

# Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen



Die Steinheilkunde verbindet sich ideal mit der Aromatherapie. Heilsteine wirken vor allem langfristig und auf der energetischen Ebene, ätherische Öle sind potente Nothelfer mit unmittelbarer physiologischer Wirkung.

In diesem Buch wird die Verbindung dieser Heilweisen erstmals konsequent und umfassend umgesetzt. Die Grundlage bilden 75 bewährte Steine und 17 ätherische Öle. Ausgehend von den 182 häufigsten Erkrankungen und Beschwerden gelangt man über die Symptome zu richtigen Heilstein und zum passenden ätherischen Öl. Eine schnelle erlernbare, wirksame und unbedenkliche Behandlungsmethode für den alltäglichen Gebrauch.

**Werner Kühni** Heilpraktiker und Psychotherapeut, Ausbildung in Homöopathie, Mind-Control und Hypnose, intensive Beschäftigung mit Aromatherapie. Verkauf und Beratung zu ätherischen Ölen und Heilsteinen, Buchautor und Ausstellungsmacher. Vortrags- und Kurstätigkeit.

Die beschriebenen Öle sind pure Öle, die tropfenweise eingesetzt werden. Als Faustregel gilt: 2-3 x täglich anwenden, im Akutfall öfters, wenn es vertragen wird, aber kein Öl in einer höheren Dosis als nachstehend angegeben, ausgenommen Fenchelöl in Einzelfällen. Keine Ätherischen Öle bei Kindern unter 6 Jahren ohne Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker einsetzen, ausgenommen bei äusserlicher Anwendung von **Fenchelöl** und **Lavandinöl**.



## Anisöl

### Wichtiges Öl gegen Ängste

Durch Wasserdampfdestillation der reifen, getrockneten Früchte von *Pimpinella anisum* gewonnen.

**Wirkung:** angstlösend, auswurffördernd, blähungsmindernd, durchblutungsfördernd, gallenflussanregend, krampflösend, milchbildend, schleimlösend und verdauungsfördernd.

#### Anwendung:

- 3-4 Tropfen lokal einreiben bei Hautparasiten, besonders bei Flöhen, Läusen und Krätzmilben.
  - 1-2 Tropfen einreiben in den Bauch bei Blähungen und Darmkoliken der Kleinkinder.
  - 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Milchmangel der Wöchnerinnen, eine Stunde vor dem Stillen sowie bei Asthma, Atemnot, chronische Bronchialkrämpfe, Husten, Herzkrämpfe und Herzsensationen.
  - 3-8 Tropfen als Badezusatz zu Sitz- oder Teilbäder bei rheumatischen Schmerzen.
  - 2-3 Tropfen auftropfen auf die Slip-Einlagen bei Menstruationsbeschwerden.
  - 1-2 Tropfen in Wasser zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündung.
  - 1-2 Tropfen mit etwas Brot oder in Honig einnehmen gegen Angstzustände.
-



## Eukalyptusöl

### Wichtiges Öl bei Bronchialerkrankungen

Durch Wasserdampfdestillation aus Blättern und jungen Zweigen verschiedener Eukalyptusarten meist *Eucalyptus globulus* gewonnen.

**Wirkung:** antriebsteigernd, auswurfördernd, blutungsstillend, blutzuckersenkend, fiebersenkend, harntreibend, hautreizend, hustenreizstillend, keimtötend, krampflösend, pilzhemmend, schleimlösend, schmerzlindernd und wurmabtreibend.

#### Anwendung:

- 2-3 Tropfen einreiben in die Haut bei Eiterabszessen, Fieber, Hautausschlägen, Masern, Parasitenbefall, schlecht heilende Wunden.
- 2-3 Tropfen einreiben in die Brust bei Asthma, chronischer Bronchitis, Emphysem, Husten und Keuchhusten.
- 2 Tropfen einreiben in den Bauch bei Nierenentzündung und Gallensteinschmerzen.
- 2-3 Tropfen zur Einreibung in den Unterbauch bei spastischen Blasenstörungen.
- 2-3 Tropfen einreiben in die Brust bei Fieber sowie den Kindererkrankungen: Masern, Röteln und Scharlach.
- 1-3 Tropfen zur Einreibung in die schmerzenden Muskeln bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen.
- 2 Tropfen zum Gurgeln, bei Diphtherie, Mandel- und Rachenentzündung sowie Zahnwurzelvereiterungen.
- 2 Tropfen einnehmen bei schweren Verdauungsstörungen, wie Cholera, Darmparasiten, Durchfällen.
- 2-3 Tropfen zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten, Grippe und Nebenhöhlenentzündung.
- 2-4 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Erschöpfung und Konzentrationsschwäche, sowie als Konzentrationsöl.



## Fenchelöl

### Wichtigstes Öl bei Kindererkrankungen

Durch Wasserdampfdestillation aus den Früchten von *Foeniculum vulgare* va. *dulcis* gewonnen.

**Wirkung:** appetitanregend, auswurfördernd, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend, läusevernichtend, menstruationsfördernd, milchbildend, östrogenartig, schleimlösend, verdauungsfördernd und wurmabtreibend.



# Fenchelöl

## Anwendung:

- 2-3 Tropfen einreiben in die Brust bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten, vor allem bei Kindern.
  - 2-4 Tropfen einreiben in die Brust bei Brustdrüsenentzündung, sowie bei Milchmangel bei jungen Müttern; Blähungskoliken bei Säuglingen sowie Nervosität und Unruhe bei Kleinkindern.
  - 2-4 Tropfen einreiben in den Unterleib bei Harn- und Nierensteinen.
  - 2-3 Tropfen einreiben in den Bauch bei Darmparasiten, Darmverstimmung, Dickdarmentzündung, Übelkeit und Verdauungsstörungen.
  - 3 Tropfen auftropfen auf die Slip-Einlage bei Ausbleiben der Monatsblutung, schmerzhafter Monatsblutung und Wechseljahrsbeschwerden.
  - 2-6 Tropfen einnehmen bei Halsentzündung und Husten; kann auch bei asthmatischen Zuständen eingesetzt werden.
- 



## Ingweröl

### Wichtigstes Öl zur Immunstärkung

Durch Wasserdampfdestillation aus dem getrockneten Wurzelstock von *Zingiber officinale* gewonnen.

**Wirkung:** appetitanregend, durchwärmend, fiebersenkend, keimtötend, magenstärkend, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

## Anwendung:

- 1-3 Tropfen einreiben in die Beine bei Durchblutungsstörungen und in die Brust bei Fieber.
  - 1 Tropfen zum Gurgeln bei Mandelentzündung und Zahnschmerzen.
  - 1-2 Tropfen einnehmen bei Appetitlosigkeit, Durchfälle, Verdauungsstörungen und bei Reisekrankheiten.
  - 2-4 Tropfen einnehmen zur Wurmabtreibung auf Askariden.
  - 1-2 Tropfen einnehmen zur Anregung der Gallenflüssigkeit der Leber und deren verstärkter Abgabe.
  - 1-2 Tropfen mit Wasser inhalieren bei Bronchitis, Grippe und Lungenentzündung.
-



## Lavandinöl

### Wichtiges Öl zum Hautschutz

Durch Wasserdampfdestillation der ganzen, blühenden Pflanze von *Lavendula officinalis* gewonnen.

**Wirkung:** beruhigend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, erfrischend, geruchsbekämpfend, harntreibend, keimtötend, menstruationsfördernd, schmerzlindernd, wundheilend und zusammenziehend.

#### Anwendung:

- 2-3 Tropfen lokal einreiben in die Haut bei Abszessen, Akne, Brandwunden, Hautentzündung, Furunkeln, Schuppenflechte, Insektenstichen: besonders Läuse, Verbrennungen, Verrenkung, Verstauchungen, Wunden, auch brandige Wunden und Zerrungen.
- 2 Tropfen einreiben bei Durchblutungsstörungen, Fieber und Sonnenstich.
- 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Asthma, akuter Bronchitis und Keuchhusten.
- 2-3 Tropfen auftropfen auf die Slip-Einlage bei Ausfluss, Menstruationsbeschwerden und dem Aussetzen der Regelblutung.
- 1-2 Tropfen einnehmen bei erhöhtem Bluthochdruck.
- 1-2 Tropfen mit Wasser gurgeln oder als Mandelspülung bei Diphtherie, Kehlkopfentzündung und Mandelentzündung.
- 1-2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei nervösen Spannungen, Unruhezuständen und Schlafstörungen.



## Melissenöl

### Wichtiges Öl zur Beruhigung

Durch Wasserdampfdestillation aus der frischblühenden Pflanze von *Melissa indicum* gewonnen.

**Wirkung:** beruhigend, blutdrucksenkend, entspannend, erfrischend, fiebersenkend, gallensekretionsfördernd, hautreizend, krampflösend, menstruationsfördernd, pulszahlensenkend und schlaffördernd.

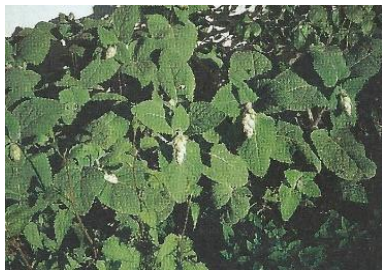
#### Anwendung:

- 1-2 Tropfen lokal einreiben in die Haut bei Hautentzündungen, Herpes und Insektenstichen.
- 1-2 Tropfen einreiben bei Migräne und nervös bedingten Kopfschmerzen.



## Indisches Melissenöl

- 1-2 Tropfen einreiben bei Fieber, Schwindelgefühl, nervösen Spannungen und Wetterfühligkeit.
  - 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Bronchitis und grippalen Infekten.
  - 1-2 Tropfen auftropfen auf die Slip-Einlage bei Menstruationsbeschwerden.
  - 1-2 Tropfen einnehmen zum langsamen Senken eines hohen Bluthochdrucks.
  - 1-2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Schlafstörungen.
- 



## Muskatellersalbeiöl

### Wichtigstes Öl gegen Depressionen und hormonelle Schwankungen

Durch Wasserdampfdestillation der frischen, blühenden Pflanze *Salvia sclarea* gewonnen.

**Wirkung:** anregend, auswurfördernd, depressionslösend, entzündungshemmend, euphorisierend, krampflösend, menstruationsfördernd, nervenberuhigend, sexuell anregend und uteruswirksam.

**Nebenwirkung:** Das Öl kann euphorisch wirken und darf deshalb nicht vor Autofahrten verwendet werden.

#### Anwendung:

- 1-2 Tropfen lokal einreiben auf die Haut bei Furunkeln, Hautgeschwüren und Insektenstichen.
  - 1-2 Tropfen einnehmen bei jugendlicher Akne
  - 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Asthma, Bronchitis und Keuchhusten.
  - 1-3 Tropfen einreiben in die Umgebung gestörter Nerven, bei Neuropathien.
  - 1-2 Tropfen auftropfen auf die Slip-Einlage bei Ausfluss und Monatsblutungsbeschwerden.
  - 1-2 Tropfen mit Wasser gurgeln bei Hals- und Mandelentzündung.
  - 1-2 Tropfen einnehmen bei depressiven Zuständen und zur Regulierung hormonell bedingter Störungen.
  - 1-2 Tropfen einnehmen bei Migräne.
-

# Muskel-Relax-Öl

## Wichtige Mischung gegen Verspannungen

Eine Mischung ätherischer Öle von Eukalyptus, Fenchel, Nelkenknospe, Lavendel, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rosmarin, Zimtrinde und Zitrone.

**Wirkung:** antibakteriell, antirheumatisch, durchblutungsfördernd, durchwärmend, entzündungshemmend, fiebersenkend, kreislaufanregend, krampf lösend, pilzabtötend, schmerzlindernd und wundheilend.

### Anwendung:

- 1-2 Tropfen lokal einreiben bei Muskelschmerzen, rheumatischen Schmerzen und Nervenschmerzen.
  - 1-2 Tropfen lokal einreiben bei Muskelverspannungen.
  - 1-3 Tropfen einreiben in die Beine bei Durchblutungsstörungen.
  - 1-2 Tropfen sanft lokal einreiben bei Krampfadern, Venenentzündung.
  - 1-2 Tropfen lokal einreiben bei Akne, eitrigen Wunden, Frostbeulen, Fusschweiss, Hautentzündung, Hautreizung, Haut- und Nagelpilzen, Juckreiz und Nachtschwitzen.
  - 2-3 Tropfen einreiben oder in Kompressen auftropfen bei Bindegeweibsschwäche.
  - 1-2 Tropfen lokal einreiben bei Hautentzündungen, Herpes und Insektenstichen.
  - 1-2 Tropfen einreiben bei Fieber, Migräne, Schwindelgefühl, nervösen Spannungen, nervös bedingten Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit.
- 



## Myrthenöl

### Wichtigstes Öl für das Zahnfleisch

Durch Wasserdampfdestillation aus den Blüten und Zweigspitzen von *Myrtus communis* gewonnen.

**Wirkung:** antirheumatisch entzündungshemmend, hustenreizlindernd, schmerzlindernd und zusammenziehend.

### Anwendung:

- 2-3 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei chronischer Bronchitis und Keuchhusten.
  - 2-3 Tropfen zum Auftropfen auf den Tampon und in die Scheide einführen bei Ausfluss und Blasenentzündung.
  - 2 Tropfen zum Gurgeln bei Parodontose, Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen.
-

## Nasales Reflex-Öl

**Wichtige Mischung für eine Ganzheitstherapie**, mit der man über die Nasenschleimhaut den Beckenraum, die Magen-Darmregion, Lunge und Atemwege sowie die Kopfzone therapeutisch erreichen kann.

Eine Mischung ätherischer Öle nach einer Rezeptur von Werner Kühni.

**Therapie:** Es handelt sich um eine einfach durchführbare und doch sehr wirkungsvolle Methode, bei der ätherische Öle und deren Dämpfe im Nasen-Nebenhöhlensystem und in den oberen Gefäßen der Lunge wirken.

### Anwendung:

- Die vorderen Nasengänge mittels eines mit ein paar Tropfen Nasales Reflex-Öl beetzten Q-Tips einmal täglich während 2 bis 3 Minuten sanft massieren.
- Dauer der Behandlung: etwa eine Woche.

### Verträglichkeit:

Unmittelbar nach der Behandlung tritt eine befreiende Wirkung auf die oberen Atemwege ein. Auf die Augen stellt sich ein angenehm kühlender Effekt mit deutlicher Pupillen-Erweiterung ein.

Der mitunter spontan ausgelöste Tränenfluss wird ausgesprochen befreiend auf Körper und Seele empfunden. Auch der meist auftretende fließschnupfenähnliche Zustand gehört zum Heilungsprozess.



## Nelkenöl

### Wichtigstes Öl gegen periphere Schmerzen

Durch Wasserdampfdestillation der getrockneten Blütenknospen von *Syzygium aromaticum* gewonnen.

**Wirkung:** betäubend, hautreizend, keimtötend, krampflösend, parasitenbekämpfend, pilztötend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, wärmend und wurmabtreibend.

### Anwendung:

- 2 Tropfen einreiben in die Haut bei Beingschwüren und Krätze, sowie entlang der Lymphbahnen bei Entzündungen der Lymphe.
- 1-3 Tropfen lokal in die Haut einreiben im Schmerzbereich bei Schmerzzuständen von Nerven, Gelenken, Sehnen und Bändern.
- 2-3 Tropfen auftragen auf das betroffene Hautgebiet über dem Schmerzbereich.
- 1 Tropfen auftropfen auf einen schmerzhaften Zahn um Zahnschmerzen zu lindern.
- 2-5 Tropfen einnehmen bei Darmparasiten, vor allem Bandwürmer.
- 1 Tropfen mit Wasser vernebeln im Raum bei Gedächtnisschwäche.



## Pfefferminzöl

### Wichtiges Öl bei Kopfschmerzen

Durch Wasserdampfdestillation aus dem frischen blühenden Kraut von *Mentha piperita* gewonnen.

**Wirkung:** entzündungshemmend, erfrischend, fiebersenkend, Erhöhung der Gallensäuremenge, galletreibend, gefäßverengend, menstruationsfördernd, muskelentkrampfend, schmerzlindernd und zusammenziehend.

Nicht anwenden bei Verschluss der Gallenwege und Gallenblasenvereiterung.

#### Anwendung:

- 1-2 Tropfen lokal in die Haut einreiben bei eiternden Wunden, Akne, Hautentzündung, Hautreizung, Haut- und Nagelpilzen, Juckreiz und Fieberzuständen.
- 1-2 Tropfen lokal einreiben in die Haut bei Muskelschmerzen und Nervenschmerzen.
- 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Asthma, Bronchitis, Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten.
- 1-2 Tropfen einreiben in die Schläfe bei Kopfschmerzen, Migräne, Ohnmacht, Schwindel und Übelkeit.
- 1-2 Tropfen einreiben in den Bauch bei Gallensteinbeschwerden, Koliken, Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung und Verdauungsstörungen.
- 1-2 Tropfen einnehmen bei Verdauungsbeschwerden.
- 1-2 Tropfen mit Wasser inhalieren bei grippalen Infekten, Mandelentzündung und Nasennebenhöhlenentzündung.
- 1-2 Tropfen mit Wasser gurgeln oder zur Zahnfleischmassage bei Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen.
- 1-2 Tropfen mit Wasser vernebeln im Raum bei geistiger Erschöpfung, Nervosität und Schock.



## Rosmarinöl

### Wichtiges Öl für die Durchblutung

Durch Wasserdampfdestillation aus der frischen Pflanze nach der Blüte von *Rosmarinus officinalis* gewonnen.

**Wirkung:** anregend, blutdrucksteigernd, leicht blutzuckersenkend, durchblutungsfördernd, erfrischend, gallenflussanregend, harntreibend, hustenreizstillend, krampflösend, menstruationsanregend, schmerzlösend und zusammenziehend.

**Vorsicht:** Nicht in der Schwangerschaft verwenden! Es kann eine Gebärmutterblutung ausgelöst werden.



# Rosmarinöl

## Anwendung:

- 1-2 Tropfen einreiben bei Insektenbefall: besonders Läuse, sowie bei Verbrennungen, Arterienverkalkung und bei niedrigem Blutdruck.
  - 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Asthma und Husten.
  - 1-2 Tropfen einreiben in den Bauchbereich bei Gallensteinschmerzen und Gelbsucht.
  - 1-2 Tropfen in den Bauch einmassieren bei Darmkrämpfen, Durchfällen und Verdauungsstörungen.
  - 1-2 Tropfen mit Wasser inhalieren bei Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Grippe, Keuchhusten, Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündung.
- 



## Salbeiöl

### Wichtiges Öl gegen Schweiss

Durch Wasserdampfdestillation der frischen Pflanze von *Salvia officinalis* gewonnen.

**Wirkung:** auswurfördernd, blutdrucksteigernd, blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, krampflösend, menstruationsanregend, milchflusshemmend, schweiss- und speichelhemmend und zusammenziehend.

## Anwendung:

- 1-2 Tropfen lokal einreiben auf der Haut bei eitrigen Wunden, Frostbeulen, Fusschweiss und Nachtschwitzen.
  - 1-2 Tropfen einreiben in die Brust bei Asthma und Bronchitis, sowie zum Abstillen.
  - 1-2 Tropfen zur innerlichen Anwendung als Tee bei Grippe oder grippalen Infekten.
  - 1-2 Tropfen mit Wasser gurgeln bei Mandeln- und Rachenentzündung.
  - 1-2 Tropfen in das Zahnfleisch einmassieren bei Zahnfleiscentzündung.
-



## Weihrauchöl

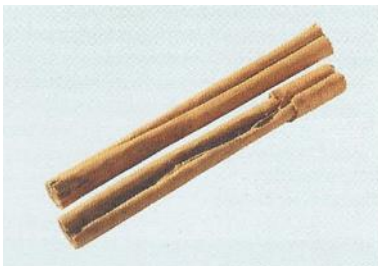
### Wichtigstes Öl zum Blutdrucksenken

Durch Wasserdampfdestillation aus Resinoid von *Boswellia serrata* gewonnen.

**Wirkung:** antidepressiv, beruhigend, blutdrucksenkend, keimtötend, stimmungsaufhellend und zusammenziehend.

#### Anwendung:

- 2 Tropfen lokal auftragen bei Verletzungen und Wunden.
  - 1 Tropfen mit Wasser gurgeln bei Kehlkopfentzündung.
  - 1-2 Tropfen einnehmen bei Bluthochdruck.
  - 2 Tropfen mit Wasser inhalieren bei Bronchitis, Grippe und Husten.
  - 2 Tropfen einnehmen um die Immunabwehr anzuregen.
  - 1-2 Tropfen auftropfen auf einen Tampon bei Ausfluss.
- 



## Zimtrindenöl

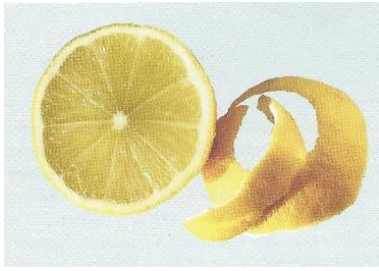
### Wichtiges Öl zur Durchwärmung

Durch Wasserdampfdestillation aus der Rinde von *Cinnamomum ceylanicum* gewonnen.

**Wirkung:** durchblutungsfördernd, durchwärmend, entzündungshemmend, kreislaufanregend, krampflösend, menstruationsfördernd, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

#### Anwendung:

- 1-2 Tropfen lokal einreiben bei Muskelschmerzen und rheumatische Schmerzen.
  - 1-2 Tropfen einreiben zur Entspannung der Muskulatur und zur Erwärmung der Muskeln.
  - 1-2 Tropfen einreiben in die Haut bei Durchblutungsstörungen.
  - 1-2 Tropfen einreiben in den Bauch bei Darminfektionen, Durchfall, Magen- und Darmkrämpfen.
-



## Zitronenöl

### Wichtiges Öl zur Erfrischung

Durch kalte Auspressung der frischen Fruchtschalen von *Citrus limonum* gewonnen.

**Wirkung:** abwehrsteigernd, antibakteriell, blutstillend, entschlackend, erfrischend, fiebersenkend, hautreizend, keimtötend, nervenstärkend, schleimlösend und pilzabtötend.

#### Anwendung:

- 2-3 Tropfen einreiben und auf Kompressen geben bei Bindegewebsschwäche.
- 1-2 Tropfen lokal einreiben bei Krampfadern, Venenentzündung, Warzen und eitrige Wunden.
- 1-2 Tropfen in die Brust einreiben bei Asthma.
- 1-2 Tropfen in den Bauch einreiben bei Galle- und Lebererkrankungen und Harnleiterentzündung.
- 1-2 Tropfen mit Wasser gurgeln bei Halsschmerzen und Mandelentzündung.
- 1-2 Tropfen einnehmen bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit, Fieber und grippalen Infekten.
- 1-2 Tropfen inhalieren bei grippalen Infekten und Stirnhöhlenvereiterung.
- 1-2 Tropfen mit Wasser vernebeln im Raum bei Kopfschmerzen, Migräne und Nervosität und gegen schlechte Gerüche.



**Heilsteinschule  
Schweiz** 

#### Bestell-Adresse

Heilsteinschule Schweiz  
Dorfstrasse 22  
5025 Aspö



+41 62 876 25 73



shop@heilsteinschule.ch



www.heilsteinschule.ch