VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Erste Hilfe bei Wunden, Prellungen und Schwellungen

Notfall-Mischung nach Monika Werner/Ruth von Braunschweig

Zutaten:

Cistrose (*Cistus landiferus L.*) äth. Öl
Immortelle 50% (*Helichrysum italicum G.Don.*) äth. Öl
Lavendel fein (*Lavandula angustifolia P.Miller*) äth. Öl
Diese **Grundmischung** darf ausnahmsweise unverdünnt auf einer Verletzung angewendet werden -> nur bei Erwachsenen Personen und unversehrter Haut!

Für unterwegs stelle ich mir einen **Spray** her, den ich auch bei Schürfwunden direkt auf die Wunde aufsprühen kann. Der Spray ist auch unbedenklich anwendbar für Kinder ab ca. 4 Jahren, darunter können die ätherischen Öle im Spray weggelassen werden, dann kann der Spray auch für Kinder unter 4 Jahren verwendet werden.

Notfall-Spray 90 ml

Zutaten:

Immortellen Hydrolat
Cistrosen Hydrolat
Lavendel Hydrolat
Solubol NV (natürlicher Emulgator)»*
Notfall-Mischung (Grundmischung äth. Öle s. oben)

Was braucht es?

100 ml Sprühflasche (braun, blau oder violett-Glas)

Zubereitung:

In eine 100 ml Sprühflasche das Solubol mit den ätherischen Ölen mischen und in die Sprayflasche füllen, dann die Hydrolate in die Flasche abfüllen und gut schütteln.

***Solubol NV** ist ein Emulgator auf rein pflanzlicher Basis, optimal zum Mischen von ätherischen Ölen mit Hydrolaten und/oder Wasser → gibts bei www.florentia.ch Köniz

Verena Stalder-Müller
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg
verabotanica@einfachvera.ch
079 642 39 60

VERABOTANICA
Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Was macht die Mischung so wirksam?

Lavendel *Lavandula angustifolia* (Lavendel fein; echter Lavendel; Lavendel extra)

Die wohl bekannteste und am besten erforschte ätherische Öl respektive eine der bekanntesten Heilpflanzen, die bereits von den Persern, Griechen und Römern verwendet wurde, zum Beispiel für wohlduftende Bäder. Von den Römern erhielt die Pflanze dann auch ihren Namen, denn das Lateinische *lavare* bedeutet «waschen».
Aber nicht nur mit seinem Duft besticht der Lavendel, nein er zeigt sich, je nach Anwendung, auch sehr vielseitig. Es ist die Gesamtheit der Inhaltsstoffe des echten Lavendels, die mild regulierend auf die Neurotransmitter besonders auf Serontonin das «Glückshormon». Das erklärt auch weshalb Lavendel Einfluss nimmt auf die Emotionen, die Stimmung, den Antrieb und auf die Schmerzbewertung. Lavendel hilft bei akuten und chronischen Schmerzen, bei Ängsten und depressiven Verstimmungen und ist das Mittel der Wahl bei Verbrennungen.
In «Lasea» verhilft Lavendelöl zu gutem Schlaf und in vielen Mischungen erhöht Lavendel die Wirksamkeit der Mischung.
In der Notfallmischung sind alle seine Wirkungen sehr willkommen:

- schmerzlindernd
- beruhigend
- entspannend
- antiseptisch (desinfizierend)
- zellregenerierend
- entzündungshemmend

Cistrose *Cistus ladaniferus L.*

Cistrosen wurden im alten Ägypten und im Judentum zum Räuchern verwendet. Labdanum wurde bereits in der Bibel erwähnt (1. Buch Moses) und war offenbar bereits zu dieser Zeit ein wertvolles duftendes Geschenk. Syrisch-phönizische Parfumeure nannten die Cistrose ***ladan*** «klebriges Kraut». Das Harz wurde in Heilmitteln, Salben und zur Schönheitspflege verwendet. Das Harz ist auch heute noch Bestandteil in vielen Parfums (fixiert den Duft).

Geerntet wurde und wird das Harz noch heute mit Seilen, Lederriemen oder indem man Ziegen durch die Cistrosenhaine treibt. Das Harz bleibt an den Riemen oder im Fell hängen von wo es dann abgestrichen / ausgebürstet wird. Um das ätherische Öl zu gewinnen werden die Blätter und Zweige destilliert (Wasserdampf-Destillation).

Die Cistrose hat eine eindrückliche Signatur
- die zerknitterten Blätter weisen auf die «verknitterten Seelchen», denen geholfen werden kann
- das klebrige Harz ist ein Sinnbild für das Verschliessen von Wunden

In der Notfallmischung ist die Cistrose verantwortlich für folgende Wirkungen:

Verena Stalder-Müller
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg
verabotanica@einfachvera.ch
079 642 39 60

- stark blutstillend
- desinfizierend
- entstauend
- hautregenerierend
- entzündungshemmend
- durchblutungsfördernd

Immortelle *Helichrysum italicum G. Don.* (Currykraut)

Immortelle, die Unsterbliche; botanisch wurde der Name *Helichrysum* aus dem altgriechischen *Helios* «Sonne» und *chrysos* «Gold» abgeleitet. Der würzige Duft nach Honig, Heu, Pollen und eben Curry ist unverkennbar und polarisiert sehr. Entweder mag man den Duft oder man lehnt ihn kategorisch ab, aber es gibt kein ätherisches Öl, das Hämatome schneller auflöst.
In der Hautpflege wird Immortelle ebenfalls eingesetzt, dort baut man auf die zellregenerierende Wirkung, besonders bei älterer Haut.
Bei allen Verletzungsformen ist Immortelle das Mittel der ersten Wahl, anfangs darf es unverdünnt, später in verdünnter Form, angewendet werden. Vielfach spricht man auch vom **«Superarnika»** der Aromatherapie.

In der Notfallmischung ist die Immortelle verantwortlich für folgende Wirkungen:

- Hämatome (Blutergüsse) auflösend → innere und äussere!
- zellregenerierend
- entzündungshemmend
- lymphabflussfördernd
- wundheilend
- beruhigend
- entstauend

Gute Erfahrungen gemacht habe ich auch mit einem selbst angemischten **Gelenk-/Schmerz-Öl** auf der Basis von **Johanniskraut Öl** (Rotöl).
Das Öl wirkt gut zur Vorbeugung von Muskelkater, bei Verstauchten Gliedmassen, bei rheumatischen Gelenkschmerzen, bei muskulären Verspannungen, es kann auch als «Brustöl» bei beginnender Erkältung eingesetzt werden.

Johanniskraut Öl in Olivenöl

Johanniskraut Öl gibt es bereits als fertiges Mazerat zu kaufen.
Wie man Johanniskraut *Hypericum perforatum* eindeutig bestimmt und wie das Mazerat richtig hergestellt wird, das und noch einiges mehr kann man bei mir im **Kurs «Salben und Öle» am Samstag, 19. Juli 2025 9 – 17 Uhr** lernen.

Verena Stalder-Müller
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg
verabotanica@einfachvera.ch
079 642 39 60

VERABOTANICA
Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Johanniskraut Öl wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden, wundheilend, entzündungshemmend, muskelentspannend, hautpflegend und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem der Haut. Es unterstützt die Wirkung vieler ätherischer Öle.
Achtung! Johanniskrautöl kann die **Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen!**

Gelenk-/Schmerz-Öl «Meine Mischung»

Zutaten:

Johanniskraut-Öl in Olivenöl bio
Copaiba Balsam (*Copaifera officinalis*) äth. Öl
Lorbeerblätter (*Laurus nobilis L.*) äth. Öl
Majoran (*Origanum majorana L.*) äth. Öl
Eukalyptus citriodora (*Eucalyptus citirodora Hook.*) äth. Öl
Zimtrinde (*Cinnamomum ceylanicum Blume*)

Alle ätherischen Öle zum Johanniskraut Öl geben und ein paar Mal kippen um die Inhaltsstoffe zu mischen.
Bitte in dunklen Flaschen aufbewahren!

Wie wirken die einzelnen ätherischen Öle?

Copaiba Balsam (*Copaifera officinalis*)
Das Harz des Copaifera-Baums ist in den Hohlräumen im Stamm gespeichert und kann ohne dauerhaften Schaden mehrmals im Jahr geerntet werden. Das dickflüssige goldene Harz wird als Copaiba-Balsam bezeichnet und dient als Grundlage für das ätherische Öl, das durch Dampfdestillation gewonnen wird.
Europäische Entdecker brachten das goldene Harz im 16. Jhd. nach Europa, wo es für Haut- und Atemwegsbeschwerden eingeschätzt wurde.
Das dickflüssige Harz hat einen hohen Gehalt an entzündungshemmenden Sesquiterpenen. Es hat eine beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Den Duft ist warm, erdig und entspannend.

Lorbeerblätter (*Laurus nobilis L.*)
Ätherisches Lorbeeröl wird durch Wasserdampfdestillation der dicken, lederartigen, immergrünen Blätter des Strauches gewonnen.
Lorbeeröl wirkt schmerzstillend und wird deswegen bei rheumatischen Schmerzen, Gelenksschmerzen aber auch bei Ohrenschmerzen angewendet. Auf Grund seiner antiseptischen und keimtötenden Wirkungsweisen wird es auch gerne in den Wintermonaten und während der Erkältungszeiten zur Erhaltung der Gesundheit angewendet. Auf seelischer Ebene wird die spirituelle Energie des Lorbeeröls gerne genutzt – es öffnet den Geist, verschafft Klarheit und ist ein idealer Raumduft für die Meditation und Entspannung. Der würzig, warme Duft des Lorbeerblattes wirkt aufheiternd und erwärmt die Seele. Das ätherische Lorbeeröl wird auch als „Siegeröl“ bezeichnet – es gibt Kraft, Mut und Schutz!

Verena Stalder-Müller
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg
verabotanica@einfachvera.ch
079 642 39 60

Majoran (*Origanum majorana L.*)
Majoran gilt als eines der besten ätherischen Öle für wärmende und entspannende Muskelmassagen. Der Majoranduft dämpft übersteigerte Triebe (Anaphrodisierend). Die wärmenden Eigenschaften sollen auch bei Trauer und Einsamkeit hilfreich sein. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampf-Destillation gewonnen, der Gehalt an ätherischem Öl hängt stark von Boden, Klima und Jahreszeit ab Es wirkt beruhigend, entspannend, wärmend und emotional ausgleichend.
Das ätherische Öl dieses sonnen- und hitzeliebenden Würz- und Heilkrautes hat sich bei Menschen, die zu Wadenkrämpfen neigen, extrem bewährt (bitte Magnesiummangel und/oder Herzprobleme vorher von Arzt/Ärztin abklären lassen). Majoranöl wird manchmal auch als „das **Magnesium der Aromatherapie**“ bezeichnet, denn seine krampflösende Wirkung überzeugt auch bei extremen Zuständen.
Eigenschaften:

- krampflösend
- blutdrucksenkend, gefässerweiternd
- schmerzstillend, beruhigend
- stabilisiert inneres Gleichgewicht, bringt Mut und Zuversicht

Bei Schwangerschaft sollte Majoranblätteröl **nur unter fachlicher Aufsicht** verwendet werden!

Eukalyptus citriodora (*Eucalyptus citirodora Hook.*)
Der frische, zitronig, leicht grasig duftende Eukalyptus citriodora bio ist bedeutend milder als andere Eukalyptusarten. Mit anderen Eukalyptusölen hat es nicht viel gemeinsam. Der milde Eukalyptus schenkt mit seiner Frische Lebenslust, gute Laune und einen klaren Geist. Der zitronig-frische Duft kommt vom Citronellal, mit ein Grund weshalb der Duft Stechmücken und Zecken abwehrt.
Zitroneneukalyptus wirkt:

- beruhigend, entspannend
- aktiviert und belebt
- fördert die Konzentration
- wehrt Insekten ab
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- stark antiviral → vorbeugend bei Erkältungskrankheiten; Entzündungen im Urogenitalbereich

Zimtrinde (*Cinnamomum ceylanicum Blume*)
Zimt ist ein uraltes und auch sehr häufig verwendetes Gewürz. Durch Wasserdampfdestillation der Blätter (Zimtblätter) bzw. der Rinde (Zimtrinde) werden aus dem Zimtstrauch zwei verschiedene ätherische Öle gewonnen. Das Zimtöl mit dem besten Duft wird aus der Zimtrinde gewonnen. Das ätherische Öl duftet warm, süss und würzig. Die erwärmende Wirkung ist besonders wirksam bei Grippe, Frösteln und Erkältung. Es wärmt auch im psychischen Bereich, also bei Emotionslosigkeit und Gefühlskälte. Sein würzig warmer Duft verleiht Energie, um aus Ideen echte Bewegung zu machen, bereit loszugehen, auch wenn nicht alles perfekt ist. Zimt ist pures Feuer!

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Zimtrindenöl ist ein stark antiseptisch wirkendes ätherisches Öl. Es durchwärmt und durchblutet den gesamten Organismus. Allerdings ist das **Zimtrindenöl relativ hautreizend** und darf **auf der Haut** nur **sehr verdünnt angewendet** werden. Es stärkt den persönlichen Schutz und unterstützt bei der Meditation. Bei Stress und Ärger wirkt es wärmend und entspannend.
Während der Schwangerschaft meiden.
Zimtrindenöl wirkt:

- durchblutungsfördernd
- schmerzstillend
- erwärmend
- antiviral → zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten
- gegen Muskelverhärtungen
- bei Arthrosen

Erfahrungen haben gezeigt, dass bei einer Dosierung von 1 – 2 Tropfen einer 1%igen Körperöl-Mischung keine Probleme auftreten. Bei Unsicherheit empfiehlt es sich einen Hauttest zu machen.

Achtung! Das Gelenk-/Schmerz-Öl eignet sich **nicht für Schwangere und Kinder unter 12 Jahren!**

Die genauen Mengenangaben gebe ich gerne in meinen Kursen weiter.

- **Zum Beispiel am:**
- **- 5. oder 6. Juli «Kühlung und Hautpflege im Sommer»**
- **19. Juli «Salben und Öle»**
- **1.9 oder 3.9. Workshop «Salben rühren».**

Die aktuellen Kurse findet ihr laufend auf meiner Homepage.
Bei meinen Seminaren gibt es selbstverständlich ausführliche Unterlagen mit Rezepten, Tipps und Informationen zum Thema.

Wer sich frühzeitig anmeldet, kann mir seine individuellen Wünsche mitteilen.

Mir haben diese Mischungen sehr gut geholfen, die Hämatome waren schnell abgeheilt, die Schwellungen ebenfalls und durch die regelmässigen Massagen mit der Öle-Mischung konnte ich auf Schmerzmittel verzichten. Aber die Mischungen ersetzen in keinem Fall den Besuch bei einem Arzt/Ärztin! Die Rezepte sind eine gute «Erste-Hilfe»-Massnahme und sollen als eine Ergänzung zu anderen ärztlichen oder heilpraktischen Therapien verstanden werden. Selbstverständlich verfasse ich meine Rezepte nach bestem Wissen und den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, aber für die Anwendung und Schäden, die daraus entstehen können, kann ich keinerlei Haftung übernehmen.

Verena Stalder-Müller
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg
verabotanica@einfachvera.ch
079 642 39 60