

# Ätherische Öle

---

## Für das Immunsystem Innerliche und Äußerliche Anwendung

Mir ist eine **ganzheitliche Medizin** wichtig:

- ✓ Beachtet Körper und Seele gleichermaßen und in Wechselwirkung
- ✓ Hilft dem Mensch seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren  
und sich ihrer bewusst zu sein

Ätherische Öle spiegeln die Ganzheitlichkeit wider!

# Überblick

---

1. Kurze Einführung in ätherische Öle
2. Allgemeines über ätherische Öle und ihre Wirkung auf das Immunsystem und Erreger
3. Mischung Immunsystem
  1. Entwicklung dieser Mischung – Geschichte
  2. Hintergründe zur Wirkweise der ätherischen Öle und dieser Synergie
  3. Anwendungen/ Erfahrungsberichte/ Fallbeispiele/ Studien und Forschung
  4. Vorstellung der einzelnen ätherischen Öle dieser Mischung und ihrer Wirkungen
4. Mischung Schmerz – Muskel- und Hautpflege

# Einführung - ätherische Öle Pflanzen speichern das Licht

---

Je mehr Sonne desto mehr ätherische Öle

Ätherische Öle sind Elektronenspender

Sie bringen Licht, Freude, Lebendigkeit

Sie sind die Essenz der Pflanze, das ätherische das dem Himmel entgegenstrebt

Helfen auch uns dem himmlischen in uns näher zu kommen



Foto: pixabay.com, JillWellington

# Ätherische Öle sind eine Sprache der Natur zu uns über den Duft

Ätherisch heißt himmlisch  
(das leicht flüchtige)

Man sagt auch Essenzen  
Das Wesen der Pflanze  
Drückt ihr Potenzial aus

Für uns der Duft  
und dieser erreicht uns direkt über den  
Riechnerv im limbischen System, dem  
Zentrum für Gefühle und Gedächtnis

2 Wege sich anzunähern: intellektuell - intuitiv

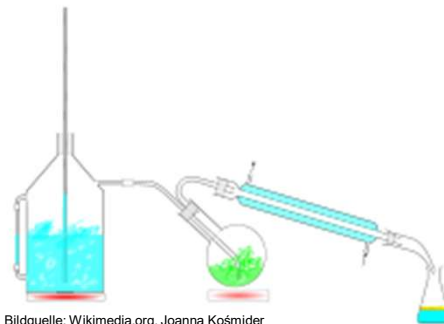


Lavendel – (Foto: privat)

# Gewinnung von ätherischen Ölen

Gewinnung:

➤ Wasserdampfdestillation



Bildquelle: Wikimedia.org, Joanna Kośmider

➤ Bei Zitrusfrüchten Kaltpressung (Schale zerkleinert, mit Wasser gemischt, gepresst, zentrifugiert)



160 kg Lavendel ergeben 1 kg äth. Öl  
1000 kg Jasminblüten  
5 Tonnen Rosenblätter, 1kg äth. Öl  
Schalen von 1000 Zitronen



Bild: privat

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

## Qualität der ätherischen Öle bestmögliche Rohstoffe

Begutachtung der Destillationen vor Ort auf den entsprechenden Kontinenten, von denen die ätherischen Öle erhalten werden

Sicherung gleichbleibender Qualität - Analysenzertifikate

Botanische Herkunft und spezielle Chemotypen

KBA Ware oder Wild-Ernte ausschließlich!

Unverdünnt/unvermischte Öle

schonende und vor allem die richtige Destillation

Keine chemische Extraktion!

# Anwendungsformen ätherischer Öle

- Duft – Riechen (Keramikschale, Diffusor, wenige Tropfen auf Tuch)
- Weniger Tropfen in 1 ml Glasflasche in Hosentasche verschlossen
- Verdünnt auf der Haut – Massage oder einölen oder Wickel
- Als Bad – Öl Dispersionsbad (Verwirbelung für Vermischen nötig)
- Inhalation – trocken
- Innerlich verdünnt

Ätherische Öle sind fettlöslich, werden somit gut über Haut und Schleimhaut aufgenommen und gelangen schnell in den Blutkreislauf.

Über den Riechnerv gelangen sie direkt zum limbischen System (und beeinflussen dort die Ausschüttung von Neurotransmittern)

Somit erreichen sie immer eine physische und psychische Wirkung im Zusammenspiel



Bild: privat

# Ätherische Öle und ihre Wirkung auf das Immunsystem und Erreger

## Forschung heute

Die moderne Forschung hat inzwischen unter Laborbedingungen die antiseptische Wirkung vieler ätherischer Öle nachgewiesen.

## Beispiele:

Nelkenessenz, 1 : 6.000 verdünnt, schaltet Tuberkelbazillus aus.

Zimtessenz, 1 : 3.000 verdünnt, schaltet Typhusbazillus aus.

Oregano-Essenz, 1 : 50.000 verdünnt, schaltet Pilzzellen aus.

Thymianöl 1:1000 verdünnt, hemmt Staphylokokken!

Sehr ähnliche Wirkungen auf Bakterien, Pilze und Viren weisen zahlreiche weitere ätherische Öle auf.

# Wirkstoffe der ätherischen Öle - Terpene

Naturstoffe

Grundgerüst von 5 Kohlenstoffatomen: Isopren

Über 8000 Terpene bekannt

Und über 30000 verwandte Terpenoide

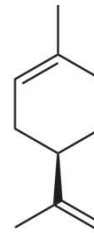
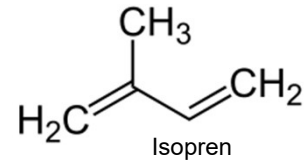
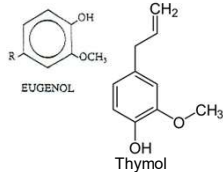
(haben noch funktionelle Gruppen neben Isopren-Einheiten)

❖ Monoterpene (Cineol, Linalool, Menthol, Sabinene...) C10

❖ Sesquiterpene C15

❖ Phenole:

- ❖ Besonders
- ❖ desinfizierend



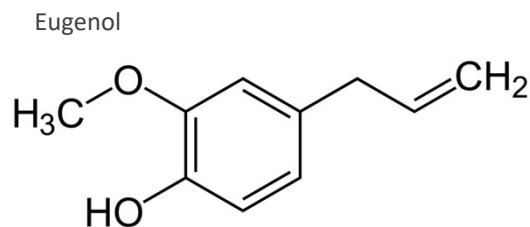
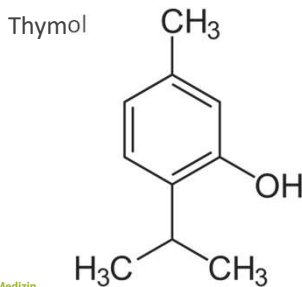
Bildquellen: Wikipedia.com

# Regulierung des Immunsystems

Phenole: Carvacrol, Eugenol, Thymol, Methyleugenol

Zu finden in: Oregano, Thymian, Nelke, Zimtrinde

? Durch die Doppelbindungs Ringstruktur reaktionsfreudige Elektronenspendende Verbindungen.



# Eigenschaften Eugenol

---

- Antioxidativ
- kann freie Radikale abfangen und Metallionen chelatieren
- Die in Krebszellen bewirkte Apoptose wird eher dem Bestandteil Eugenol und Cinnamaldehyd zugeschrieben.
- Die antimutagene Wirkung wird dem Dehydrodieugenol zugeschrieben.
- Eugenol verbessert in Mäusen die NK Zell Aktivität in vitro.
  - NK Zellen agieren direkt gegen Krebszellen und sezernieren potente Cytokine wie INF gamma
  - NK Zell Aktivität wird auch verbessert durch Benzaldehyd, 1,8 Cineol, Limonene
- Induziert UDP Glucuronyltransferase, ein entgiftendes und antioxidatives Enzym, das u.a. für die Reparatur der DNA zuständig ist.

# Oxide, Ether, 1,8 Cineol – Eigenschaften:

---

Eukalyptol induziert morphologisch und funktionell die Monocyten aktivierte Makrophagenaktivität, und stimuliert so die Phagozytose dramatisch.

# Antioxidative Wirkstoffe

---

➤ Carvacrol, Eugenol, Menthol, Thymol, Cinnamaldehyde, 1,8 Cineol

(Thymian, Nelke, Pfefferminze, Campher, Niaouli)

# Silent inflammation - Viren

---

Wirkstoffe der ätherischen Öle, die in der traditionellen Medizin zur antiviralen Therapie bekannt sind – wie Nelke, Thymian, Eukalyptus globulus, Pfefferminze, Ingwer und Oreganum –

Haben die stärkste Bindungskapazität an die Rezeptor Bindungsdomain des S1 Glycoproteins von SARS Cov 2:

Eugenol, Carvacrol, Thymol, Menthol, Zingiberen.

# Schmerz und Entzündung

---

1,8 Cineol: (Cinnamom Camphora - Ravintsara aromatica)

- Cyclooxygenasehemmer,
- Verringert den Arachidonsäure Metabolismus
- Verringert die Produktion der Cytokine TNF alpha und IL 1 beta

Linalool: (nicht nur in Lavendel, sondern z.B. auch in Thymian)

- Reduziert die NO Synthese
- Schützt vor Lipidoxidation
- Hemmt verschiedene Schmerzvermittelnde Rezeptoren
- Aktiviert GABA Rezeptoren: krampflösend, angstmildernd

# „Hausputz für Körper und Seele“

---

Phenole: Reinigung der Zellen

- Reinigt die Rezeptoren von synthetischen Stoffen
- Erlaubt richtigen Transfer von Hormonen, Neurotransmittern, Peptiden, Steroiden

Sesquiterpene

- Löschen Schadprogramme z.B. durch Viren, falsche Essgewohnheiten, Stress, Sorgen (Zellerinnerung, auch traum. Erinnerungen)
- Besserer Transport in Membran
- Umprogrammieren neg. Zellinformation in der DNS

Monoterpene

- Neuprogrammierung
- Schutz vor Schäden durch freie Radikale

# Einfluss auf Immunität und Krebs

Es gibt Evidenz, dass die Immun Stimulation ein Mechanismus ist durch den die ätherischen Öle eine vor Krebs schützende Rolle spielen

Eugenol verbessert in Mäusen die NK Zell Aktivität in vitro. NK Zellen agieren direkt gegen Krebszellen und sezernieren potente Cytokine wie IFN Gamma. Die NK Zell Aktivität wird auch verbessert durch Benzaldehyd, 1,8 Cineol, limonene,

**Immunstimulierend:** Eucalyptus öl induziert morphologisch und funktionell die Monocyten aktivierte Makrophagenaktivität, indem es die Phagozytose dramatisch stimuliert

**Entgiftend:** Eugenol induziert UDP Glucuronyltransferase ein Entgiftendes und Antioxidatives Enzym. Diese sind unter anderem für die Reparatur der DNA zuständig

**Antioxidativ:** Carvacrol, 1,8, Cineol, Eugenol, Menthol, Thymol, Cinnamaldehyde

**Antimutagen:** Ledum, Kampher, Italienische Strohblume (Idaomar, Hamss et al)

# Ätherische Öle und ihre Anwendung in Forschung und Wissenschaft

Ledum groenlandicum

Helichrysum italicum

Cinnamomum camphora | Ravintsara aromatica  
(Kampferbaum)

Diese Öle haben in einer Studie zur Untersuchung der Genotoxizität eine vor Mutationen schützende, also Krebs vorbeugende, Wirkung gezeigt.

Quelle:  
Idaomar, M. and E. R. Hamss et al (2002): "Genotoxicity and antigenotoxicity of some essential oils evaluated by wing spot test of Drosophila melanogaster."  
Mutation Research 513: 61-68.

# Mischung „Immunsystem“

---

JCH Basisöl – Ätherische Öle in Öl plus

JCH Synergie Pflanzenwelt

Frühere Namen:

„Würzöl“

Essentia aetheria in oleo

➤ Fette Trägeröle:

➤ Olivenöl

➤ Ätherische Öle:

➤ Nelke

➤ Bitterorange

➤ Pfefferminze

➤ Thymian

➤ Melaleuca quinquenervia (Niaouli)

➤ Helichrysum italicum (Italienische Strohblume)

➤ Cinnamom camphora (Kampfer)

➤ Ledum groenlandicum (Sumpforst)

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

# Erfahrungen mit dieser Mischung

---

Entzündungshemmung. Infekte abgemildert oder nicht ausgebrochen

Schmerzlinderung

Lymphabflussfördernd

Verbesserter Diabetes

Wundheilung bei eiternden schlecht heilenden Wunden / MRSA

Verbrennungen

Blasenentzündung Chron. Mit Staphylokokken

Divertikulitis

Kinder haben oft ein gutes Gespür und mögen das Öl gern einnehmen.

Allergische Luftnot (9 jähriger Junge) (für Husten und Mückenstiche selbst eingepackt zum Übernachten bei Oma)

Zahnfleischbluten/ -entzündungen

# Ätherische Öle bei SARS CoV2, Post Viral und Post Vac

- JCH Basisöl + JCh Synergie Pflanzenwelt
  - Äußerlich und innerlich, langsam steigern von 1x10 bis 3x30 Tropfen/ Tag
- Geringere Infektanfälligkeit!
- V.a. bei rez. Viralen Infekten.
- Vitamin D, K2 und Magnesium
- Vitamin C, Zink, Selen, Q10
- Taraxacum
- Maritime Omega 3 (Algen- oder Fischöl)
- Kohlenhydratarme Ernährung (Zuckerfrei!)
- Mitochondrientherapie

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

## Riechtraining

### Nelke – Eugenol

- Hemmt in vivo TNF, IL1,6, NF-kBp65

### Eukalyptus – Eukalyptol = 1,8 Cineol

- Hemmt IL1, IL6, TNF (Campher)

### Zitrone – Bitterorange

- Limonen, Geraniol (Affinität zu RBD von SARS Cov2), Caryophyllen

### Rose

- Phenylethylalkohol, Citronellol, Geraniol (antidepressiv, entzündungshemmend, analgetisch, antioxidativ)

### Öle mit Bindungsaffinität zu SARS CoV2:

- Bitterorange, Pfefferminze, Thymian,... (JCH Basisöl)

### Hemmung der Replikation:

- Carvacrol, Zimtaldehyd, Thymol („Immunity und JCH Basisöl“)

Chemical Constituents of Essential Oils Used in Olfactory Training: Focus on COVID-19 Induced Olfactory Dysfunction

[Sachiko Koyama](#)<sup>1\*</sup>[Thomas Heinbockel](#)<sup>2\*</sup>

- <sup>1</sup>Department of Chemistry, College of Arts and Sciences, Indiana University, Bloomington, IN, United States
- <sup>2</sup>Department of Anatomy, College of Medicine, Howard University, Washington, DC, United States

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

# Anwenderrückmeldungen

---

Patientin R 83 Jahre, wurde vor Weihnachten 2004 mit Oberschenkelhalsbruch ins KH eingeliefert. Anschließend OP, Nagelung der rechtsseitigen Fraktur. Ende Jan 2005 stellte sich heraus, dass die OP korrigiert werden musste.

Nach der langwierigen und schwierigen OP im Krankenhaus ESW stellte sich heraus, dass bei schlechtem Allgemeinzustand anlässlich einer Routineuntersuchung im Labor auch noch der Staphylococcus aureus nachgewiesen worden war.

Nach Mitteilung des behandelnden Arztes gibt es keine schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Vorsorgemaßnahmen der Klinik waren Isolation, die Patientin durfte nur mit Handschuhen, Mundschutz und Kittel besucht bzw. behandelt werden. Es wurde sofort mit seinem Einverständnis zunächst 5x tgl. ein TL JCH Basisöl, ein paar Tage später dann 3xtägl verabreicht.

Der nächste Labortest nach 4 Tagen war negativ. Der Allgemeinzustand besserte sich schnell.

# Fallbeispiel

---

Frau Mitte 50: Gürtelrose erneut, Erschöpfung, breiförmiger Stuhl

Spätsommer 2020: Gürtelrose für 4-6 Wochen, zuvor 2 Wochen Erkältung

Vorerkrankungen: 3/20 Infekt mit langem Husten

Beginn der Beschwerden nach Antibiose wegen Gastritis 1/2019

Stuhl: Dysbiose und unzureichende Fettverdauung, ph mit 7 zu hoch

Labor: Vitamin D und Folsäure zu niedrig, Vitamin B12 grenzwertig:

Therapie:

-> 3x30 Tropfen JCH Basisöl + JCH Synergie Pflanzenwelt innerlich + äußerlich bei Gürtelrose!

-> Zellpower Spezial C 1x2, Spezial B

-> (Ernährung, Hepar SL forte, Aschenbrenner 6 er Tee, Pobiotika, Vitamin D)

# Mischung 1: Immunsystem...



- Fettes Trägeröl:
  - Olivenöl
- Ätherische Öle:
  - Nelke
  - Bitterorange
  - Pfefferminze
  - Thymian
- Melaleuca quinquervia (Niaouli)
- Helichrysum italicum (Italienische Strohblume)
- Cinnamom camphora (Kampfer)
- Ledum groenlandicum (Sumpfporst)

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

## Trägeröl

### Olivenöl:

Radikalfänger und Erhöhung der Immunkompetenz

- Verhinderung der Zellkernschädigung, Hemmung der Mutagenese und Tumorentwicklung
- Positiver Einfluss auf: Arteriosklerose, Diabetes, Arthritis, koronare Herzerkrankungen

Durch die richtige Menge an fetten Träger-Ölen in den Mischungen werden eventuelle Haut oder Schleimhautreizungen vermieden.

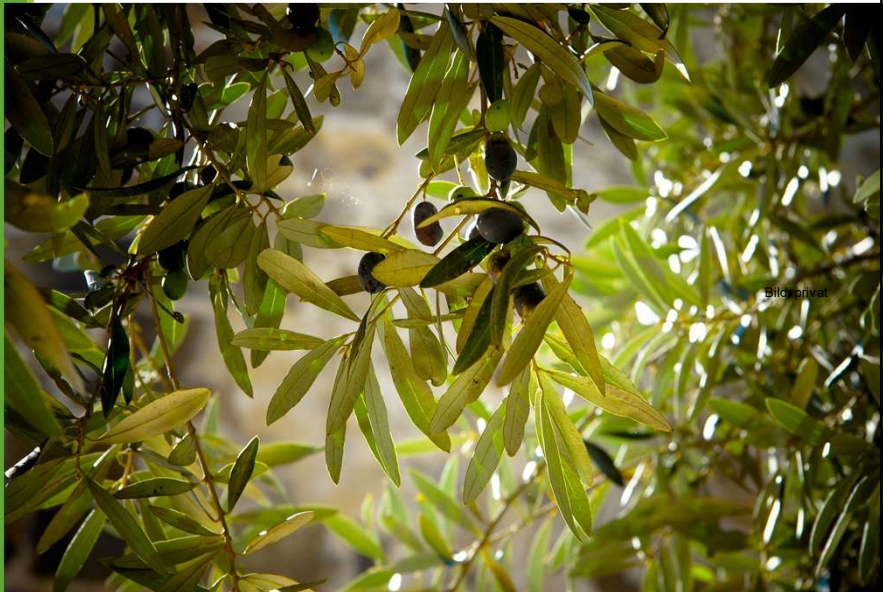


Bild privat

Bild von Julie-Kolibrie auf Pixabay.com  
PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

## Thymian, thymus vulgaris (ätherisches Öl)



Bildquelle: privat

Laminaceae

Synonym: Zitronenthymian, weißer Thymian

Hauptwirkstoffe: Thymol und Carvacrol, Linalool

-> desinfizierend!

Destillation aus den blühenden Zweigen

Duft: intensiv, kräuterartig, warm

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

## Thymian, thymus vulgaris (äth. Öl)

- Stark keimtötend. Es greift die Enzyme der Bakterien an. In der Verdünnung 1:1000 kann es z.B. Staphylokokken abtöten.
- Desinfizierend, mit breitem Spektrum antibakteriell, antiviral, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd
- Abwehrsteigernd, fördert die Bildung von weißen Blutkörperchen
- Auswurfördernd und sekretionsanregend, antiseptisch und krampflösend:
- In der chin. Medizin bekannt als wärmendes und kälteaustreibendes Kraut
  - eingesetzt bei Husten, speziell Keuchhusten, Bronchitis, Grippe, Erkältung, NNH: Inhalation! (aber auch bei Verdauungsbeschwerden, Hakenwürmern, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerz)
  - Asthma
- Als Sitzbad bei Harnwegsinfekt

# Thymian, thymus vulgaris (äth. Öl)

---

Griechisch heißt Thymian „Mut“!

- Gibt Kraft in Zeiten der Energielosigkeit und Schwäche oder in der Rekonvaleszenz nach Erkrankung.
- Dies gilt für geistige und körperliche Schwäche.
- Hilft bei Neurasthenie (Ermüdung, Erschöpfung, Fatigue)
- Unterstützt geistige Konzentration
  
- Auf seelischer Ebene: Selbstbehauptungsschwäche, mangelnde Tatkraft.

# Nelke Eugenia caryophyllata (ätherisches Öl)

---

Bestandteil der chinesischen Medizin.

3. Jh. vor Christus in China Aphrodisiakum.

Die Ägypter priesen die Stärkung des Atemtraktes.

In Paraguay behandelte man mit Nelken Gicht.

Destillation der getrockneten Blütenknospen

Duft: kraftvoll süß-würzig mit fruchtig-frischer scharfer Obernote

Hauptwirkstoff: Eugenol!



Bildquelle: Wikimedia commons, tinofrey

# Nelke

## Eugenia caryophyllata (ätherisches Öl)

Schon früh in der ayurvedischen und auch traditionellen Chinesischen Medizin wegen der stärkenden, stark bakteriziden und schmerzstillenden Wirkung erwähnt.

➤ Wärmend, brechreizhemmend, stimulierend, blähungshemmend und Yang tonisierend.

**Stark desinfizierend!** In der westlichen Medizin lange Zeit zur Reinigung der chir. Instrumente

- Antibakteriell+++ : Zahnfleischinfektionen, infizierte Akne, bakterielle Kolitis, Amöbenenteritis, Tuberkulose
- Antiviral: Infekte der oberen Atemwege, Hepatitiden, Enterokolitiden, Zoster
- Analgetisch: bei Neuralgien
- Antiinflammatorisch: rheumatoide Arthritis
- Fungizid: Candida

Aufstoßen, Mundgeruch

Psychisch: starkes Stimulanz: physische und psych. Erschöpfung, starke Müdigkeit

NICHT in der Schwangerschaft oder bei Kleinkindern

Review [Published: 14 August 2020](#)

**COVID-19 and therapy with essential oils having antiviral, anti-inflammatory, and immunomodulatory properties**

[Muhammad Asif](#), [Mohammad Saleem](#), [Malik Saadullah](#), [Hafiza Sidra Yaseen](#) & [Raghdah Al Zarzour](#)  
*Inflammopharmacology* **volume 28**, pages1153–1161(2020)

Eugenol has been shown to have antiviral activities against HSV-1 and HSV-2, respectively (Benencia and Courrèges [2000](#)). Besides, it has anti-inflammatory properties and has been shown to protect the lungs against lipopolysaccharide- (LPS) induced acute injury. Treatment with eugenol was also found to inhibit the recruitment of leukocytes into the lung and downregulated the expression of pro-inflammatory cytokines (IL-6 and TNF- $\alpha$ ) (Barboza et al. [2018](#)).

Eugenol zeigte antivirale Aktivität gegen HSV 1 und HSV 2.

Außerdem hat es Antientzündliche Möglichkeiten, es wurde nachgewiesen, dass es die Lungen gegen Schaden der durch Lipopolysaccharide entsteht schützt.

Und es wurde gezeigt, dass es die Ansammlung der Leukozyten in der Lunge hemmt und die Expression der pro entzündlichen Cytokine IL6 und TNF alpha vermindert.

(beachte den Cytokinsturm der die heftige Entzündungsreaktion bei SARS Cov 2 auslöst)

# Pfefferminz, mentha piperita (ätherisches Öl)

---

Mentha = Minze

Piperata = Pfeffer so scharf und intensiv

Wasserdampfdestillation aus dem blühenden Kraut

Wirkstoff: Menthol



Bildquelle: privat

# Pfefferminze, mentha piperita (ätherisches Öl)

---

Hilft bei Schwindel, Herzklopfen (Tachykardie) und Kopfschmerz (+Übelkeit und Erbrechen)

Lokal anästhesierend, v.a. bei Spannungskopfschmerz (-> Cepharom)

Spasmolytikum : Einsatz bei Verdauungsbeschwerden. (Reizdarm) (-> Mischung 1)

Antiinflammatorisch: bei Neuritis, entzündl. und spastischer Colitis, Ischiasschmerz, Laryngitis

Stark kühlender Geschmack und dennoch Durchblutungssteigerung

Antiinfektiös: Hepatitis, Herpes, Zystitis

Insektizid: Krätze

**Psychisch:** Fördert klares Denken und erfrischt den Geists, stärkt das Gehirn

Vor allem bei Verzweiflung in Beziehung und Selbstzweifeln angesichts unauflösbarer Gefühlsknoten

# Bitterorange, citrus aurantium (ätherisches Öl)

---

Aus Südostasien – heute Mittelmeergebiet

Kaltpressung aus den Fruchtschalen

Synonym: Pomeranze



© [BMK \(de.wikipedia.org\)](https://de.wikipedia.org)

# Bitterorange, citrus aurantium

---

appetitanregend und verdauungsfördernd, bei Blähungen, Übelkeit und Schmerz im Abdomen.

Im Mittelmeerraum wurden die getrockneten Schalen zur allgemeinen Stärkung und zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden verwendet

leicht beruhigend und krampflösend, abschwellend, hautstoffwechselanregend, hautregenerierend (Cellulitis, gereizte Haut, schlecht durchblutete Haut)

angstlösend, entspannend, bringt Frieden und Glück für Körper, Geist und Seele

# Niaouli, melaleuca quinquenervia (ätherisches Öl)

---

Myrtaceae

Baum heimisch z.b. in Australien, Madagaska,  
Tasmanien

Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige

Duft: frisch, süß-krautig, scharf kampferartig



Bildquelle: B.navez - Réunion Island, Autor unbekannt, wikimedia commons

# Niaouli, melaleuca quinquenervia (ätherisches Öl)

---

Auch für Haut sehr gut verträglich, sowie für Schleimhäute

Reinigung von Schnitt- und Schürfwunden

Bei Verbrühungen

Bestandteil des russ. Medikamentes Rosalin, das gegen Strahlenschäden zum Einsatz kommt

# Niaouli, melaleuca quinquenervia (ätherisches Öl)

**Körperliche Wirkungen:** natürliches Breitbandmittel

- antibakteriell, antimykotisch, antiviral (Bronchitiden, Herpes, Warzen, Otitis, Zoster...)  
Staph. aureus, Pneumokokken, Streptokokken, Enterokokken, Mykobakterien
- Hilft gegen Darmparasiten
- extrem hohe Hautverträglichkeit, juckreizlindernd, lindert Verbrennungen
- wundheilend, hautregenerierend, venenstärkend,

**Psychische Wirkung:**

- Akzeptanz der Wirklichkeit – zur Stärke wachsen, indem die Belastbarkeit einer Person oder Situation erkannt wird.

# Ravintsara (Kampferbaum) cinnamomum camphora (ätherisches Öl)

Ursprungsland China und Japan, später Madagaska  
Dort sagt man: „Gut für alles“.

Destillation der Blätter



# Ravintsara (Kampferbaum) cinnamomum camphora (ätherisches Öl)

- Hilft **bei allen Viruserkrankungen**, v.a. der Atemwege, Influenza, Pfeiffersches Drüsenfieber und Zoster. Aber auch bei Herpes labialis
- Antibakteriell und Antiinfektiös: Typhus
- Neurotonische: bei Neuromuskulären Problemen: Nervenstärkend und Muskelentspannend
- In Grippezeiten empfiehlt sich prophylaktisch etwas einzuspeicheln

## Psychisch:

Hervorragendes Nerventonicum

Verbessert Schlaflosigkeit, Angst, Depression, geistige Erschöpfung, Stress

**Duft:** klar, streng, leicht kampferartig mit einer Eukalyptusnote

# Immortelle, italienische Strohblume helichrysum italicum (ätherisches ÖL)

Aus dem Mittelmeerraum –

dort sagt man:

„Immortelle“ (unsterblich)

Wächst auf „wüstem“ Gelände, wenn nur genug Sonne!

Wasserdampfdestillation der blühenden Pflanze

Geruch: frisch , erdig / warm holzig würzig käuterartig



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helichrysum\\_italicum%C3%84elied%27Elbe.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helichrysum_italicum%C3%84elied%27Elbe.jpg)  
Lamiot

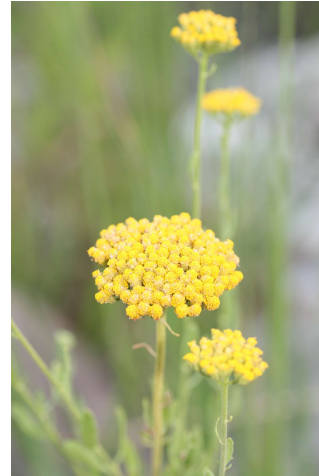
# Immortelle, italienische Strohblume helichrysum italicum (ätherisches Öl)

**Stark psychische Wirkung** – ähnlich Vetiver oder Zypresse  
aber riecht leichter und wärmer.

Der Duft tut Menschen gut, die wenig Kontakt zur Erde und  
ihren eigenen Erdkräften haben.  
Zu viele Gedanken und kalte Füße

Schwellenöl – hilft veränderte Situationen durchzustehen  
und Probleme zu bearbeiten

hilft bei Gefühlskälte, oder wenn in der Kindheit zu wenig  
Zuneigung bekommen wurde.



# Immortelle, italienische Strohblume helichrysum italicum (ätherisches Öl)

## **Körperliche Ebene:**

Traditionell als Tee bei Asthma, chron. Bronchitis, Keuchhusten  
aber auch bei Kopfschmerzen, Migräne, Verbrühungen und Allergien.

Blutreinigend

Zur Behandlung chronischer, allergischer und durch Lebensmittel bedingter  
Hautprobleme (auch Schuppenflechte), auch unreine Haut und **Akne**

Regt die Entgiftungsorgane an (Leber, Gallenblase, Niere, Milz und Pankreas)

Antibakteriell, Antiviral, entzündungshemmend und lymphflussanregend

Sie regt alle Verdauungsdrüsen an, hilft bei Magen und Darmentzündungen

Bei unregelmäßiger und krampfartiger Menstruation



# Labrador Tea, Sumpf-Porst *Ledum groenlandicum* (ätherisches Öl)

Gedeiht unter  
schlechtesten Bedingungen



Bildquelle: [wikimedia.com](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ledum_groenlandicum.jpg), Superior National Forest

# *Ledum groenlandicum* Labrador Tea Sumpf-Porst

- Einsatz bei Vergiftungen: verschiedene Fälle von Leber- oder Nierenintoxikation
- Virale Hepatitiden oder Enteritis
- Entzündete Lymphknoten
- stichförmige Wunden = Insektenstiche, Schlangenbisse, Zeckenbisse
- rheumatische Beschwerden, Gelenksbeschwerden, Steifheit (Antispastisch und Analgetisch)
- Blutergüsse, Quetschungen, Prellungen
- Haut: bei Allergien und Hypersensitivität
- innerlich zur unterstützenden Stimulation von Nerven und Darm
- Schlafstörungen, Depression und extremer Stress

# Indikationen -Anwendung

<b>Atmenasen</b>		
- Asthma, COPD	einnehmen und einreiben	3 x 40 Tropfen täglich
- Atemwegsinfekte	einnehmen und einreiben	3 x 40 Tropfen
<b>Infekte</b>		
- Der Nasen-Rachenraum	Einnehmen und an Naseneingang	3-4 x 40 Tropfen
- Der Nebenhöhlen		
- Gastro-Intestinaltrakt	einnehmen	
- Hämorrhoidale Verstopfung	einnehmen	
- Hepatitis A/B/C	auf Anfrage	
- Pilzinf.	auf Anfrage	
- Mitr.	äußerlich und innerlich	
- Borreliose	auf Anfrage	
- Ohrenschmerzen/Infekt	innerlich	3-4 x 30-40 Tropfen
- Tinnitus	Körperwarm eintröpfeln	In Seitenlage 2-3 Tropfen
<b>Magen-Darm-Trakt</b>		
- Verdauungsfördernd	einnehmen	3-4 x 40 Tropfen
- Blähungen, Verstopfung	einnehmen	3 x 10-40 Tropfen
- Durchfall		
- Bei Infekten	einnehmen	3-4 x 40 Tropfen
- Colitis, M. Crohn	einnehmen	3-4 x 40 Tropfen
- Colicis	einnehmen	3 x 40 Tropfen täglich
<b>Haut</b>		
- Allergische Reaktionen	äußerlich, ggf. innerlich	
- Verbrennungen	äußerlich und innerlich	
- Dribbitus	äußerlich und innerlich	
- Wundheilung	äußerlich und innerlich	
<b>Schmerzen</b>		
- Gelenks- und Muskelschmerz	äußerlich und innerlich	3 x täglich
- Wirbelsäulenschmerz	äußerlich und innerlich	3 x täglich
- Nervenschmerz	äußerlich und innerlich	3 x täglich 40 Tropfen
- Rheuma	innerlich und ggf. äußerl.	3 x 30 Tropfen täglich
- Verstauchung	äußerlich	3-5 x täglich äußerlich
<b>Aktivierung des Lymphsystems</b>	äußerlich und einnehmen	3-4 x 40 Tropfen täglich
- Ödeme		
<b>Hämorrhoiden</b>	einreiben und einnehmen	3 bis 4 x 40 Tropfen täglich
<b>Virus erkrank., Bindehautentzündung</b>	einnehmen	3 x 40 Tropfen täglich
<b>Palliativ- und Hospizpflege (Beratungshilfe)</b>	einnehmen und den Körper einreiben	
- Zahne	einnehmen, im Mundraum gleichmäßig verteilen, spülen incl. Zahneflechten	4 x 30 Tropfen täglich
- Parodontose		
- Zahneflechtenentzündung		
<b>Mit (MISG-Kesim...)</b>	Auf Anfrage - intensivere Mischung	3 x 40-60 Tropfen täglich einnehmen.
<b>Borreliose Parasiten/Pilze Virus/Ekzemen</b>		

- **Kontinuierliche Entschlackung und Entgiftung des Körpers:**  
Nach dem ersten Saunagang den gesamten Körper einölen. Regelmäßig am Morgen Füße einreiben.
- **Die besondere Kopfhaut und Haarpflege:** 3 EI. Öl einmassieren, nach einer Nacht ausspülen
- **Allgemein:** Die Inhaltsstoffe werden sehr gut aufgenommen, wenn das Öl ein bis zwei Minuten auf der Mundschleimhaut einwirken kann.

**Vorsicht Bei Kleinkindern:** Mit 2 - 3 Tropfen auf die Fußsohlen oder die Wirbelsäule einreiben, nicht in Gesichtsnähe!

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

## Zusammenfassung:

Wunderbar zur Prophylaxe

Optimale Haus- und Reiseapotheke und Erste-Hilfe-Mittel.

Stark bei Infekten

# Mischung für Muskel, Haut und Schmerz. Zur äußerlichen Anwendung!

## Fette Öle:

Sesamöl-fettende Eigenschaften

Jjobaöl-Lichtschutzfaktor, Provitamin A, Vitamin E

Aprikosenkernöl-Feuchtigkeitsspendend



Bildquelle: privat

## Ätherische Öle:

Lorbeer, Koriander, Mandarine und

Eukalyptus citriodora

Erreicht das tiefer gelegene Haut- und Muskelgewebe und führt zu sehr schneller und guter Entspannung der Muskeln und Schmerzlinderung!

## Trägeröle

SESAMÖL	APRIKOSENKERNÖL	JOJOBAÖL
<p>Entgiftend</p> <p>Bei trockener, fahler, schlecht durchbluteter Haut</p> <p>Schenkt Haut und Haar Glanz</p> <p>Vitamin A, E Lecithin, Phyto-östrogene</p> <p>„Sesam öffne dich“ für Haut und Seele</p>	<p>Viel unges. Ess. FS, Vit. E, B</p> <p>Macht die Haut weich, geschmeidig und glänzend!</p> <p>Hilft Haut Feuchtigkeit zu speichern</p>	<p>Für jeden Hauttyp</p> <p>Schützt vor Feuchtigkeitsverlust</p> <p>Provitamin A, Vitamin E, Mineralstoffe</p> <p>Revitalisiert</p> <p>LSF 3-4</p> <p>Oxidationsstabil</p>

## Lorbeer, *Lauris nobilis*

Positiver Effekt auf Lymphsystem

Hemmt Talgdrüsen, daher hilfreich bei Akne, unreiner Haut, Schuppen

Rückfettend, desinfizierend, entzündungshemmend auf Haut

Vitalisierend für Hautzellen und hilfreich bei Schuppenflechte, Allergien, Ekzemen

Bei rheumatoider Arthritis, da schmerzlindernd und durchblutungsfördernd!

Antidepressivum



Bildquelle: wikimedia commons, Je Jyuk Lee

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

## Koriander, *Coriandrum sativum*



Wasserdampfdestillation von Samen

Duft: süß, holzig-würzig, leicht moschusartig

Aphrodisiakum

Im alten China: Pflanze und Frucht bei Fieber ohne Schweiß zur Schweißbildung

Analgetisch: Arthrose++ (Einreibung)

Antibakteriell, Antiinflammatorisch

Antidepressiv

Bildquelle: privat

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE



Bildquelle: privat

## Mandarine

erheiternd, inspirierend, aufbauend

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

## Mandarine

---

(Hauptbestandteil Limonen)

Beruhigend,

Stresslindernd

v.a. : lindert Verspannungen!!

Lindert Ängste, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Traurigkeit

Lindert depressive Stimmungslage

Hilft bei Akne, grippalem Infekt, Zystitis

Bauchkrämpfen, Muskelkrämpfen, rheumatischen Beschwerden

Dyspepsie, Zellulite, Lymphödem, Striae, Narben

## Eukalyptus citriodora Zitroneneukalyptus

Stark Antiphlogistisch: Arthritiden,  
rheumatische Polyarthritiden

Stark Analgetisch: Schmerz im  
Bewegungsapparat!!

Bei Muskelkater und Verspannungen

Erwärmend und durchblutungsfördernd!

Sedativ: bei Stress, Schlaflosigkeit

Äußerliche Einreibung!

Desinfizierend, erfrischend

Sonstiges: staph. Aureus, Herpes zoster,  
HSV, Pilzen



Bildquelle: Terrific, pixabay.com

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

## Muskel- & Hautpflege Öl

Anwendung:

- Wenige Tropfen auf die Haut
- Bei der Massage
- Direkt auf schmerzende Region, massierend, Wickel

Wärmend!

Entspannend!

Schmerzlindernd!

Entzündungshemmend!

## Essenz

Dankbarkeit

Für die

Schätze

Der Natur!



## Literaturliste

Wińska, Katarzyna et al. "Essential Oils as Antimicrobial Agents-Myth or Real Alternative?." *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 24,11 2130. 5 Jun. 2019, doi:10.3390/molecules24112130

Asif, M., Saleem, M., Saadullah, M. et al. COVID-19 and therapy with essential oils having antiviral, anti-inflammatory, and immunomodulatory properties. *Inflammopharmacol* **28**, 1153–1161 (2020).

<https://doi.org/10.1007/s10787-020-00744-0>

Kowalczyk, Adam et al. "Thymol and Thyme Essential Oil-New Insights into Selected Therapeutic Applications." *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 25,18 4125. 9 Sep. 2020,

doi:10.3390/molecules25184125

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7571078/>

Colalto, Cristiano. "Volatile molecules for COVID-19: A possible pharmacological strategy?." *Drug development research*, 10.1002/ddr.21716. 19 Jul. 2020, doi:10.1002/ddr.21716

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7404447/>

Idaomar, M. and E. R. Hamss et al (2002): "Genotoxicity and antigenotoxicity of some essential oils evaluated by wing spot test of *Drosophila melanogaster*."

*Mutation Research* 513: 61-68.

# Bücher

---

Essential Oil Safety, Robert Tisserand / Rodney Young

Aromatherapie, Grundlagen – Wirkprinzipien - Praxis, Dietrich Wabnerm Christiane Beier

Himmlische Düfte, Susanne Fischer-Rizzi

Aromatherapy, Healing with Essential Oils, Dominique Baudoux

Lebens-Essenzen, Jürgen Trott-Tschepe



PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE



zfn2605

Tanja Ohland | Ärztin

**Praxis für natürliche Medizin**

Kontakt: [praxis@medna.de](mailto:praxis@medna.de)

mobil: 015150534029

telefonische Fachberatung nach Vereinbarung bei der Firma Ohland Naturmedizin 05658/ 1677

[www.ohland-naturmedizin.de](http://www.ohland-naturmedizin.de) Email: [t.ohland@ohland-naturmedizin.de](mailto:t.ohland@ohland-naturmedizin.de)

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE