

Video Transkript

Schmerzlinderung mit Ätherischen Ölen

00:01

Schmerzlinderung mit ätherischen Ölen - Einige ätherische Öle haben schmerzlindernde Eigenschaften und werden bei verschiedenen Arten von Schmerzen wie Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen eingesetzt. Öle wie Pfefferminze, Eukalyptus und Weihrauch haben eine kühlende oder wärmende Wirkung, ganz wie du es brauchst, und sind für ihre schmerzlindernde Wirkung bekannt. Es gibt mehrere ätherische Öle, die bei der Schmerzlinderung unterstützend angewendet werden. Hier sind einige Beispiele:

00:43

Lavendelöl mit seinem beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften, ist bei verschiedenen Arten von Schmerzen wie Kopfschmerzen, Muskelverspannung oder Menstruationsbeschwerden beliebt. Pfefferminzöl ist "das" Schmerzöl und hat eine kühlende Wirkung und stark schmerzstillende Eigenschaften. Es wird gerne zur Linderung bei Kopfschmerzen und Migräne, sowie bei Muskel- und Gelenkschmerzen genommen. Das entzündungshemmende Eukalyptusöl wird bei Entzündungsschmerzen wie Arthritis und rheumatischen Beschwerden zur Linderung eingesetzt. Nelkenöl hat analgetische und betäubende Eigenschaften

01:27

und ist bereits in der alten Naturheilkunde bei Zahnschmerzen, Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen verwendet worden. Kamillenöl ist ein entzündungshemmendes und beruhigendes Öl und findet bei Magenkrämpfen, Menstruationsbeschwerden und entzündlichen Hauterkrankungen Anwendung. Diese ätherischen Öle enthalten verschiedene chemische Bestandteile, die für ihre schmerzlindernden Eigenschaften verantwortlich sind.

02:02

Zum Beispiel enthält Lavendelöl und Kamillenöl Verbindungen wie Linalool und Linalylacetat, die entzündungshemmend, entspannend und lindernd wirken. Chamazulen im Kamillenöl ist eine blau gefärbte Verbindung, die während des Destillationsprozesses entsteht und starke entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Und Pfefferminzöl mit seinem Wirkstoff Menthol weist lokale Kühlung und Betäubung auf. Es sorgt für Muskelentspannung, (z.B. bei

02:36

Spannungskopfschmerzen, Muskelkrämpfen oder Menstruationsbeschwerden) und verbessert die Durchblutung, was dazu beiträgt, Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren. Um die schmerzlindernden Effekte dieser ätherischen Öle zu nutzen, kannst du sie verdünnt auf die betroffenen Stellen auftragen, in ein Trägeröl mischen und für eine Massage verwenden oder ihren Duft in einem Diffuser oder Inhalator inhalieren.