# Ätherische Öle in der frühen Geburtsphase

Die Wartezeit bis zum eigentlichen Geburtsmoment kann sich ziehen, vor allem beim ersten Kind. Labile Gemütszustände und wechselnden Stimmungen lassen sich in dieser Phase kaum besser beeinflussen als durch ätherische Öle, meint Ingrid Kleindienst.



therische Öle geben ihre Botschaften nahezu unbemerkt und schnell an unser Nervensystem weiter. Sie können Ängste besänftigen und die werdende Mutter in dem Gefühl bestärken, die Geburt "schaffen" zu können. Sie können aber genauso gut dazu beitragen, den werdenden Vater zu beruhigen. Und einige helfen auch dabei, dass die Geburt auf körperlicher Ebene leichter verlaufen kann.

Eine besonders schöne angstlösende und beruhigende Mischung in der Duftlampe ist: 2 gtt Rose bulgarisch (Rosa damascena) 2 gtt Neroli (Citrus aurantium flos.) 1 gtt Benzoe Siam (Styrax tonkinensis) 4 gtt Orange süß (Citrus aurantium) Von dieser Mischung bitte lediglich 2 Tropfen in die Duftlampe geben (das ist genug!). Der warme, einhüllende Duft beruhigt die aufgewühlten Nerven und wirkt gegen widersprüchliche Gefühle.

Eine angstlösende und stärkende Mischung für ein Massageöl für den Bauchbereich und den unteren Rücken ist: 50 ml Mandelöl süß (*Prunus dulcis*) 1 gtt Rose bulgarisch (*Rosa damascena*)

1 gtt Neroli (Citrus aurantium flos.)

1 gtt Lavendel fein

(Lavandula angustifolia)

2 gtt Rosenholz (Aniba rosaeodora)

Als uterotonisch sieht man die nachfolgenden ätherischen Öle an, die erst kurz vor dem Geburtstermin oder während der Entbindung verwendet werden, sofern die Frau sie riechen mag:

Anis (Pimpinella anisum) oder Sternanis (Illicium verum):

# **THEMA: Geburtsdauer**







Die Wirkung dieses Öls ist entspannend und einhüllend. Nicht umsonst gehört es zu jenen Ölen, die uns besonders im Winter das Gefühl der Geborgenheit schenken. Auch in der Geburtsvorbereitung zeigt es diese Wirkung. Es ist hormonell wirksam, entkrampfend und beruhigend. Einen ähnlichen Effekt erzielen wir mit der Anwendung von Baybaum (*Pimenta dioica*). Beide ätherischen Öle eignen sich vor allem für Duftlampenmischungen.

Fenchel süß (Foeniculum vulgare var. dulce) hingegen wirkt körperlich eingesetzt fast besser. Seine entspannende Wirkung zeigt er vor allem in einer sanften Massage des unteren Rückens: 25 ml Mandelöl süß mit 2 gtt Fenchel süß und 1 gtt Lavendel fein kombiniert lösen auch nervliche Anspannung. Fenchel besitzt eine krampflösende und östrogenähnliche Wirkung.

Gewürznelkenblätter-Öl (Syzygium aromaticum) bewirkt seelische Entspannung und nimmt die Angst. Man kann es sowohl in der Duftlampe - am besten gemeinsam mit Mandarine rot (Citrus reticulata) oder Blutorange (Citrus sinensis) – als auch in einem krampflösenden Massageöl kurz vor der Geburt gut einsetzen.

## Muskatellersalbei (Salvia sclarea) ist

als Wehen fördernd bekannt. Er wirkt leicht östrogenartig und beeinflusst die Hypophyse. Gleichzeitig kann er den Blutdruck etwas senken und wirkt entspannend.

Vorsicht: bei zu hoher Dosierung kann es zu Albträumen kommen! Gut einsetzbar ist Muskatellersalbei in folgender Massagemischung für eine Rückenmassage (besonders im Bereich des Kreuzbeins):

50 ml Mandelöl süß (*Prunus dulcis*) 2 gtt Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) 1 gtt Neroli (*Citrus aurantium flos*.) 2 gtt Lavendel fein

(Lavandula angustifolia) 1 gtt Gewürznelkenblatt (Syzygium aromaticum)

6 gtt Blutorange (Citrus sinensis)

Als angstlösend und stärkend auf emotionaler Ebene gelten auch:

#### • Bergamotte (Citrus bergamiae):

ist DAS angstlösende ätherische Öl schlechthin. Es wirkt besonders ausgleichend bei Gefühlsschwankungen und zentriert. Wirkt stark auf die Hypophyse ein.

#### • Jasmin (Jasminum grandiflorum):

wirkt angstlösend und entspannend. Bitte ganz zart dosiert anwenden, da es sonst zu Übelkeit kommen könnte.

#### • Rose (Rosa damascena):

wirkt schmerzlindernd und hormonell ausgleichend auf körperlicher Ebene.

#### Neroli (Citrus aurantium flos.):

beruhigend und angstlösend wie kein anderes ätherisches Öl wirkt Neroli auch antidepressiv und ausgleichend. Es stärkt die Psyche in Stress-Situationen.

#### • Linaloe (Bursera delpechiana):

verspricht Ausgleich der Gefühle und Entspannung des Körpers.

#### Benzoe (Styrax tonkinensis):

vermittelt das Gefühl der Geborgenheit und Wärme.

### Blutorange (Citrus sinensis):

Entspannung und heitere Gelassenheit vermittelt uns dieser schöne Duft. Es gibt wohl kaum eine Frau, die ihn nicht mag.

#### • Rosengeranie (Pelargonium graveolens):

hat eine östrogenartige Wirkung. Beachten Sie bei der Anwendung bitte, dass diesen Duft nicht jede Frau mag...

# THEMA: Geburtsdauer



Das bedeutet:

- 100 ml fettes Öl maximal 20 Tropfen ätherischer Öle = 1 %ig.
- 100 ml fettes Öl maximal 10 Tropfen ätherischer Öle = 0,5 %ig

Je zarter die Mischung ist, desto besser wirkt sie auf die Psyche der Schwange-

Je höher die Dosierung, desto "körperlicher" ist die Wirkweise...

#### Ingrid Kleindienst

senzen in Buch bach in NÖ.



- Lavendel fein (Lavandula angustifolia): das beruhigende ätherische Öl schlechthin, sowohl für die Seele als auch den
- Tonka (Dypterix odorata):

angespannten Körper.

der südamerikanische Weihnachtsduft – beruhigend, einhüllend, erwärmend.

• Ylang-Ylang (Cananga odorata):

wirkt beruhigend, entspannend, senkt Atemfrequenz und Blutdruck und wirkt besonders auf die Hypophyse (bitte immer hauch-zart verdünnt verwenden!).

Sandelholz (Santalum album):

munternd.

nicht verwechseln mit Amyris, dem "Westindischen Sandelholz" (Amyris balsamifera) – der sanfte Duft lädt ein, sich auszuruhen.

- Mandarine rot (Citrus reticulata): eigentlich ein "Kinderduft", wirkt auf-
- Zedernholz (Cedrus atlantica): die Atlaszeder kräftigt Körper und Seele und wirkt dabei dennoch stark beruhigend.

#### Kamille römisch

(Chamamaelum nobilis):

wirkt nicht nur schmerzstillend, sondern entspannend und beruhigend, es ist für viele der tröstliche Duft der Kindheit...

• Vanille (Vanilla planifolia):

ein schöner, beruhigender Duft für die Seele, der auch "versöhnlich" stimmt.

Diese ätherischen Öle werden vorzugsweise in der Duftlampe – immer zart dosiert! - verwendet. Ob einzelnes ätherisches Öl oder Mischung: beachten Sie immer, dass die Nase einer Schwangeren manchmal recht heftig auf Düfte reagiert und nicht alles, was sonst als gut empfunden wird, auch für eine Schwangere Gültigkeit hat.

Wenn Sie Mischungen zum Auftragen auf die Haut erstellen, achten Sie bitte immer auf die entsprechende Verdünnung mit fetten Pflanzenölen! Im sensiblen Bereich von Schwangerschaft und Geburt sollte am besten mit 1%igen Mischungen oder sogar darunter gearbeitet werden.



Ausbildungszentrum für Aromatologie und Blütenberatung Feng Shui Austria® ZVR Nr. 605688912

Leitung: Ingrid Kleindienst-John

2630 Buchbach bei Ternitz, Nr. 22 Telefon/Fax: +43 (0)2630 - 3 93 25 Mobil: +43 (0)676 - 6 12 51 00 E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at

www.aromaexperten.at

Kurse für Aromapflege (Weiterbildung nach \$64 GuKG, Fortbildungen nach §63 GuKG und §104c GuKG), Ausbildung "Ärztlich geprüfte/r Aromatologe/in FSA", "Aromafachberater/in FSA"

Kursorte: in Reichenau/Rax und in Friedersbach (Wald-viertel), NÖ; in Schlierbach (OÖ), in Salzburg/ Wals und in St. Georgen am Längsee (K).



Kontaktieren Sie uns!