

Was wir unter Schmerzen verstehen

Zäpfchen mit ätherischen Ölen selbst herstellen

DIY Workshop mit Tanja und Juliane



Team

Schmerzen

sind ein große Herausforderung in der modernen Gesellschaft.

Es wird geschätzt, dass bis zu 80% der Erwachsenen irgendwann in ihrem Leben unter anhaltenden Schmerzsymptomen leiden.

Ob Muskelschwäche, Nervenschmerzen, Entzündungen oder eine andere Ursache.

Es ist nicht verwunderlich, dass Schmerzen als die häufigste Ursache für Beeinträchtigungen gelten.

Vorne weg wollen wir euch natürlich nahe legen, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.

Der beste Weg ist die

Prävention

Hier können uns die Öle und die Nahrungsergänzungsmittel von dōTERRA super unterstützen.

Wende dich gerne an deine/n Wellness Botschafter/in, wenn du Fragen hast, wie du die Produkte von doTerra sinnvoll für dich nutzen kannst.



Self-care is the key

Was ist Schmerz überhaupt?

Schmerzen sind lebensnotwendig und ein wichtiges Alarmsignal unseres Körpers.

Denn dadurch ist unser Körper in der Lage, uns vor möglichen Gefahren zu warnen.

Das beste Beispiel ist hier die heiße Herdplatte.

Wenn wir an eine heiße Herdplatte kommen, wird diese Information weitergeleitet, der Körper reagiert reflexartig und zieht die Hand zurück.

Außerdem warnt uns der Schmerz auch bei ernstesten Erkrankungen, die unbedingt behandelt werden müssen, wie z.B. der klassische Herzinfarkt.



Wie entsteht Schmerz?

Schmerz wird durch die Wahrnehmung eines äußeren Reizes wie Temperatur, Dehnung, Druck, Verletzungen oder krankhafte Prozesse im Körperinneren ausgelöst.

Sogenannte Schmerzrezeptoren nehmen diesen Reiz auf und leiten die Schmerzinformation zum Rückenmark weiter.

Dort findet die Verarbeitung dieser Information und die Weiterleitung an das Gehirn statt. Der im Gehirn angekommene Reiz wird bewertet und nun als bewusster Schmerz wahrgenommen.



Nicht jeder Schmerz ist gleich

Schmerzen können sehr unterschiedlich sein. Außerdem nimmt jeder Mensch Schmerzen anders wahr.

Schmerzen haben verschiedene Ursachen und Mechanismen. So entstehen zum Beispiel Kopfschmerzen, anders als Gelenkschmerzen. Daher müssen sie auch anders behandelt werden.

Treten Schmerzen akut auf, greifen viele Menschen schnell zu einem Schmerzmittel.



Muss es denn immer die Chemiekeule sein?

Unsere Antwort lautet: NEIN – muss es nicht!

Die ätherischen Öle und Nahrungsergänzungen von dōTERRA können uns bei Schmerzen natürlich unterstützen, ganz ohne Chemie und Zusatzstoffe. Und das Beste daran ist, dass ich meinen Körper nicht noch zusätzlich belaste.

Welches Öl oder Nahrungsergänzungsmittel für dich das richtige ist, erfährst du von deinem/deiner Wellness-Berater/in

Warum kann es wichtig sein Zäpfchen in der Hausapotheke zu haben

Zäpfchen müssen nicht geschluckt werden. Daher sind sie vor allem bei Patienten mit Schluckbeschwerden oder Kindern eine große Hilfe. Zäpfchen umgehen den so genannten First-Pass-Effekt: Öle, die wir innerlich einnehmen, gelangen in die Leber und werden dort oftmals abgebaut, bevor sie wirken können. Da Zäpfchen nicht von Magen, Darm und Leber aufgenommen werden, setzt ihre Wirkung schneller ein. Zäpfchen sind auch eine Option, wenn der Betroffene unter Übelkeit und/oder Erbrechen leidet.



Rezept für 10 Schmerzzipfchen

Stelle dir folgende Zutaten bereit:

- Riegelhalterung für Zäpfchenform
(oder 2 Schnapsgläser die den Riegel halten)
- 1 Riegel (10 Zäpfchen) Zäpfchenform mit 2g
Fassungsvermögen Torpedoförmig
- Abdeckband für Zäpfchenform
- Thermometer
- Becherglas oder Topf
- Rührstab oder Rührspatel (Glas, Holz etc.)

- 18g Kakaobutter
- 20 Tr. Copaiba Öl von doTERRA
- 20 Tr. Weihrauch Öl von doTERRA
- 20 Tr. Thymian Öl von doTERRA
- 20 Tr. Clary Sage Öl von doTERRA



Anleitung

- Die Kakaobutter im Wasserbad leicht erhitzen, so dass sie flüssig wird.
- Achte darauf, dass sie nicht wärmer wie 35° wird, da sie sonst anfängt zu bröckeln.
- Wenn die Kakaobutter flüssig ist, lasse sie wieder auf unter 30° abkühlen. Denn sonst verlieren die ätherischen Öle ihre therapeutische Wirkung wenn du sie hinzufügst.

- Wenn die Kakaobutter abgekühlt ist, füge die Öle nach und nach hinzu.
- Immer wieder gut umrühren.
- Wenn alles gut vermischt ist, die noch flüssige Masse in die Zäpfchenformen abfüllen
- Zum Schluss den Rand der Zäpfchenform mit einem Tuch abwischen und die Zäpfchen für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen
- Nach einer Stunde die Zäpfchen rausholen und dann das Abdeckband drauf kleben

- Fertg sind die Zäpfchen
- Zäpfchen unbedingt im Kühlschrank lagern, da sie sonst weich/flüssig werden
- Zur Aufbewahrung im Kühlschrank in einer luftdichten Dose geschlossen halten, da die Zäpfchen sonst den Geruch des Kühlschranks annehmen.

Zubehör für Schmerzzäpfchen bekommst du hier:



[Hier klicken](#)



Die enthaltenen Öle im Überblick

Frankincense - Weihrauch

Eigenschaften:



- Schleimhemmend
- krebshemmend
- antidepressiv
- infektionshemmend
- entzündungshemmend
- antiseptisch
- tumorhemmend
- schleimlösend
- regt das Immunsystem
- beruhigt

Clary Sage - Muskatellersalbei



Eigenschaften:

- Krampflösend
- hormonell ausgleichend
- antimykotisch
- antiseptisch
- Nerven-tonikum
- beruhigend
- entkrampfend
- besänftigend
- wärmend

Thyme - Thymian



Eigenschaften:

- Stark antibakteriell
- antimykotisch
- antioxidativ
- antiviral
- antiseptisch

Copaiba

Eigenschaften:



- Schmerzlindernd
- sehr stark entzündungshemmend
- antibakteriell
- antiseptisch
- antioxidant

Rezept für 13 Scheidenpilz Zäpfchen

Stelle dir folgende Zutaten bereit:

- Riegelhalterung für Zäpfchenform
(oder 2 Schnapsgläser die den Riegel halten)
- 1 Riegel (10 Zäpfchen) Zäpfchenform mit 2g Fassungsvermögen Torpedoförmig
- Abdeckband für Zäpfchenform
- Thermometer
- Becherglas oder Topf
- Rührstab oder Rührspatel (Glas, Holz etc.)
- 18g Kakaobutter
- 6 Tr. Majoran Öl von doTERRA
- 6 Tr. Thymian Öl von doTERRA
- 6 Tr. Yarrow Pom Öl von doTERRA
- 6 Tr. Niaouli Öl von doTERRA
- 6 Tr. Tea Tree Öl von doTERRA
- 12 Tr. Geranium Öl von doTERRA

Danke für eure Aufmerksamkeit

Tanja Ludwig

doTERRA Wellness Beraterin

Aromatherapeutin & Body'n Brain Trainierin

 [tanja.healthy.with.nature](https://www.instagram.com/tanja.healthy.with.nature)



Juliane Mori

doTERRA Wellness Beraterin

Yogalehrerin & Aromatherapeutin

 [juleundchris](https://www.instagram.com/juleundchris)

