




# Aromaölpflege



- Aromaölpflege wird ausschließlich mit 100% naturreinen ätherischen Ölen ausgeübt (auf Bio-Qualität achten, da Pestizide ins Öl übergehen).
- Einfachste Anwendung von Aromaölen als Duft (Kompressen oder Raumbeduftung) oder als Waschung
- Kontraindikationen: Asthma bronchiale, Schwangerschaft, Vorsicht bei Kindern



## Anwendungsbeispiele

Riechsalz bei Übelkeit	Duftkompressen	Waschungen
<p>1 EL Zucker/Salz + 1-2 Tropfen Zitronenöl und/oder 1-2 Tropfen Pfefferminzöl</p> <p>→ zusammen in einen kleinen Medikamentenbecher geben und verschütteln.</p> <p>Die Person bei Bedarf daran riechen lassen.</p>	<p>Kompressen mit 1 Tropfen ätherischem Öl in Kopfnähe/auf dem Brustkorb ablegen oder die Person direkt daran riechen lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei Atemnot z.B. Orange oder Weihrauch</li> <li>• bei Mundtrockenheit z.B. Zitrone</li> </ul>	<p>1-3 Tropfen ätherisches Öl und 1 EL Kaffeesahne oder Salz mischen und in ca. 5 l Wasser verrühren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei Unruhe z.B. Lavendel</li> <li>• bei Schwermut z.B. Orange</li> </ul> 

## Relevante Öle und deren Wirkung:

- Lavendel (*Lavandula angustifolia*): antiseptisch, beruhigend, angstlösend
- Zitrone (*Citrus limon*): desinfizierend, speichelflussanregend, konzentrationsfördernd
- Pfefferminze (*Mentha piperita*): gegen Übelkeit, gegen Kopfschmerzen, kühlend erfrischend
- Orange (*Citrus sinensis*) krampflösend, stimmungsaufhellend, entspannend
- Zeder (*Cedrus atlantica*) : entspannend, angstlösend, Juckreiz stillend
- Wachholder (*Juniperus communis*): entschlackend, entwässernd, psychisch stabilisierend



## Literatur/Quellen:

- Foto von Towfiq barbhuiya auf Unsplash
- Icons von Icongeek26, Flat Icons & photo3idea\_studio, auf flaticon.com
- www.vivere-aromapflege.de
- Aromatherapie in der häuslichen Pflege, Sabrina Herber, Joy Verlag
- Aromapflege, Stefan Theierl, Hospizverlag, <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1170-8762.pdf>