



Öl-Auflage (2%) bei Zystitis mit ätherischen Ölen „Ingwer“

Rezeptur:

1. Ätherische Öle (Grundmischung)

- 15 Tr. Zitroneneukalyptus (*Eukalyptus citriodora*)
- 10 Tr. Niaouli (*Melaleuca viridiflora*)
- 10 Tr. Ingwer (*Zingiber officinalis*)
- 2 Tr. Palmarosa (*Cymbopogon martinii* var. *martinii*)
- 2 Tr. Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 1 Tr. Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

2. Fettes Öl

- 100 ml Sesamöl (biologisch und kaltgepresst)

Mischung und Dosierung pro Auflage:

Die Grundmischung in einem Glasbehälter mit fettem Öl vermischen. 1 EL dieser Mischung auf einen dünnen Waschlappen, Taschentuch, Mullkompressen oder Papiertuch geben. Das Tuch mit einer Folie abdecken und auf einer Wärmeflasche oder warmen Gel-Pack erwärmen.

Applikation:

Die Folie abnehmen und das erwärmte Tuch auf die Blasengegend (oberhalb der Symphyse) legen, mit einem Handtuch und Wärmeflasche zudecken

Dauer der Anwendung: ca. 20 - 30 Minuten

Häufigkeit: 2 x täglich, morgens und abends bis die Beschwerden abgeklungen sind.

Verträglichkeitstest:

Geben Sie 1 Tropfen des ätherischen Öls der Grundmischung in die Armbeuge, verteilen Sie diese vorsichtig auf der Hautfläche und warten Sie 30 Minuten. Falls sich eine Rötung, Schwellung, Quaddelbildung oder Juckreiz zeigt, darf das getestete ätherische Öl oder die Mischung nicht eingesetzt werden.

Rückmeldung:

Nach 2 Tagen bitte Rücksprache mit:
Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung (KoKoNat)
Tel.: 089 / 726697-15
E-Mail: nhv.ambulanz@lrz.tum.de

Bestelladressen für ätherische Öle und Ölmischungen (Beispiele):

- www.bahnhof-apotheke.de
E-Mail: bestellung@bahnhof-apotheke.de
- www.etherischeoele.de
E-Mail: Prof.Wabner@EtherischeOele.de



Eigenschaften:

Zitroneneukalyptus:

schmerzlindernd
antibakteriell (*Staphylokokkus aureus*)
virustatisch, mukolytisch, spasmolytisch

Niaouli:

antiinflammatorisch

Ingwer:

hyperämisierend, analgetisch, spasmolytisch, stärkt Yang-Energie der Nieren, sehr hautfreundlich

Palmarosa:

fungizid, psychisch stärkend

Fenchel:

wärmend, schmerzstillend, spasmolytisch, beeinflusst Nieren- und Milz-Qi

Schafgarbe:

antiseptisch, antiinflammatorisch, spasmolytisch, psychisch ausgleichend

Sesamöl: wärmend, sedierend, harmonisierend

Kontraindikationen:

Schwangerschaft, Epilepsie,
Unverträglichkeit von ätherischen Ölen

Dokumentation der Ergebnisse:

Tragen Sie bitte folgende Werte im Befund- und Symptomkalender unter „Medikation“ im Freitextfeld ein:

- Uhrzeit der Anwendung
- Beschwerdeskala 0 – 100 (vor und nach der Auflage)
- Blutdruck / Puls
- Ihre Reaktion: z. B. wohltuende Wärme, Entspannung, Hautirritation, Juckreiz, Brennen

Zusätzlich:

Gönnen Sie sich vielleicht anschließend ein durchblutungsförderndes, ansteigendes Fußbad mit Thymian (s. Info@zept „Fußbad“).

Literatur:

Aromatherapie (2009)
Hrsg. Prof. D. Wabner / Dr. C. Beier