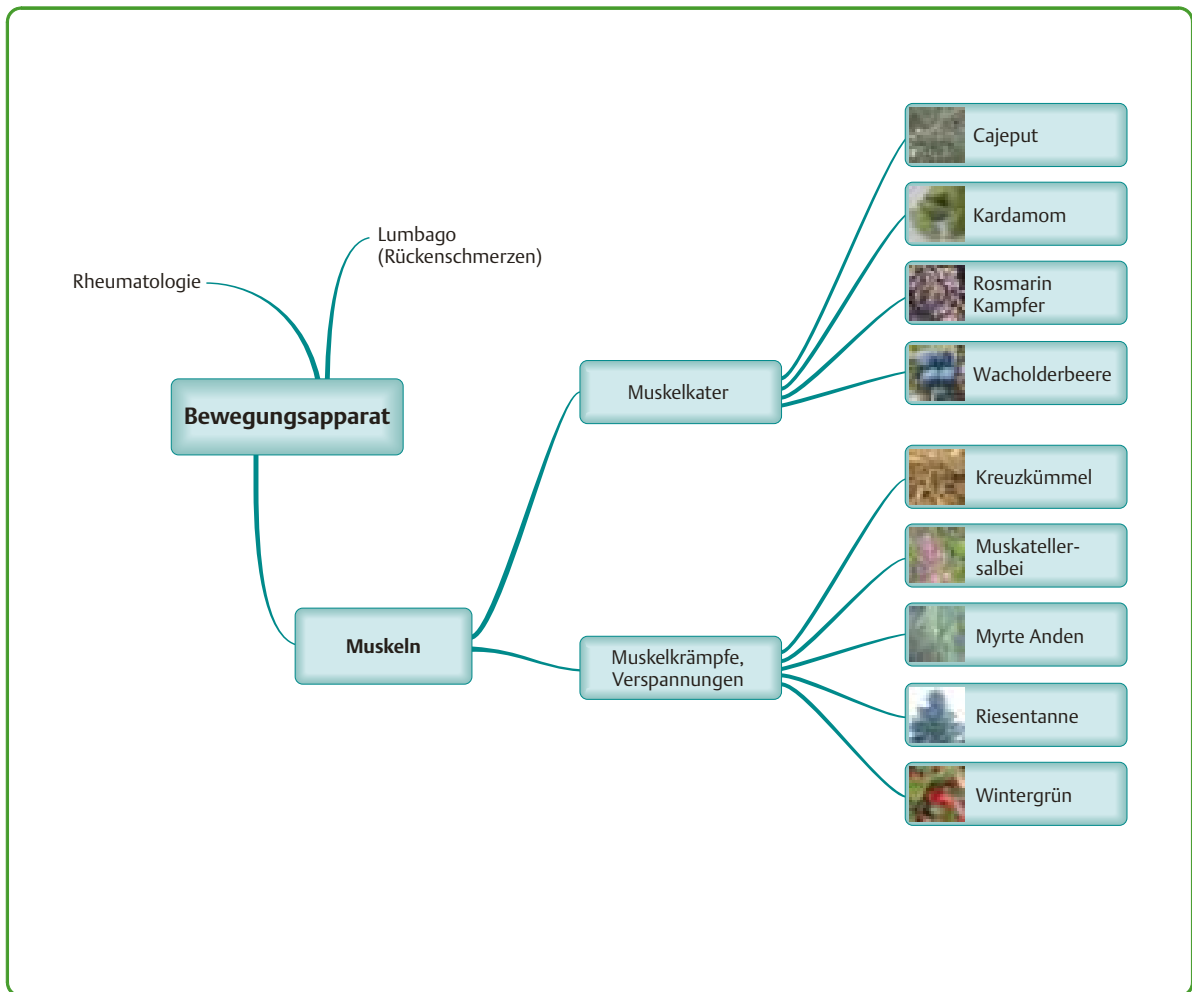
Geistige/psychische Wirkung stimmungsaufhellend

Mischung

- 2 Tropfen Pfeffer schwarz
- 4 Tropfen Rhododendron
- 5 Tropfen Rosmarin Kampfer
- 6 Tropfen Tonka
- 3 Tropfen Weihrauch Eritrea
- 50 ml Sesamöl



mit der Mischung den Rücken sanft massieren



9.2

Muskeln9.2.1 **Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkater****Cajeput (Melaleuca cajuputi L. syn. Melaleuca leucadendron L.)**

Durch Einreibungen mit Cajeputöl wird die Durchblutung verbessert und somit auch die Versorgung des überanspruchsten Muskelgewebes mit Sauerstoff, dadurch kommt es zur Schmerzlinderung.

Körperliche Wirkung durchblutungsfördernd, hautstoffwechsellanregend, schmerzlindernd

Alternativöl Lorbeer, Myrte Türkei

Kardamom (Elettaria cardamomum L.)

Kardamomöl als Bestandteil einer Massageölmischung wirkt in zwei Richtungen: Es fördert die Durchblutung und Stoffwechselsituation der Muskulatur, außerdem wirkt es schmerzlindernd durch seine stark entkrampfende Eigenschaft.

Körperliche Wirkung entkrampfend, schmerzlindernd

Alternativöl Lorbeer, Fichtennadel

Rosmarin Kampfer (*Rosmarinus officinalis* L. CT Kampfer)



Durch seine entspannende Wirkung auf das Muskelgewebe mindert Rosmarin-Kampfer-Öl den Schmerz und löst Verkrampfungen.

Körperliche Wirkung entkrampfend, schmerzstillend

Alternativöl Rosmarin Cineol

Cave

Wegen seiner anregenden Wirkung ist dieses Öl als Badezusatz für Hypertoniker nicht geeignet. Aufgrund des hohen Monoterpenketongehalts ist es für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.

Wacholderbeere (*Juniperus communis* L.)




Das ätherische Öl der Wacholderbeere regt die Durchblutung und den Lymphfluss an, dies bewirkt eine verbesserte Stoffwechsellage im Gewebe und fördert die Entschlackung, was zur Schmerzlinderung beiträgt.

Körperliche Wirkung entkrampfend, schmerzlindernd, stoffwechselanregend, entschlackend, durchblutungsfördernd

Alternativöl Immortelle

Mischung

- 3 Tropfen Cajeput
- 4 Tropfen Kardamom
- 3 Tropfen Rosmarin Kampfer
- 2 Tropfen Wacholderbeere
- 50 ml Johanniskrautöl

 die Mischung zum Einreiben der betroffenen Muskelpartien verwenden

 1 Esslöffel dieser Mischung in ½ Becher Sahne für ein Vollbad

9.2.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkrämpfen, Verspannungen

Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum* L.)



Durchblutungsfördernd und gleichzeitig stimmungsaufhellend hat dieses Öl einen festen Platz in Massageölmischungen, wenn verkrampfte Muskulatur zur Entspannung Wärme braucht.

Körperliche Wirkung entkrampfend, beruhigend, schmerzstillend, stoffwechselanregend

Geistige/psychische Wirkung stimmungsaufhellend, ausgleichend

Alternativöl Melisse

Cave

Kreuzkümmelöl darf nicht mit dem normalen Kümmelöl (*Carum carvi*) verwechselt werden, das bis zu 60 % Monoterpenketone enthält.

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea* L.)



Wer im Stress ist, spannt unbewusst die Muskeln an. Das führt oft zu schmerzhaften Verspannungen. Muskatellersalbeiöl wirkt aufgrund der Vielfalt seiner Inhaltsstoffe sowohl körperlich stark entkrampfend als auch psychisch entspannend.

Körperliche Wirkung entkrampfend, entspannend

Geistige/psychische Wirkung entspannend, ausgleichend, vitalisierend

Alternativöl Lavendel fein, Petit grain Bitterorange

Cave

Das ätherische Öl des Muskatellersalbeis (*Salvia sclarea*) darf nicht mit dem des gewöhnlichen Gartensalbeis (*Salvia officinalis*) verwechselt werden, das wegen seines hohen Monoterpenketongehalts bei oraler Anwendung in hoher Dosierung abortiv und neurotoxisch wirken kann. 2 – 3 Tropfen in einer Massageölmischung sind unbedenklich.

Myrte Anden (*Myrtus communis* L.)



Dieses ätherische Öl aus der Heimat der Inkas unterscheidet sich von den anderen Myrtenölen durch seinen hohen Monoterpengehalt, der durch einen leicht hautreizenden Effekt die Bildung von schmerzstillenden Stoffen (Mediatoren) anregt. Mit seinem spritzig-balsamischen Duft hilft es außerdem, die durch den permanenten Schmerz angeschlagene Psyche aufzubauen.

Körperliche Wirkung schmerzstillend, durchblutungsfördernd

Geistige/psychische Wirkung stärkend, aufbauend

Alternativöl Weißtanne

Riesentanne (*Abies grandis* L.)



Wenn Muskeln durch innere und äußere Kälte verspannt sind, dann empfiehlt sich das frisch, waldig-fruchtig duftende Riesentannenöl vor allem wegen seiner psychischen Wirkung als Bestandteil einer Massageölmischung.

Körperliche Wirkung schmerzstillend

Geistige/psychische Wirkung aufrichtend, aufhellend, angstlösend

Alternativöl Weißtanne, Fichtennadel

Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima* Wall.)



Das ätherische Öl von Wintergrün ist in der Aromatherapie als das „Schmerzöl“ bekannt. Es enthält 99% Methylsalicylat, das bei perkutaner Anwendung zu Salicylsäure gespalten wird. Diese Substanz nimmt direkten Einfluss auf den Prostaglandinstoffwechsel und wirkt somit hemmend auf die Bildung von Entzündungs- und Schmerzmediatoren.

Körperliche Wirkung schmerzstillend, entkrampfend


Geistige/psychische Wirkung entspannend

Cave

Vorsicht ist bei einer Überempfindlichkeit gegen Salicylate geboten. In hoher Dosierung (> 5%) kann es zu Hautreizungen kommen. Nur äußerlich anwenden.

Mischung

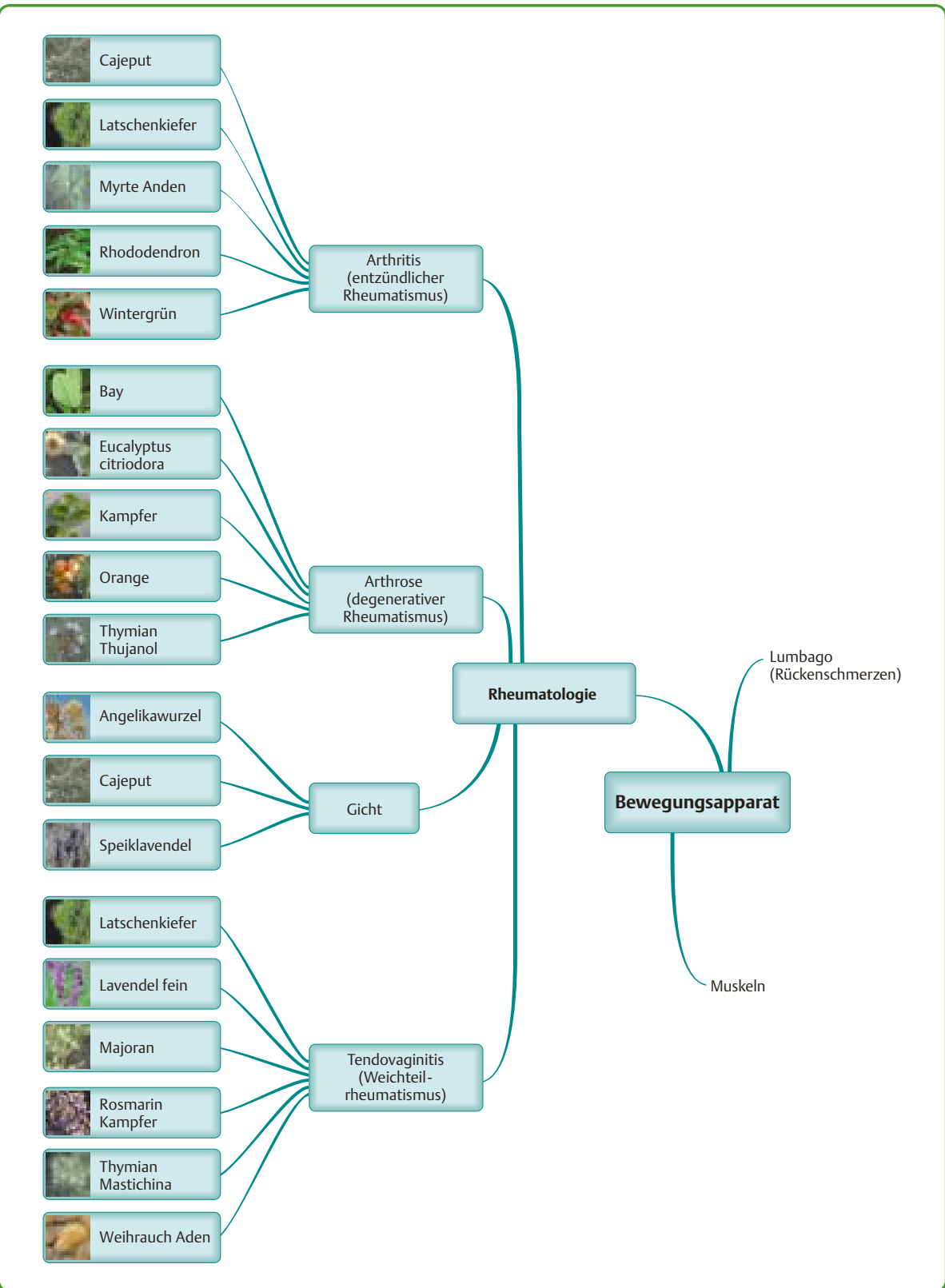
6 Tropfen Mandarine
2 Tropfen Muskatellersalbei
4 Tropfen Myrte Anden
2 Tropfen Kreuzkümmel
3 Tropfen Riesentanne
2 Tropfen Wintergrün
100 ml Sesamöl

 die Mischung als Massageöl für die betroffenen Bereiche verwenden

 1 Esslöffel dieser Mischung in ½ Becher Sahne für ein Vollbad

9.3

Rheumatologie



9.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Arthritis (entzündlicher Rheumatismus)

Cajeput (*Melaleuca cajuputi* L. syn. *Melaleuca leucadendron* L.)



Charakteristisch für das Cajeputöl ist die Kombination von 1,8-Cineol und Monoterpenen, die sowohl entzündungshemmend als auch schmerzstillend wirkt. Seine erwärmende Eigenschaft wird bei arthritischen Beschwerden besonders angenehm empfunden.

Körperliche Wirkung durchblutungsfördernd, hautstoffwechsellanregend, schmerzlindernd

Geistige/psychische Wirkung belebend, nervenstärkend

Alternativöl Myrte Türkei, Lorbeer, Rosmarin, Kampfer

Latschenkiefer (*Pinus pumilionis* syn. *Pinus mugo* var. *mughus*)



Latschenkieferöl, ein wichtiger Bestandteil von Franzbranntwein, besitzt aufgrund seines hohen Pinen- und delta-3-Caren-Anteils cortisonähnliche Eigenschaften. Es wirkt deshalb stark entzündungshemmend und schmerzstillend.

Körperliche Wirkung cortisonähnlich, entzündungshemmend, schmerzstillend, entkrampfend

Geistige/psychische Wirkung stärkend

Alternativöl Fichtennadel, Kiefernadel, Riesentanne, Weißtanne

Myrte Anden (*Myrtus communis* L.)



Hierbei handelt es sich um ein stark entzündungshemmendes Öl mit einem sehr angenehmen Geruch: Der spritzig-balsamische Duft wird gerne angenommen und hilft, die durch den permanenten Schmerz angeschlagene Psyche aufzubauen.

Körperliche Wirkung schmerzlindernd, cortisonähnlich, antirheumatisch, durchblutungsfördernd, immunstimulierend

Geistige/psychische Wirkung stärkend, aufbauend

Rhododendron (*Rhododendron anthopogon*)



Das bislang therapeutisch wenig bekannte Rhododendronöl hat cortisonähnliche Eigenschaften und empfiehlt sich deshalb bei allen Gelenks- und Muskelbeschwerden. Seine ganz besondere Stärke hat es bei rheumatischen Beschwerden.

Körperliche Wirkung entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, schmerzstillend, cortisonähnlich, antirheumatisch, immunstimulierend

Geistige/psychische Wirkung kräftigend, aufbauend

Alternativöl Weihrauch Aden

Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima* Wall.)



Das ätherische Öl von Wintergrün ist in der Aromatherapie als das „Schmerzöl“ bekannt. Es enthält 99% Methylsalicylat, das bei perkutaner Anwendung zu Salicylsäure gespalten wird. Diese Substanz nimmt direkten Einfluss auf den Prostaglandinstoffwechsel und wirkt somit hemmend auf die Bildung von Entzündungs- und Schmerzmediatoren.

Körperliche Wirkung stark entzündungshemmend, schmerzstillend, entkrampfend

Geistige/psychische Wirkung entspannend

Cave

Vorsicht ist bei einer Überempfindlichkeit gegen Salicylate geboten. In hoher Dosierung (> 5 %) kann es zu Hautreizungen kommen.

5 ml Grundmischung

1,0 ml Cajeput
1,0 ml Myrte Anden
0,5 ml Latschenkiefer
0,5 ml Rhododendron
2,0 ml Wintergrün



20 Tropfen in 30 ml Johanniskraut- und 20 ml Calophyllumöl für Einreibungen



5 Tropfen der Grundmischung auf 1 Esslöffel Meersalz für ein Fuß- oder Handbad

9.3.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Arthrose (degenerativer Rheumatismus)

Bay (Pimenta racemosa [Miller] J. Moore)



Bayöl, lokal angewendet, fördert wirkungsvoll die Durchblutung des umliegenden Bindegewebes, sodass die Stoffwechsellage der betroffenen Gelenke verbessert und die Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet wird.

Körperliche Wirkung entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, stark erwärmend, schmerzstillend

Geistige/psychische Wirkung belebend, anregend

Alternativöl Zimtrinde, Zimtblätter, Nelkenknospen, Nelkenblätter

Cave

In konzentrierter Form wirkt das Öl haut- und schleimhautreizend. In niedriger Dosierung (0,5 %) äußerlich angewendet ist es gut verträglich mit geringem Allergiepotezial.

Eucalyptus citriodora (Eucalyptus citriodora Hook)



Ätherische Öle mit einem hohen Monoterpenaldehydgehalt, zu denen auch Eucalyptus citriodora gehört, wirken direkt auf die Gewebshormone (Prostaglandine) und unterbinden somit die Bildung von Entzündungs- und Schmerzmediatoren.

Körperliche Wirkung entzündungshemmend, schmerzlindernd

Geistige/psychische Wirkung stärkend

Alternativöl Litsea, Majoran

Cave

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. In höherer Dosierung (> 1 %) kann es zu Hautreizungen kommen.

Kampfer (Cinnamomum camphora (L.) J.S. Presl CT Campher [= Borneon])



Kampferöl gilt als Alleskönner in der asiatischen Medizin – besonders bei der Behandlung von Muskel-Gelenkschmerzen, da es stark durchblutungsfördernd und somit erwärmend und schmerzstillend wirkt. Es ist ein wichtiger Bestandteil des Tigerbalsams. Bei äußerer Anwendung im Bronchialbereich wirkt das Kampferöl besonders atemstimulierend.

Körperliche Wirkung durchblutungsfördernd, entkrampfend, schmerzstillend, schleimlösend, auswurfördernd

Geistige/psychische Wirkung aktivierend, konzentrationsfördernd

Alternativöl Rosmarin Kampfer

Cave

Kampferöl ist ein Vielstoffgemisch. Ein sorgfältig destilliertes Kampferöl in physiologischer Dosierung (1 %) ist ausgesprochen verträglich. Wegen seiner anregenden Wirkung ist es als Badezusatz für Hypertoniker und Schwangere nicht geeignet.