

PEPO AKTUELL BY-007/2024

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.
Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene
SHG Augsburg-Ingolstadt-München
www.polyneuro-bayern.de



Gemeinschaftsveranstaltung der Gruppen Augsburg, Ingolstadt und München zum Vortrag:

Aromabegleitung durch ätherische Öle als wertvolle Ergänzung bei Nervenschmerzen

Zu diesem Vortrag hatten wir die drei Gruppen nach Augsburg ins Zeughaus eingeladen. Den Anstoß dazu gab PEPO Aktuell vom November 2023 aus Bautzen. Da fand ebenfalls ein Vortrag zu diesem Thema statt. Durch viele Gespräche mit meiner Tochter Elke über ätherische Öler und deren Wirkung wurde ich motiviert, die Gruppenteilnehmenden an diesem Thema teilhaben zu lassen. Claudia Liebscher-Lesti, ärztlich geprüfte Aromafachberaterin, und Elke als begeisterte Anwenderin von ätherischen Ölen erklärten sich gerne bereit uns darüber zu berichten. So entstand der

folgende, sehr interessante Vortrag.

Zu Beginn hatte ich deutlich gemacht, dass dies keine „Verkaufsveranstaltung“ ist, sondern über die Wirkung von ätherischen Ölen informieren soll. Zweifelsfrei haben ätherische Öle ihren Stellenwert in der Medizin, was immer wieder auch in Vorträgen von – besonders naturheilkundlich tätigen – Medizinern deutlich wird, zuletzt fanden sie Erwähnung in einer Sendung der Reihe „Visite“ vom 19.11.2024 "natuerliche-schlafhelfer-pflanzen-power-fuer-erholungsnaechte".

Claudia Liebscher-Lesti hatte einige Öle und auch eine Zubereitung des Nerven-Bein-Balsams und des Zucker-Peelings zum Ausprobieren, Riechen und Fühlen mitgebracht, so dass die Teilnehmenden die ätherischen Öle nicht nur in der Präsentation, sondern auch physisch und olfaktorisch erleben konnten.

Eine Teilnehmerin erzählte mir später, dass sie das Zucker-Peeling ausprobiert habe und es habe sich sehr gut angefühlt.

Ich selbst wende den Nerven-Bein-Balsam täglich an. Er gibt mir ein Gefühl der Wärme und ich habe das Empfinden, dass meine Schmerzen und das Brennen der Beine weniger geworden ist.

Nun wünsche ich Euch viel Spaß beim Studium der Präsentation. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Herzlichst Eure

Ute Kühn

Aromabegleitung durch ätherische Öle als wertvolle Ergänzung bei Nervenschmerzen

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Augsburg
27.11.2024

1

Arten von Neuropathien

Mononeuropathie - einzelne Nerven
Polyneuropathie - mehrere Nerven

Einteilung nach Ausmaß der Beteiligung

Sensorische Neuropathie - Gefühl (Kribbeln, Taubheit, Schmerzen)

Motorische Neuropathie - Muskeln (Muskelschwäche, Krämpfe)

Autonome Neuropathie - Innere Organe (Schwindel, Schweißstörungen,
Verdauungsprobleme)

Einteilung nach betroffenen Nervenfasern

Alkoholische Neuropathie - durch langfristigen übermäßigen
Alkoholkonsum)

Diabetische Neuropathie - häufige Folge von Diabetis mellitus

Erbliche Neuropathie - genetisch bedingt

Einteilung nach Ursache

..... USW

2

Entstehung von Neuropathien

Ursachen

Diabetes Mellitus

Infektionen Verletzungen
Tumore Alkoholkonsum
Erkrankungen des Stoffwechsels
Autoimmunerkrankungen
Toxische Substanzen
Genetische Faktoren
Vitaminmangel

Schädigung durch

- Durchblutungsstörungen: Eine verminderte Durchblutung der Nerven führt zu Sauerstoffmangel und kann die Nervenzellen schädigen.
- Entzündungen: Entzündliche Prozesse können die Nervenmyelinscheide angreifen, welche die Nervenfasern isoliert und für eine schnelle Reizleitung sorgt.
- Direkte Schädigung der Nervenzellen: Toxische Substanzen oder mechanische Einwirkungen können die Nervenzellen selbst schädigen.

3

Aber hierfür sind SIE die Experten

... und nicht WIR.

4

wir sind:

Claudia Liebscher-Lesti

ärztl. geprüfte Aroma-
Fachberaterin

Öle-Anwenderin

Hobby-Freundin



Elke Kühn

Tochter einer
Betroffenen

Öle-Anwenderin

Hobby-Freundin

5



Ätherische Öle sind...

- ... die Essenzen der Pflanzen
- ... hochkonzentrierte,
aromatische Verbindungen
- ... aus Blüten, Stängeln, Samen,
Wurzeln oder Rinde

Sie schützen und heilen die Pflanzen und wehren Angriffe ab.
Sie halten Schädlinge fern und locken Nützlinge an.

6

Ätherische Öle werden hergestellt durch:

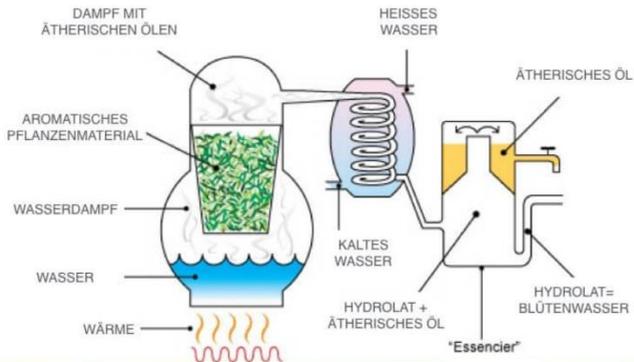
Dampfdestillation
Kaltpressung
Enfleurage

sind die häufigsten und wichtigsten Methoden.



7

Wasserdampfdestillation



8



Ätherische Öle

erreichen 22 Sekunden nach dem Einatmen das Gehirn,
sind nach 2 Minuten im Blut nachweisbar und
wirken nach 20 Minuten auf jede Zelle im Körper

9

Anwendung der Öle



Äusserlich

Bewegungsapparat
Haut- & Haarsystem
Lokale Unterstützung
Unterstützt alle Körpersysteme



Innerlich

Verdauungssystem
Immunsystem
Harnsystem
Herz-Kreislauf-System

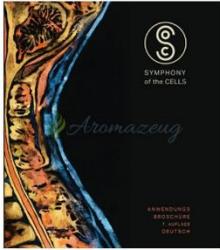
Gilt nur für Öle in CPTG Qualität!



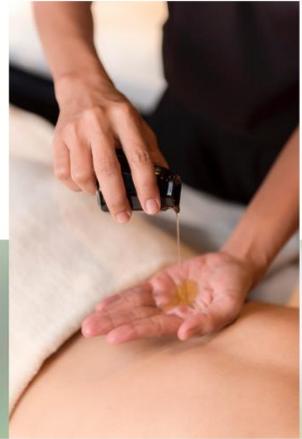
Aromatisch

Emotionales &
limbisches System
Nervensystem
Atemwegsystem

10



Symphony of the Cells



Die praktische Anwendungsbroschüre beschreibt, wie die verschiedenen Anwendungen durchgeführt werden und welche Öle für bestimmte Körpersysteme und -bedingungen am besten geeignet sind.

Für jeden auf jedem Erfahrungsniveau.

11



Lavendula angustifolia

Kann entspannend und stressreduzierend, schlafverbessernd und schmerzlindernd wirken. Hautpflegend, unterstützt Immunsystem und Nervensystem.

Kann emotionale Anspannung lindern, Gelassenheit fördern und bei emotionaler Heilung unterstützen.

12

Copaiba Harz

Kann Muskel- und Gelenkspannungen lindern, wirkt antioxidativ und unterstützt Zellen vor freien Radikalen.

Hautpflegend, unterstützt Immunsystem und Nervensystem.

Gleiche Wirkung wie CBD-Öl - ohne psychoaktive Wirkungen, da es kein THC enthält.



13

Ylang Ylang

Kann bei Entspannung und Stressabbau helfen sowie zu einem gesunden Blutdruck beitragen.

Kann positiv auf Haut und Haare wirken.

Kann emotionales Wohlbefinden fördern sowie stimmungsaufhellend sein.



Madagaskar Vanille

Kann beruhigend und entspannend wirken sowie beim Stressabbau helfen.

Kann angstlindernd sowie stimmungsaufhellend sein.

Besitzt antioxidative Eigenschaften.

14



Geranium

Die kleine Schwester der Rose.
Kann beruhigend und stressreduzierend wirken und hat entspannende Eigenschaften.
Kann die Wundheilung verbessern und hat schmerzstillende Eigenschaften.

Rosmarin

Kann stimulierend wirken.
Trägt zur gesunden Entzündungsreduktion bei.
Kann schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und stimmungsaufhellend wirken.



15

Majoran

Fördert die Entspannung und besseren Schlaf, unterstützt eine gesunde Entzündungsreduktion.
Kann muskelentspannend wirken.
Hilft bei Stressreduktion und wirkt stimmungsaufhellend.



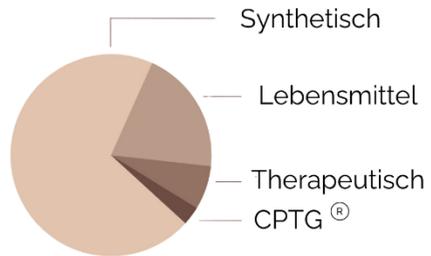
Zitrone/Lemon

Unterstützt eine gesunde Entzündungsreduktion, kann schlafunterstützend und stressreduzierend sowie stimmungsaufhellend wirken.

16

dōTERRA Qualität

- 100 % natürlich
- ohne künstliche Inhaltsstoffe, Duft- oder Füllstoffe
- Garantiert frei von Pestiziden und anderen chemischen Rückständen
- Certified pur tested grade
- geprüft von einem unabhängigen Labor (APRC)

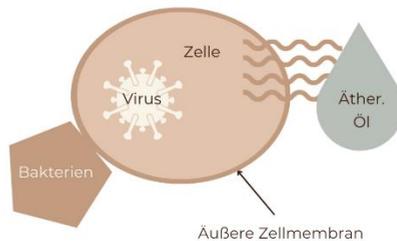


17

Art der Wirkung

Durch die schonende Dampfdestillation ist dieses Öl so effektiv, dass die Zellwand durchdrungen wird.

Ätherische Öle sind 50 - 70 x konzentrierter als Kräuter.



18



Die 3 wichtigsten Dinge für Sie:

Ätherische Öle können zur Linderung von Symptomen beitragen

Schmerzlinderung
Entspannung
Verbesserung der Schlafqualität

Die Auswahl der richtigen Öle ist entscheidend

Qualität der Öle
Individuelle Bedürfnisse beachten
Absprache mit dem Arzt
Beratung durch Fachpersonal

Sicherheitshinweise und Anwendung

Verdünnung der Öle bevor sie auf die Haut aufgetragen werden, da sie hochkonzentriert sind.
Vor der Anwendung einen Allergietest an einer Stelle durchführen.
Achtsame Anwendung und unbedingt auf die eigenen Körpersignale hören.

19

Rezept Roll On Neuro-Pies

Zutaten:

20 ml Johanniskrautöl
6 Tr. Lavendel
3 Tr. Ylang Ylang
3 Tr. Copaiba
evtl. 5 Tr. Bio-Vanille-Extrakt

(Der Vanilleduft macht die Mischung etwas „wärmer“ und „lieblicher“, wirkt entspannend und vermittelt vielen Menschen ein Gefühl des Trostes und der Geborgenheit. Er kann bei der Linderung von Schmerzen eine wichtige seelische Komponente darstellen.)

Die Zutaten in einer Braunglasflasche gut vermischen und bei Bedarf bis zu 8 × tgl. sanft auftragen.

20

Rezept Nerven-Bein-Balsam

Die beiden ersten Zutaten in einem gläsernen Kosmetiktiegel sanft schmelzen (warmes, nicht heißes Wasserbad oder Heizung), gut vermischen und etwas abkühlen lassen. Bienenwachspastillen in einem Wasserglas bei höherer Temperatur sanft schmelzen und zum Öl/Fett Gemisch dazu geben. Die ätherischen Öle sorgfältig einrühren und die Mischung fest werden lassen. 30 min vor dem Schlafengehen sanft auf die Unterbeine und Füße auftragen.

Zutaten:

- 10 ml Johanniskrautöl
- 20 g natives Kokosfett
- 3 g Bienenwachs Pastillen
- 6 Tr. Lavendel
- 3 Tr. Rosengeranie
- 2 Tr. Echter Majoran



21

Rezept Zucker-Öl-Peeling

Zutaten:

- 100 g Zucker
- 60 ml Olivenöl
- 4 Tr. Zitrone
- 4 Tr. Rosmarin

Alle Zutaten in einem sauberen Schraubglas gut miteinander vermischen. Jeweils 1 TL der Mischung für ein Hand- oder Fußpeeling verwenden, ca. 2 min einmassieren und dann sorgfältig abwaschen.

Die beiden ätherischen Öle wirken dabei sanft durchblutungsfördernd, Rosmarin etwas mehr als Zitrone. Das Peeling kann auch ohne diese erfolgen.

22

Die Natur
war des Menschen erste Medizin,
alles was wir brauchen,
können wir dort finden.

Emily Wright (DōTERRA Executive & Founder)

23

Sicherheitshinweise

- Weniger ist mehr - aber regelmäßig
- Nicht direkt in die Augen bringen
- Empfindlichkeit der Haut prüfen
- "Heiße" Öle immer verdünnen (Oregano, Zimt, Nelke, Thymian)
- Gemäß Anwendungsbeschreibung nutzen



24

Für weitere Fragen, bei Interesse ...

✉ info@claudialiebscher-coaching.de

☎ +49 173 3754553

✉ elke.kuehn@onlinehome.de

☎ +49 163 2572270



26

Und noch ein wichtiger Hinweis:

Beachten Sie bitte, dass ätherische Öle eine medizinische Therapie nicht ersetzen können, sondern als zusätzliche Maßnahme dienen. Sprechen Sie bei Beschwerden mit Ihrem Arzt. Er kann Sie beraten, ob eine Anwendung mit ätherischen Ölen empfehlenswert ist.



25

Kontaktdaten:

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

PNP Hauptverwaltung / Zentrale

Carl-Diem-Str. 108

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 480499

www.polyneuro.de

info@polyneuro.de

WhatsApp: 0160 908 908 72

PNP Geschäftsstelle Bundesverband

Im AWO-ECK

Brandenberger Str. 3 – 5

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8277990

www.polyneuro.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW

(Nordrhein Westfalen)

Speicker Str. 2

41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8207042

www.selbsthilfe-pnp.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen

GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen

Rembrandtstr. 13 b

09111 Chemnitz

Telefon: 0371 / 44458983

www.pnp-gbs-sachsen.de

PNP-Landesverband HESSEN

Karl-Marx-Str. 12

64625 Bensheim

<https://pnp-hessen.de>

www.polyneuro-bayern.de



PLASMA spenden rettet Leben