



KRANKENHAUS GMBH
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU



Aromapflege

Wir arbeiten für Ihre Gesundheit.

Kleine Einführung in die Aromapflege

Seit Menschengedenken sind Düfte attraktiv und begehrenswert in Parfüms, zur Pflege und als Heilmittel. Seit Jahrtausenden versuchen die Menschen, diese nicht fassbaren und nicht sichtbaren Stoffe einzufangen und festzuhalten. Schon vor 4.000 bis 5.000 Jahren gab es eine „Duftkultur“. Es wurden Räucherwerk, Duftsalben, Parfümöle (Salböle) und Duftwässer für religiöse Zeremonien, zur Reinigung und zur Heilung verwendet. In der Bibel sind viele duftende Substanzen erwähnt: Weihrauch, Zimt, Myrrhe, Myrthe, Cistrose, Lavendel, und Galbanum. Jesus bekam Räucherware zur Geburt und Maria Magdalena salbte die Füße Jesu mit Nardenöl. (Johannes 12,3) Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Heilkraft ätherischer Öle von dem französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881- 1950) „wiederentdeckt“. Inzwischen hat die Arbeit mit ätherischen Ölen an Bedeutung gewonnen und findet als sanfte, ganzheitliche Naturheilmethode immer mehr Anwendung.

Die Aromapflege führt zu einer:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Förderung der Selbstheilungskräfte
- Balance/Ausgleich zwischen Psyche und Körper



Um einen einheitlich verantwortungsvollen Umgang mit ätherischen Ölen, einen offenen Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung / Motivation und einen aktuellen Informationsstand innerhalb des Krankenhauses zu gewährleisten, wurde 2010 der „**Arbeitskreis-Aromapflege**“ gegründet.

Kontakt: Christiane Lübke, Klinik Weilheim

Telefon: 0881 188-0

E-Mail: aromapflege@kh-gmbh-ws.de

E-MAIL AROMAPFLEGE@KH-GMBH-WS.DE



BERGAMOTTE – citrus bergamia

BRINGT LICHT IN DEN DUNKLEN ALLTAG

Bergamotte ist ein etwa 5 m hoher Zitrusbaum mit quitten-ähnlichen Früchten.

Hauptanbaugebiet:

Reggio di Calabria in Italien

Gewinnung: Kaltpressung der unreifen grünen Fruchtschalen (200 kg Fruchtschalen ergeben 1 kg ätherisches Öl)



Wirkungen

- stimmungsaufhellend
- angstlösend
- stimulierend/entspannend
- stark antibakteriell
- desinfizierend
- antiviral
- immunstimulierend
- fiebersenkend
- entkrampfend

Anwendung am Krankenbett und Zuhause

Bergamotte als Inhaltsstoff einer Massageölmischung bei nervös bedingten Magen-Darm-Beschwerden: 4 Tropfen Bergamotte auf 10 ml fettes Öl (Mandelöl oder Olivenöl)

In der Duftlampe

3-4 Tropfen Bergamotte in die Duftlampe bei geistiger Ermüdung und Zerstreuung zur schnellen Stärkung von Gedächtnis, Konzentration und leichten depressiven Verstimmungen.

TIPP: 2-3 Tropfen auf ein Taschentuch geben und schnupfern

Nebenwirkungen!

Bergamottöl erhöht die Lichtempfindlichkeit (Photosensibilisierung) der Haut. 4-6 Stunden nach äußerlicher Anwendung die Sonne meiden.



LAVENDEL – *Lavandula officinalis*

EIN TAUSENDSASSA FÜR JEDEN TAG

Anbaugebiet: Frankreich, Italien, Spanien

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Wirkungen

- krampflösend
- beruhigend
- ausgleichend
- desinfizierend
- wundheilend, zellerneuernd
- schmerzlindernd
- abschwellend

Anwendung am Krankenbett und Zuhause

Bei Nervosität, Anspannung, Angst und Schlafstörungen 2-4 Tropfen auf ein Taschentuch in Kopfnähe legen oder 4 Tropfen in die Duftlampe. Bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen, Mücken- und Wespenstichen mehrmals täglich pur auf die betroffene Stelle tupfen.

Raumspray (raumlufedesinfizierend)

30 Tropfen Lavendel und 30 Tropfen Zitrone in eine Sprühflasche geben und mit 100 ml Alkohol auffüllen, 2-3 Hübe in den Raum sprühen.

Insektenschutz (Wäsche) Lavendelsäckchen mit einigen Tropfen Lavendel beträufeln.

Nebenwirkungen! Lavendel kann als einziges Öl pur angewendet werden. Allergie auf Lippenblütler. Bei normaler Anwendung keine bekannt!

A close-up photograph of several lavender flower spikes. The flowers are a vibrant purple color and are arranged in dense, elongated clusters along thin, green stems. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a garden or field setting. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the petals and the structure of the flower heads.

Ein Tausendsassa
für jeden Tag
– LAVENDEL

E-MAIL AROMAPFLEGE@KH-GMBH-WS.DE



JOHANNISKRAUTÖL
Hypericum perforatum – ROTÖL
BRINGT DIE KRAFT DER SONNE MIT

Das Johanniskraut kommt in Europa, Nordafrika und Westasien vor. Das echte Johanniskraut erkennt man an den – gegen das Licht gehalten – perforierten Blättern. Beim Zerdrücken der frischen Blütenblätter tritt ein rubinroter Farbstoff aus (enthält Hypericin). Das Johanniskrautöl ist ein Mazerat, d.h. dass ca. 25 g Johanniskrautblüten für etwa 4 Wochen an einem sonnigen Ort in 500 ml Olivenöl eingelegt werden.

Wirkungen

- entzündungshemmend
- antiseptisch
- gewebebildend (wundheilend)
- Förderung der Kapillardurchblutung
- hautpflegend
- erwärmend und muskelentkrampfend

Anwendung am Krankenbett und Zuhause

- als Basisöl für Massagen in Verwendung mit ätherischen Ölen
- Behandlung von Wunden wie Sonnenbrand und Schürfwunden
- Verrenkungen und Verstauchungen
- rheumatische Beschwerden

Mischung zur Behandlung von blauen Flecken

(Hämatome): 10 ml Johanniskrautöl mit 6 Tropfen Lavendelöl vermischen und die betroffenen Stellen mehrmals täglich damit einreiben.

Nebenwirkungen

Johanniskrautöl erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Darum 4-6 Stunden nach äußerlicher Anwendung Sonne meiden!!!

MANDARINE – Citrus reticulata

LÄSST DIE SEELE LÄCHELN

Der Ursprung der Mandarine liegt in Südchina; heute Anbau in Israel, Italien, Spanien und Griechenland.

Eigenschaften

- stark beruhigend und angstlösend
- schlaffördernd
- entkrampfend Magendarmtrakt

Anwendungsbereiche

Unruhe, Reizbarkeit, Angstzustände, Stress
Schluckauf, Blähungen, Einschlafhilfe

Anwendung am Krankenbett und Zuhause

Bei Unruhe oder Angst: 1 Tropfen Mandarine auf ein Taschentuch geben und inhalieren

Vollbad mit 5 Tropfen Mandarine + Emulgator (Milch, Sahne oder Honig)

Nebenwirkungen!

Besonders in Verbindung mit heißem Wasser kann die Mandarine hautreizend sein und sie erhöht die Lichtempfindlichkeit. Darum 4-6 Stunden nach äußerlicher Anwendung die Sonne meiden!

Wichtiger Hinweis!

Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch angewendet zu Nebenwirkungen (z.B. allergische Reaktionen) führen können.

Daher ist es wichtig, sich an genaue Dosierungen zuhalten und hochwertige Öle zu verwenden. Jede Dosierung und Applikation erfolgt auf Eigenverantwortung des Anwenders.

Alle ätherischen Öle kindersicher und kühl lagern. Auf Haltbarkeit der Öle achten. Citrusöle max. 1 Jahr haltbar. Vorsicht bei bekannten Allergien!





KRANKENHAUS GMBH
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU

Standort Weilheim



Klinik Weilheim

Johann-Baur-Str. 4

82362 Weilheim

Telefon 0881 188-0



Aromakreis
KH Weilheim-Schongau