



## Die Qualität der ätherischen Öle

Der erste, und wichtigste Schritt ist es, Ätherische Öle guter Qualität zu Hause zu haben. Ätherisches Öl ist leider nicht gleich ätherisches Öl. Es gibt qualitative wahnsinnige Unterschiede. Man kann das in etwa vergleichen mit einer völlig chemisch-synthetischen ganz billigen, stark parfümierten Hautcreme und einer hochwertigen natürlichen Naturkosmetikcreme ohne schädlichen Inhaltsstoffen, die nur mit den besten Rohstoffen sehr sorgfältig hergestellt wird. Crème ist nicht gleich Crème. Auf beiden Varianten steht zwar CRÈME oben, aber der Inhalt ist völlig unterschiedlich. Mit machen Cremes schaden wir uns, mit anderen unterstützen wir uns. Es ist sehr sehr wichtig die Produkte, mit denen wir unseren Körper in Berührung bringen, genau auszuwählen, denn leider wird uns am Markt sehr sehr viel Schlechtes, sogar toxisches, dh Produkte mit für uns giftigen Inhaltsstoffen, angeboten. Nicht nur in der Körperpflege für Erwachsene, sondern sogar schon in Babypflegeprodukten, egal ob günstig oder hochpreisig, sind oft sehr gefährliche Stoffe enthalten. Nervengifte in Babyshampoos beispielweise, die die Augennerven lähmen damit das Shampoo in den Augen nicht brennt, um nur ein Beispiel zu nennen. Diese Ablagerungen, die in unserem, und im Körper unserer Babys und Kinder dadurch gebildet werden, bekommt man nur sehr schwer, bis gar nicht wieder hinaus. Sie kosten dem Körper viel Energie, die er eigentlich für seine funktionierenden Körpersysteme bräuchte. Sie belasten und verschmutzen uns, und statt uns zu unterstützen ruinieren sie unsere Zellen.

Ein ganz wichtiger Punkt sind auch synthetische Duftstoffe. Unser Riechkolben, das olfaktorische System unseres Körpers ist direkt mit dem limbischen System im Gehirn verbunden. Das limbische System ist das Emotionszentrum des Gehirns. Deshalb wecken Düfte bei uns sehr oft Emotionen, erinnern uns an Vergangenes. Wenn wir synthetische Duftstoffe riechen, dann erkennt der Körper, dass das nicht natürlich ist und bildet Abwehrmechanismen, er stellt sozusagen Soldaten auf, die gegen diese Düfte ankämpfen sollen. Bei manchen Menschen äußert sich das dann mit Kopfschmerzen. Andere Menschen sind da "leider" toleranter und der Körper zeigt es nicht unmittelbar mit



Kopfschmerzen an, dass ihm bestimmte Düfte schaden. Man wird vielleicht müde, gereizt, die Konzentration wird schlechter und man hat weniger Energie, weil der Körper ja damit beschäftigt ist die synthetischen Duftstoffe abzuwehren. Oft ordnen wir diese Symptome, die viele Menschen haben aber gar nicht unseren Duftkerzen oder der Duftlampe mit billigen Ölen im Wohnzimmer, dem WC Spray, dem Autoduft etc zu.

Unsere Kinder haben ein noch viel feineres Geruchssystem als wir selbst. Der Körper, alle Systeme und die Zellen sind erst im Aufbau. Umso wichtiger ist es, ihren Körper nicht mit irgendwelchen schädlichen Stoffen in der Entwicklung zu hindern. Ich appelliere daher wirklich an alle Schwangeren und Eltern: verwendet keine parfümierten Körperpflegeprodukte bei euch und euren Kindern. Verzichtet auf synthetische Duftstoffe wie Duftkerzen oder künstliche Ätherische Öle, Raumsprays, WC Sprays, Autoduftbäume etc. Ihr schadet euren Kindern damit und man bemerkt es nicht unmittelbar. Es ist so einfach auf synthetische Duftstoffe zu verzichten. Wenn man hochwertige Ätherische Öle verwendet, dann kann man damit alles auf natürliche Weise, sogar noch mit POSITIVER Wirkung beduften. Man kann sich WC Spray, Wohnzimmerduft, Kleiderkastenspray, etc alles selbst ganz leicht herstellen. Und nicht nur, dass man sich damit nicht schadet, nein, im Gegenteil, die ätherischen Öle haben sogar noch eine Wirkung, dh man unterstützt den Körper von sich selbst und seinem Kind.

Wir suchen also Ätherische Öle, die aus 100% Pflanze bestehen, ohne synthetisches Inhaltsstoffen. Außerdem wollen wir Öle, wo wir wissen, woher die Pflanzen kommen. Wir wollen Öle einer Firma verwenden, die alles offen legt, die die Pflanzen selbst anbaut und kultiviert, erntet und destilliert. Die garantiert, dass die Pflanzen nie mit Giften gespritzt oder gedüngt wurden, denn diese Gifte haben wir sonst auch im Öl. Die Pflanzen, die zu Ölen verarbeitet werden, müssen voll reif geerntet werden, da sonst die Wirkung der Pflanze nicht vollständig im ätherischen Öl vorhanden ist. Abgesehen davon muss jede Pflanze ausreichend lange destilliert werden.

Als Beispiel: Zypressenöl hat eine Destillationszeit von 24 Stunden. Wenn man es 24 Stunden destilliert hat es 280 Wirkstoffe. (Stell dir das mal vor, 280 Wirkstoffe!!!) Destilliert man es nur 20 Stunden hat es nur noch 20 Wirkstoffe, dh 260 Wirkstoffe gehen verloren. Natürlich riecht es trotzdem wie Zypresse,



und ja, es ist auch vielleicht 100% rein. Aber die Wirkung ist einfach nicht die gleiche. Das sind (kurz zusammengefasst) die Gründe, warum es so wichtig ist GUTE, qualitativ hochwertigste ätherische Öle zu verwenden, denn nur so haben wir die 100%ige Wirkung. Leider weiß man als Laie nie, was genau wirklich in einem Öl drinnen ist, wie lange destilliert wurde, woher die Pflanzen kommen, wie die Pflanzen behandelt wurden etc., weshalb es besonders wichtig ist, die Öle bei einer Firma zu kaufen, die genau diese Dinge garantiert, ihre Produktion und ihre Farmen (=Felder) offen legt und ein Qualitätssiegel für die Öle hat. Ich habe mich deshalb während meiner Aromatherapieausbildung für die ätherischen Öle der Marke Young Living entschieden. Eine Firma, die es seit über 25 Jahren gibt und die mit dem "Seed to Seal" Siegel für ihre Qualität steht. Ich habe im letzten Jahrzehnt immer wieder verschiedenste Marken gerochen und getestet und muss sagen, KEINE kam an diese Qualität auch nur annähernd heran. Young Living unterstützt außerdem viele Sozialprodukte in armen Ländern, baut Schulen und gibt Menschen Arbeit unter fairen und sozialen Arbeitsbedingungen. Es ist eine Firma, die ich auch ethisch sehr gerne vertrete.

Alle Empfehlungen über Ätherische Öle, die ich hier ausspreche, beziehen sich daher auf Ätherische Öle der Marke Young Living, da ich mit dieser Marke mit meinen Klienten und mir selbst jahrelang arbeite und diese Öle sehr gut kenne. Gerade bei Babys und Schwangeren ist es besonders wichtig, Öle der besten Qualität zu verwenden.



## Diffuser

Die herkömmlichen Duftlampen sind für naturbelassene ätherische Öle nicht geeignet, da man sich die Wirkung auf Körper und Psyche damit kaputt macht, es wäre also schade um das Öl. Der Grund dafür ist ganz einfach erklärt: Ätherische Öle vertragen keine Hitze, durch die Kerze unter der Duftlampe werden sie zu heiß und verlieren so ihre Wirkung. Und nicht nur das, das Erhitzen der Öle kann auch zur Freisetzung giftiger Stoffe führen. Ich empfehle daher einen Diffuser, meiner Meinung nach ein absolutes Muss für jede Wohnung. Hier können sich die Öle perfekt entfalten und zusätzlich zu einem guten Duft, hat man auch noch die hundertprozentige Wirkung mit dabei. Wichtig bei Diffusern ist auch noch, in welchem Frequenzbereich sie schwingen. Schwingen sie in einer zu hohen Frequenz, zerstören sie die Wirkung der Öle auch. Der Diffuser vernebelt mittels Ultraschall. Ultraschall ist für ätherische Öle völlig ungefährlich. Bei Diffusern ist es sehr wichtig, dass sie aus einem Material bestehen, das sich durch hochkonzentrierte ätherische Öle nicht ablöst. Löst sich der Kunststoff ab, atmen wir die giftigen Dämpfe davon ein. Davon ist natürlich, gerade bei Schwangeren und Babys, aber auch für alle anderen, abzuraten. Es ist daher wichtig darauf zu achten, dass es sich bei dem Diffuser um hochwertigen medizinischen Kunststoff ohne schädliche Inhaltsstoffe handelt. Ich verwende den Diffuser von Young Living schon seit vielen Jahren und bin damit sehr zufrieden. Im Starterset ist er gratis dabei.

## Ätherische Öle in der Schwangerschaft

Verdünnte Ätherische Öle können schwangere Frauen wunderbar unterstützen. Allerdings gibt es auch einige, die man in der Schwangerschaft vermeiden sollte, da sie beispielsweise Auswirkungen auf die Wehentätigkeit haben können und Wehen möchte man ja erst, wenn das Baby bereit ist. Andere Öle balancieren das Hormonsystem, aber auch das wollen wir in der Schwangerschaft nicht. Einige Ätherische Öle entgiften auch stark, auch das ist generell super, aber in der Schwangerschaft verzichtet man darauf, da die gelösten Giftstoffe der Mutter dann eventuell das Kind aufnehmen könnte.



Es gibt also eine Vielzahl ätherischer Öle, die in der Schwangerschaft wunderbar unterstützen und einige, die in der Schwangerschaft weggelassen werden sollten.

Da ich von meinen schwangeren Klientinnen weiß, dass man gerade in der Schwangerschaft immer auf Nummer sicher gehen möchte, möchte ich in diesem Skriptum auch einige Öle namentlich aufzählen, mit denen man auf der ganz sicheren Seite ist. Es gibt noch viele weitere Öle, die man verwenden darf, aber ich kann hier nicht alle erwähnen. Deshalb werde ich die wichtigsten nennen, die in der Schwangerschaft sehr gut geeignet sind und die, die man vermeiden sollte. Möchtest du dann bei speziellen Ölen wissen, ob du sie verwenden kannst oder nicht, dann frag mich bitte einfach. Wichtig ist auch, gerade in der Schwangerschaft, dass du als werdende Mami immer auf dein Bauchgefühl hörst. Unser Körper sagt uns, gerade in der Schwangerschaft, ganz genau was er möchte und verträgt und was nicht. Wenn du ein Öl absolut nicht riechen kannst, dann verwende es in der Schwangerschaft auch nicht. Generell sagt man ja oft genau das Öl, das man gar nicht mag, braucht man am meisten. Trotzdem würde ich in der Schwangerschaft auf Öle verzichten, die du nicht riechen möchtest. Wir wollen ja die Schwangerschaft dazu nützen, uns zu entspannen und uns auf unser Baby vorzubereiten und nicht dazu, alte Themen hochzuholen und aufzuarbeiten. Das können wir tun, wenn unser Körper nicht gerade in einer Ausnahmesituation ist.



## Gut geeignete Öle in der Schwangerschaft

(Hier spreche ich von riechen und auftragen, nicht von innerlicher Einnahme, hier gelten wieder andere Dinge):

- Weihrauch
- Copaiba
- Orange, Zitrone, Mandarine
- Limette, Grapefruit, Bergamotte
- Stress Away
- Pfefferminz
- Lavendel
- Deutsche Kamille
- Römische Kamille
- Rose
- Sandelholz
- Zedernholz
- Zypresse
- Cistus
- Immortelle
- Myrrhe
- Geranie
- Gentle Baby
- Patschuli
- Narde
- Zitronengras
- Peace&Calming
- Harmony
- Seedlings Calm

Einige der wichtigen Öle für die Schwangerschaft sind im Starterset enthalten. Ich empfehle jedem immer mit dem Starterset zu beginnen, da man hier 12 wichtige Öle enthalten hat und der Diffuser gratis dabei ist. Ich finde jede Schwangere sollte UNBEDINGT die Öle Pfefferminz, Lavendel, Weihrauch, Orange, Stress Away, Seedlings Calm und Gentle Baby daheim



haben. Wenn sie zu schweren Beinen und Wasserablagerungen neigt, dann ist Zypresse auch ein absolutes Must Have.

## Ätherische Öle, die in der Schwangerschaft zu meiden sind

Einige ätherische Öle wirken reinigend oder balancieren unser Hormonsystem, oder fördern Wehen, alles gute Eigenschaften, aber nichts davon möchte man in der Schwangerschaft. (Einige Öle sind in den letzten Wochen bzw. Tagen der Schwangerschaft sehr gut geeignet, um die Geburt vorzubereiten)

- Majoran
- Oregano
- Rosmarin
- Thymian
- Zitrone (riechen ist gut, aber nicht literweise trinken)
- Anis
- Fenchel
- DiGize
- Estragon
- Nelke
- Zimt
- Thieves
- Wintergrün
- PanAway
- Rainfarn
- Muskatellersalbei
- Salbei
- Muskatnuss
- Rosmarin
- En-R-Gee
- Wacholder



- Ysop

Mischungen von Young Living, in denen diese Öle vorkommen, sind meistens kein Problem, da sie da ja in der Mischung viel weniger dosiert sind. Thieves, PanAway und DiGize würde ich in der Schwangerschaft aber vermeiden. (diese 3 Öle sind im Starterset enthalten)

Das heißt zusammengefasst:

Schwangere dürfen und sollen Ätherische Öle verwenden. Es gibt aber Öle, die man in der Schwangerschaft NICHT verwenden sollte.

## Ätherische Öle bei Babys und Kleinkindern

Hier ist es das gleiche, wie mit Ölen in der Schwangerschaft. Es gibt sehr viele, die für Babys wunderbar geeignet sind, und einige, die man bei Babys nicht verwendet. Zum Thema Babys und Kleinkinder habe ich ein eigenes Skriptum geschrieben. In diesem hier geht es um Schwangerschaft und Geburt. Generell gilt bei Babys: alle Öle werden stark verdünnt angewendet. Mit stark verdünnt meine ich, sie werden, bevor wir sie auf unser Baby auftragen mit fettem Öl (ich verwende da das fette Öl V6 von Young Living, da das besonders gut einzieht und sehr hautpflegend ist sowohl für Babys als auch für Erwachsene) vermischt. Öle, die schon besonders scharf riechen (Pfefferminz, Oregano, Thymian, Basilikum, PanAway etc) werden bei Babys nicht verwendet. Wenn man diese Öle aufmacht und riecht, dann hat man aber auch gar nicht das Bedürfnis so ein scharfes Öl auf ein kleines Baby zu schmieren. Bei ätherischen Ölen gilt generell WENIGER IST MEHR. Wir brauchen bei Erwachsenen immer nur 1 Tropfen, wenn wir das Öl auf unsere Haut auftragen. Jetzt können wir uns vorstellen wie wenig ein Baby braucht, das ja viel kleiner ist als wir selbst. Da wir aber schwer weniger als 1 Tropfen verwenden können, wird das Öl mit fettem Öl verdünnt. So können wir zB 10 Tropfen fettes Öl nehmen, 1 Tropfen ätherisches Öl dazu fügen und von diesem 11-Tropfen- Gemisch dann 1 Tropfen auf unser Baby auftragen. Und das reicht völlig. Also immer daran denken: weniger ist mehr. Die Öle sind ja auch teilweise höherpreisig, und da



kommen wir auch viel länger aus, wenn wir sie achtsam verwenden, die Wirkung haben wir trotzdem.

Dh zusammengefasst:

Bestimmte Ätherische Öle sind für Babys ausgezeichnet gut geeignet. Ätherische Öle, die "scharf" riechen, (Pfefferminz, Oregano, Thymian, Eukalyptus, PanAway, RC, etc) verwenden wir bei Babys nicht. Alle Öle werden verdünnt angewendet. Weniger ist mehr.

## Öltipps in der Schwangerschaft

### Pfefferminz – das Verdauungsöl

Während sich der Körper der Frau hormonell neu ausrichtet, kann es bei manchen Frauen, besonders in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft, zu einem flauen Gefühl im Magen kommen. Pfefferminz aus dem Fläschchen riechen, im Diffuser oder einen Tropfen vom Handrücken ablecken kann sehr gut unterstützen. Auch die kühlende Wirkung des Pfefferminzöls im Nacken oder auf den Fußsohlen wird von vielen Schwangeren als sehr angenehm empfunden. Achtung: auch hier ist die Qualität des Öls wieder das Wichtigste. Synthetische unreine Pfefferminzöle können schädlich sein in der Schwangerschaft. (meine Tipps beziehen sich wie schon gesagt immer auf Young Living Öle, da bei diesen Ölen die Reinheit und Echtheit garantiert wird)

### Schwangerschaftsstreifen

Gerade in der Schwangerschaft ist eine rechtzeitige, gezielte Hautpflege sehr wichtig, da sich unsere Haut unverhältnismäßig schnell dehnen muss. Ätherische Öle wie Weihrauch, Sandelholz, Gentle Baby, Geranie oder Mandarine werden mit fettem Öl (ich empfehle V6 Öl von Young Living) vermischt und 2x täglich auf Bauch, Brüste und Gesäß einmassiert.

236ml V6 Öl mit 15-20 Tropfen der ätherischen Öle (entweder du nimmst nur eines oder du mischst mehrere zusammen) vermischen.



## Empfindliche Brustwarzen abhärten

Wenn man schon im Vorfeld weiß, dass die Brustwarzen sehr empfindlich sind, ist es gut, sie langsam an ihre neue Aufgabe heranzuführen, bevor das Baby da ist. Das macht man zB mit kalten Wasserabreibungen, gezieltem Bürsten oder vorsichtigem Kneten mit einer Ölmischung aus V6 Öl und Weihrauch, Kamille oder Sandelholzöl.

5 Pumper V6 Öl mit 1 Tropfen Weihrauch, Kamille oder Sandelholz Öl mischen und davon dann 1-2 Tropfen einmassieren.

Wenn das Baby dann da ist und die Brustwarzen beleidigt sind, dann verwendest man Copaiba Öl und massiert sie vorsichtig damit ein. Auch dem Baby schadet das Copaiba Öl nicht.

## Pflege der Beine

Unsere Füße müssen, wenn wir schwanger sind, plötzlich viel mehr Gewicht tragen als sie eigentlich gewohnt sind. Auch das Blut muss starker pumpen und durch Wasseransammlungen kann es zu unangenehmen Schwellungen kommen. Lindernde ätherische Öle wie Zypresse, Grapefruit, Zitronengras oder Kamille können sehr wohltuend sein in einem Fußbad. Sie entlasten und pflegen schwere Beine und Füße.

Ätherische Öle in ein wenig Salz emulgieren und in ein Fußbad geben. Nach dem Fußbad stärkende Öle wie Zypresse oder Zitronengras mit V6 verdünnt vom Knöchel aufwärts zur Hüfte sanft einstreichen.



## Wenn der Rücken zum Problem wird

Weihrauch, Copaiba und Sandelholz mit V6 verdünnt am unteren Rücken einmassieren tut sehr gut und entlastet.

Immortelle und Pfefferminz sind Öle die man in der Schwangerschaft bei Schmerzen verdünnt verwendet.

## Guter Schlaf

Viele Schwangere sind von Schlafproblemen geplagt. Entspannende Öle wie Stress Away, Orange, Mandarine, Weihrauch, Copaiba und Lavendel im Diffuser oder auf den Fußsohlen können sehr angenehm sein.

Man kann auch einen Tropfen des gewünschten Öls auf ein Baumwolltuch tropfen und zum Kopfsteckler legen.

Auch ein Entspannungsbad mit Weihrauch und Lavendel kann Wunder wirken. Dazu bitte unbedingt etwas Salz oder Duschgelbasis (Artikelnummer 3751500) mit den ätherischen Ölen mischen und erst dann ins Badewasser geben.

## Hämorrhoiden während der Schwangerschaft

Ein Thema, das viele Schwangere nur zu gut kennen. Im letzten Drittel der Schwangerschaft leiden 50% aller werdenden Mütter darunter.

Cistus, Immortelle, Weihrauch und Zypresse zusammen angewandt kann Wunder wirken. Man kann damit Sitzbäder machen (auch hier unbedingt mit Salz die Öle emulgieren bevor sie ins Wasser kommen, damit sie sich gut verbinden und verteilen). Viele Frauen machen auch Waschungen mit diesen Ölen, auch hier unbedingt emulgieren. Oder man macht sich mit V6 ein Öl und reibt die Hämorrhoiden, so gut man sie erreichen kann, mehrmals täglich damit ein.



## Anwendung ätherischer Öle zur Unterstützung der Gefühle

Kamille Patschuli Mandarine Orange

Rose

hilft, unangenehme Gefühle zu neutralisieren und Ärger loszuwerden.  
erdende Wirkung, bündelt die inneren Kräfte und schenkt ein Gefühl von  
Ausgeglichenheit und Gelassenheit

wirkt sehr entspannend und vertreibt nervöse Gedanken und Gefühle von  
Ängstlichkeit und Unsicherheit.

bringt Freude und Zuversicht in ein beklemmendes Herz und hebt die  
Stimmung. Unterstützt das Immunsystem und löst Angstgefühle in Zuversicht  
und Freude auf.

himmlisches Versprechen, das alles gut ist. Berührt das Herz und lässt negative  
Gefühle schmelzen.

## Massageöltrezept für die gesamte Schwangerschaft

10 EL V6 Öl

2 Tr. Mandarine 1 Tr. Zitrone

4 Tr. Zypresse 4 Tr. Lavendel

3 Tr. Geranie

Diese Öle vermischen und davon dann 1-2 Tropfen in V6 Öl für die tägliche  
Massage.

## Ätherische Öle zur Vorbereitung im Dammbereich

Etwa drei Wochen vor der Geburt kann der Dammbereich mit einer  
Massageölmischung massiert werden. Öle, die dafür optimal geeignet sind, sind  
Ylang Ylang, Geranie, Myrrhe, Weihrauch, Lavendel, Muskatellasalbei (2-3



Wochen vor der Geburt darf Muskatellasalbei schon verwendet werden, davor sollte es nicht verwendet werden).

zB 30ml V6 Öl, 8 Tr. Geranie, 5 Tr. Lavendel

zB 30 ml V6 Öl, 4 Tr. Ylang Ylang, 3 Tr. Muskatellasalbei, 6 Tr. Lavendel zB 30 ml V6 Öl, 6 Tr. Weihrauch, 4 Tr. Ylang Ylang, 4 Tr. Lavendel

zB 30 ml V6 Öl, 4 Tr. Myrrhe, 4 Tr. Weihrauch, 6 Tr. Geranie

zB 30 ml V6 Öl, 4 Tr. Geranie, 4 Tr. Ylang Ylang, 6 Tr. Lavendel

Diese Mischung 3x täglich sanft auf den Damm auftragen und einmassieren.  
1 Woche vor der Geburt kann zusätzlich 5 Tropfen Fenchel Öl hinzugefügt werden

## Wehenmischung

15ml V6 Öl, 4 Tr. Immortelle, 4 Tr. Fenchel, 2 Tr. Pfefferminz, 5 Tr. Ylang Ylang, 3 Tr. Muskatellasalbei vermischen und in einem Fläschchen zur Geburt mitnehmen. Diese Ölmischung erst auftragen, wenn die Wehen eingesetzt haben. Auf der Innenseite der Knöchel, auf die kleinen Zehen und kleinen Finger und den Unterbauch und den unteren Rücken auftragen und sanft einmassieren.

Immortelle (auch Strohblume oder Helicrysum genannt) beruhigt die Nerven, Fenchel und Muskatellasalbei wirken hormonähnlich und unterstützen den Geburtsvorgang, Pfefferminz kühlt und erfrischt. Ylang Ylang löst Spannungen und wirkt entkrampfend.

## Anwendung ätherischer Öle im Geburtszimmer

Lavendel

Zitrusöle Muskatellasalbei

Eukalyptus Pfefferminz



Fenchel Wintergrün Rosmarin

Orange Weihrauch

Jasmin

Nelke Geranie

beruhigt, klärt die Gedanken, entspannte Atmosphäre, Gefühl von Sicherheit, auf Kreuzbein und Unterbauch unterstützt es bei Schmerzen  
heben die Stimmung

unterstützt die Arbeit des Uterus während der Wehen und der Geburt, regt die Gebärmutter an und entspannt gleichzeitig, lindert Schmerz, verbessert die Gebärmutterkontraktionen wenn die Wehen schon sehr lange dauern, unterstützt das Loslassen

bringt Sauerstoff zu den Zellen, verbessert die Tiefenatmung  
weckt die Mutter auf und halt Frisch, sollte die Geburt lange andauern und ermüden

lindert die Geburtsschmerzen

unterstützt bei Rückenschmerzen

hilft bei Blutdruckabfall während der Geburt auf den Füßen gemeinsam mit Zitrone

entspannt und gleicht aus

reinigt und unterstützt die Zirbeldrüse und Hypophyse, löst Geburtstrauma

unterstützt die Wehentätigkeit, spendet Vertrauen, wirkt stimmungserhebend,

hilft bei emotionaler Erschöpfung wirkt stark wehenauslösend

entspannend, beruhigend

Einige der oben genannten Öle sind während der Schwangerschaft zu meiden, beim Geburtsvorgang unterstützen sie aber wunderbar.

Man kann die Öle entweder in den Diffuser geben oder auf ein Taschentuch tropfen. Die Taschentuchmethode finde ich sehr praktisch, weil man so sehr schnell die verschiedenen Öle auch wechseln kann, je nachdem worauf die Frau gerade Lust verspürt.



## Weihrauch – das heilige Salböl für das Neugeborene

Der Duft, mit dem das Kind beim Eintritt in die Welt empfangen wird, prägt sich in sein Zellgedächtnis ein und bleibt zeitlebens nicht vergessen. Über Jahrtausende wurde Weihrauchöl als heiliges Salböl verwendet. Das kostbare Öl wird stark verdünnt liebevoll auf den Körper oder die Fußsohlen des Neugeborenen aufgetragen während es auf der Brust der Mutter ruht. Der balsamische Duft von Weihrauch gibt dem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Es fühlt sich beschützt, willkommen und geliebt.

1 Tr. Weihrauchöl und 30 Tr. V6 Öl

Alternativ oder zusätzlich kann man auch den Diffuser im Raum aufstellen mit 5 Tropfen Weihrauchöl.

## Gentle Baby – Begleiter in der Schwangerschaft und bei der Geburt

Viele Mamas verwenden das Öl Gentle Baby auch schon regelmäßig in der Schwangerschaft. Es handelt sich dabei um eine Ölmischung, die extra für Schwangere und Babys entwickelt wurde. Sie verwenden das Öl dann auch bei der Geburt und auch schon beim Neugeborenen. Man geht davon aus, dass Kinder im Mutterleib die Gerüche auch schon miterleben und dann gleich einen vertrauten Geruch in der Luft haben. Gentle Baby ist ein sehr wertvolles Öl, das aus Rose, Jasmin, Ylang Ylang, Bergamotte, Kamille, Lavendel, Geranie, Palmarosa und Koriander besteht. Ich empfehle das jeder Schwangeren unbedingt. Es wirkt ausgleichend und beruhigend.



## Seedlings Calm

Seedlings Calm ist auch eine der Ölmischungen, die meiner Meinung nach, in keinem Haushalt mit Kindern oder Schwangeren fehlen darf. Beruhigend, ausgleichend, entspannend, alles was man braucht, um den Alltag gut meistern zu können.

## Entspannende Öle für die Schwangerschaft

Da es gerade in der Schwangerschaft besonders wichtig ist unnötigen Stress zu vermeiden, da das Baby das einfach schon sehr mitbekommt, möchte ich hier nochmal alle Öle aufzählen die ich gegen Stress in der Schwangerschaft empfehle:

- Stress Away
- Mandarine (=Tangerine)
- Seedlings Calm
- Peace and Calming
- Gentle Baby
- Weihrauch
- Harmony

Jede Schwangere sollte sich daraus die Öle auswählen, die ihr vom Geruch her am meisten zusagen, das kann auch von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Gerade in der Schwangerschaft spüren wir genau, was uns gut tut und was nicht. Ich empfehle im Diffuser zuerst 4-5 Tropfen und dann einfach je nach Empfinden, Raumgröße und Geschmack mehr dazu geben, wenn man das Bedürfnis danach hat. Natürlich kann man diese Öle auch in die Aromakette geben oder (1 Tropfen) auf den Körper auftragen. (wenn man nicht weiß wohin im Zweifel auf die Fußsohlen).



# Ätherische Öle für die Mama nach der Geburt

## Wochenbettdepression

Die Hormone von uns Frauen arbeiten nach der Geburt auf Hochtouren, um nach den extremen Veränderungen der Schwangerschaft den Körper wieder in den Normalzustand zurückzuführen. Das macht sich oft in der Gefühlswelt bemerkbar. In den nächsten 6 Wochen bildet sich die Gebärmutter zu ihrer ursprünglichen Größe zurück. Das Stillen unterstützt diesen Vorgang, doch junge Mütter haben manchmal Probleme mit dem Anlegen. Die Brustwarzen schmerzen und entzünden sich leicht. Zudem ist das Sitzen manchmal schmerzhaft, wenn ein Dammschnitt vorgenommen wurde. Viele Mamas fühlen sich der völlig neuen Aufgabe in der ersten Zeit nicht gewachsen, haben Versagensängste. All dies drückt auf die Emotionen. Ätherische Öle sind in dieser Zeit sehr wertvolle Begleiter.

- Rosenöl besänftigt die Stimmungsschwankungen und muntert trübe Gedanken auf.
- Weihrauch wirkt stimulierend auf das limbische System, den Hypothalamus und die Hypophyse. Der Duft geht sofort ins Gefühlszentrum, um dort zu unterstützen. Weihrauch unterstützt auch das Hormon- und Immunsystem.
- Zitrone, Orange, Mandarine, Grapefruit und Bergamotte sind stimmungsaufhellende Öle, die negative Emotionen vertreiben können. Diese Öle wirken sowohl im Diffuser sensationell, als auch auf den Fußsohlen oder der Herzgegend. (Achtung: Zitrusöle reagieren in der Sonne, also bitte nicht auftragen und dann mit der Körperstelle in die direkte Sonne gehen)



## Hämorrhoiden: Straffung der Venen im Enddarm

Nachfolgende Mischung unterstützt den Körper, wenn in den letzten Schwangerschaftswochen und durch die Anstrengungen der Geburt Hämorrhoiden entstanden sind.

1 Tr. Pfefferminz  
2 Tr. Immortelle (=Helicrysum, Strohblume) 2 Tr. Geranie  
2 Tr. Zypresse  
V 6 Öl

Die Öle werden mit dem V6 Öl im Verhältnis 1:1 gemischt und ein wenig davon mehrmals täglich aufgetragen.

## Gebärmutterstärkung

Je 1 Tropfen Jasmin, Muskatellasalbei (=Clary Sage), Weihrauch, Ylang Ylang und Muskatnuss oder Cistus mit V6 Öl verdünnen und ein wenig davon 2x täglich auf den Unterbauch auftragen.

## Milchproduktion

Fenchel unterstützt die Milchproduktion. Fenchel mit V6 Öl vermischt auf die Brust einmassieren. 1 Tropfen Fenchel in Wasser trinken.

Achtung: Pfefferminz und Salbei hemmen den Milchfluss. Sie helfen beim Abstillen. Ich empfehle deshalb kein Pfefferminzöl im Wasser zu trinken wenn man die Milchproduktion anregen will.

## Empfindliche Brustwarzen

1 Tr. Rose, Lavendel oder Kamille mit V6 verdünnt auf die Brustwarzen auftragen. Wenn die Brustwarzen entzündet sind, dann verwendet man Copaiba pur (schmeckt kaum nach etwas, stört das Baby nicht).



## Sitzbäder nach der Geburt

Meersalz mit 2-3 Tr. Lavendel, Geranie oder römischer Kamille vermischen und in das Sitzbad geben.

## Brustmassageöl zum festigen der Brust nach dem Abstillen

Je 1 Tr. Grapefruit, Myrte und Geranie mit 1 Pumper V6 Öl vermischen und 1-2 Tropfen der Mischung auf die Brust auftragen und sanft einmassieren.  
(Achtung: Zitrusöle wie Grapefruit reagieren in der Sonne, also bitte danach nicht direkt in die Sonne mit der Brust)

## Bei trägem Darm der Mutter

1 Tr. DiGize Öl mit etwas V6 auf den Magen einreiben und 1 Tr DiGize in 1/4 Liter Wasser trinken.



## Ätherische Öle für das Baby

### Pflege der Nabelschnur

Myrrhe (nicht zu verwechseln mit Myrthe) und Weihrauch wurden seit Jahrtausenden dazu verwendet, Infektionen der Nabelschnur zu verhindern. Sie schützen Babys generell bei kleinen Hautverletzungen vor Infektionen.

30 Tr V6 Öl mit 1 Tropfen Weihrauch und 1 Tropfen Myrrhe vermischen. Von dieser Mischung nimmt man 1 Tropfen und trägt es sanft auf den Bauch des Babys, rund um den Nabel auf. Nach Abheilung der Wunde kann dieses Öl auch auf den Nabel gegeben werden.

### Öle für ein entspanntes Baby

Die Öle mit denen ich bei Babys die besten Erfahrungen gemacht habe was Entspannung und Ausgeglichenheit betrifft sind:

- Gentle Baby
- Seedlings Calm
- Peace and Calming
- Lavendel

### Augenentzündung

Bei verklebten Augen Lavendelhydrolat (Artikelnummer 502806) auf einen Wattepausch sprühen und das Auge vorsichtig von außen nach innen wischen. Mehrmals täglich wiederholen.

### Baby- und Säuglingsakne

Babyakne ist harmlos, schmerzlos, juckt nicht und klingt von selbst wieder ab. Hervorgerufen wird sie durch hormonelle Umstellung. Sie tritt in den ersten Lebenswochen auf. Säuglingsakne hingegen tritt zwischen dem dritten und sechsten Lebensmonat auf und wird vom Kinderarzt behandelt. Es wird



empfohlen das Gesicht nach den Mahlzeiten mit lauwarmem Wasser und Lavendelhydrolat abzuwaschen. Rubbeln und aggressives Eincremen verschlimmert das Hautbild.

## Bauchgrummeln und Blähungen bei deinem Mini

Viele Babys neigen ja leider zu Verdauungsproblemen, gerade im ersten Lebensjahr gefolgt von stundenlangem Weinen. Als Mama fühlt man sich hilflos und möglicherweise auch überfordert. Das wichtigste ist, dass man selbst Ruhe bewahrt (siehe entspannende Öle für die Schwangerschaft, diese Öle sind natürlich auch nach der Schwangerschaft immer noch sehr sehr hilfreich). Je mehr Ruhe du als Mutter ausstrahlst, umso eher kann sich dein Zwerg wieder beruhigen. Eine tolle Methode, um den Bauch deines Lieblings zu unterstützen, sind leichte Babybauchmassagen und Fußmassagen mit verdünntem Tummy Gize Öl. Dieses Öl wurde extra für Minibäuche entwickelt und ist sehr wohltuend für deinen kleinen Schatz. Man kann das auch als Ritual täglich einführen. Ich empfehle dafür das Tummy Gize Öl mit V6 Öl zu verdünnen.

## Milchschorf

Bei manchen Babys führt der Milchschorf zu starkem Juckreiz. 1 Tr. Lavendelöl und 1 Tr. Copaiba Öl mit 30 Tr. V6 Öl vermischen und davon 1-2 Tr. sanft auf die Stellen reiben.

## Windelausschlag

1 Tr. römische Kamille und 1 Tr. Lavendel mit V6 verdünnen und auf die wunde Stelle auftragen. Die Windelcreme der Seedlings Serie ist auch sehr empfehlenswert. (Artikelnummer 20403)

## Zahnen

Beim Zahnen empfehle ich 1 Tr. Copaiba auf den sauberen Finger geben und in das Zahnfleisch einmassieren. Es kann pur oder mit V6 verdünnt verwendet werden.



## Gute Nacht Baby Bad

1-2 EL Meersalz mit 1 Tr. Lavendelöl und 1 Tr. Mandarine vermischen und ins Badwasser geben. Man kann statt Lavendel und Mandarine auch 1-2 Tropfen Gentle Baby, Peace & Calming oder Seedlings Calm verwenden. Wenn man statt dem Meersalz lieber Seife verwendet, kann man es auch in das Seedlings Hair&Wash (Artikelnummer 20408) oder wenn man ein Ölbad möchte in das Seedlings Baby Oil (Artikelnummer 20378) mischen. Wichtig ist, dass nicht das pure ätherische Öl verwendet wird.

## Lavendel Baby Öl

2 EL V6 Öl mit 2-3 Tr. Lavendelöl vermischen und das Baby damit einschmieren.

## Gesunder Babypuder

2-4 EL Maisstärke und 5 Tr. Lavendelöl vermischen und so lange schütteln, bis alles gut vermischt ist. In einem verschlossenen Behälter trocken aufbewahren. Achtung vor dem kommerziellen Babypuder, er enthält sehr oft Aluminium.

## Der angeschlagene Babykopf

Mamas wissen wovon man spricht, kurz nicht geschaut und schon hat sich das Baby, oder noch häufiger das Kind das zu gehen beginnt auch mal wo den Kopf angeschlagen. Immortelle (=Helicrysum, Strohblume) ist das Öl der Wahl bei Kleinkindern mit Beulen. 1 Tr. mit etwas V6 verdünnen und auf die Beule schmieren, diesen Vorgang mehrmals täglich wiederholen.



## Meine Empfehlungen von Young Living

Ich empfehle die Produkte von Young Living, weil ich ätherische Öle liebe und der Meinung bin, dass wirklich jeder Mensch Erfahrungen damit sammeln sollte. Erst wenn man Erfahrungen hat kann man begeistert sein 😊 Und diese Begeisterung kann erst kommen, wenn man sich ein Starterset bestellt und es einfach mal ausprobiert.

Hier spreche ich dir jetzt meine Empfehlungen, was ätherische Öle und Produkte für Babys von Young Living betrifft. Zusätzlich habe ich dir ja schon einige Ideen weiter oben beschrieben, wie man sein Baby und sich selbst mit Ölen unterstützen kann.

### Die Basisausstattung für werdende Mamis

Da ich natürlich oft gefragt werde, was ich Schwangeren als Basisausstattung empfehle, schreibe ich das hier auch gleich zusammen.

- Meiner Meinung nach die absolute Basis für jeden ist das Starterset. Da hat man 12 sehr wichtige ätherische Öle drinnen, viele davon auch für die Schwangerschaft und dein Baby sehr wertvoll und wichtig und der Diffuser ist gratis dabei.
- Öle die im Starterset enthalten sind:
  - o Weihrauch
  - o Copaiba
  - o Lavendel
  - o Orange
  - o Zitrone
  - o Pfefferminze o RC
  - o DiGize
  - o Purification o PanAway
  - o Thieves
  - o StressAway



- Außerdem empfehle ich dazu das V6 Öl, ein Trägeröl, bestehend aus 7 verschiedenen hochwertigen Biopflanzenöle zum Mischen deiner ätherischen Öle, sowohl bei dir selbst, als auch dann für dein Baby.
- Die Öle Gentle Baby, Seedlings Calm und Peace&Calming empfehle ich jeder Schwangeren, auch dann perfekt für dein Baby geeignet.
- Wenn du Dammassage machen möchtest (was ich jeder Frau sehr ans Herz lege) dann die Öle zusätzlich die dafür benötigt werden.
- Ich finde auch Aromaketten in der Schwangerschaft gold wert. Vorallem wenn man noch arbeitet und nicht immer einen Diffuser dabei hat.  
Hier der Link:  
<https://www.aromaspirts.at/produkte/aromaketten/>
- In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig auch genug Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu haben. Young Living hat sehr sehr gute natürliche Nahrungsergänzungsmittel. Für Schwangere empfehle ich besonders den NingXia Red Saft.
- Für dein Baby empfehle ich dir als Basisausstattung die Öle die auch schon in der Schwangerschaft sehr hilfreich und oben angeführt sind plus zusätzlich Tummy Gize (wenn dein Baby zu Verdauungsproblemen und Bauchweh neigt), und Weihrauch, Myrthe und römische Kamille bei Verkühlungen. (da Eukalyptus, RC, Raven etc für Babys die verkühlt sind zu stark sind, sie lösen den Schleim zu schnell und er kann beim Baby mitunter nicht abtransportiert werden).
- Und absolute Basisausstattung für alle Babys natürlich die Seedlings Babypflegeserie, so kommt dein Zwerg von Anfang an nie mit schädlichen Produkten in Berührung.

## Die Seedlings Babypflegeserie

Die Babypflegeserie von Young Living ist für Kinder ab der Geburt geeignet und sehr empfehlenswert. Das enthaltene Lavendelöl pflegt auf natürliche Weise zarte Kinderhaut. Auch ich mag die Bodylotion aus der Babypflegeserie sehr und verwende sie an mir selbst als Handcreme, Fußcreme und Bodylotion. Auch als Aftersun ist sie ideal, da Lavendel die Haut beruhigt. Sie zieht schnell ein, pflegt und das auf natürliche Weise ohne schädliche Inhaltsstoffe.



Auch die Babyfeuchttücher sind super für unterwegs, es ist ja kaum zu glauben, wie viele schädliche Inhaltsstoffe in herkömmlichen Feuchttüchern enthalten sind. Ich verwende sie auch sehr gerne zum Abschminken.

Weiters hat die Babypflegeserie auch ein Body&Wash, das genau auf die Bedürfnisse von Baby- und Kinderhaut zugeschnitten ist. Generell sollte man Babyhaut ja nicht zu oft mit Seife waschen. Wann es allerdings wirklich wichtig ist, die Babyhaut mit guter Seife zu waschen, ist, nachdem sie mit Chlorwasser in Kontakt gekommen ist.

Wenn die Haut mal mehr Pflege braucht, gibt es das Babyöl, und für den Windelbereich (oder als Schutzcreme fürs Gesicht, wenn es friert) hätten wir da noch die Windelcreme. Sie enthält Zink, das die Wundheilung fördert, ich verwende sie bei mir zB auch bei Munddecken (Nicht wundern, da sind so Bröckerl drinnen, die gehen bei Körpertemperatur weg).

Die Babypflege von Young Living kann ich jedem mit Kindern nur wärmstens ans Herz legen und, wie gesagt, auch ich selbst LIEBE die Bodylotion, weil sie nicht rückfettet und super gut einzieht.

Hast du Fragen oder möchtest du Produkte für dich beziehen, dann melde dich gerne per Mail oder telefonisch bei mir.