



### Öl-Auflage (10%ig) bei beginnender Reizblase mit ätherischen Ölen „Eukalyptus“

#### Rezeptur

##### 1. Ätherisches Öl:

###### bei normaler Haut:

10 Tr. Eucalyptus radiata

**Eigenschaften:** stark antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, leicht stimulierend

###### Bei empfindlicher Haut (Grundmischung):

5 Tr. Bergamotte (*Citrus aurantium ssp. bergamia*)

5 Tr. Sandelholz (*Santalum album*)

**Eigenschaften:** antiseptisch (besonders auf Urogenitaltrakt) spasmolytisch, entzündungshemmend.

##### 2. Fettiges Öl:

5 ml bzw. 1 Esslöffel Sesamöl oder Olivenöl (biologisch und kaltgepresst)

#### Mischung und Dosierung pro Auflage:

10 Tropfen des gewählten ätherischen Öls in einem Glasbehälter mit dem fetten Öl vermischen und auf einen dünnen Waschlappen, Taschentuch, Mullkomresse oder Papiertuch auftragen. Das Tuch mit einer Folie abdecken und auf einer Wärmeflasche oder einem 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.

#### 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



#### Indikationen:

Erste Anzeichen einer Blasenentzündung.

#### Kontraindikation:

Menstruation

Unverträglichkeit von ätherischen Ölen

#### 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 ein Juckreiz zeigt, darf das getestete ätherische Öl oder die Mischung nicht eingesetzt werden.

#### 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:

Steflitsch/Steflitsch: „Aromatherapie“ (2007)

Eliane Zimmermann: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ (2001)

#### Bestelladressen für ätherische Öle und Ölmischungen (Beispiele):

- [www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de)  
E-Mail: [bestellung@bahnhof-apotheke.de](mailto:bestellung@bahnhof-apotheke.de)
- [www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de)  
E-Mail: [Prof.Wabner@EtherischeOele.de](mailto:Prof.Wabner@EtherischeOele.de)