

Leitfaden professionelle Aromapflege

Aromapflege ist eine **ganzheitliche Pflegemethode**, die auf die individuellen Beschwerden des Patienten abgestimmt ist. Mit ätherischen Ölmischungen zum Vernebeln (Aroma-Diffuser), Pflegeölen und Hydrolaten werden höhere Lebensqualität und verbessertes Wohlbefinden angestrebt. Es werden **100% naturreine, ätherische Öle** dafür verwendet.

Anwendungen naturreiner ätherischer Öle in der Aromapflege

Raumbeduftung (Aromadiffusion):

Bei der Raumbeduftung werden naturreine ätherische Öle oder Duftmischungen in einen Aromadiffuser gegeben. In diesem [Youtube-Video](#) wird die Anwendung eines geeigneten Aroma-Diffusers gezeigt. Bei den Kombinationen der Öle sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Tipp: In der [Aromawelt](#) finden Sie einen [Ratgeber zur Aromatherapie](#) mit Rezepten gratis!

✓ *Anwendung: 4-10 Tropfen je nach Wassermenge und Belieben vernebeln.*

Aromabäder & Waschungen:

Damit sich das Öl mit dem Badewasser verbindet, wird ein Emulgator benötigt. Mit Bittersalz, Epsom Salz, Magnesiumchlorid und Totes Meer Salz lassen sich die ätherischen Öle mit dem Wasser verbinden. Beruhigendes Lavendelöl ist in Kombination mit stimmungsaufhellendem Orangenöl ist sehr zu empfehlen. Es genügen 5-10 Tropfen für ein Vollbad!



✓ *Anwendung: Für ein Fußbad 1 Esslöffel, für ein Vollbad 1 Tasse ins Wasser geben.*

Aromamassage mit ätherischen Ölen:

In Kombination mit einem Basisöl (Trägeröl) lassen sich die ätherischen Öle optimal bei Massagen als Körperöl einsetzen. Beliebt ist fraktioniertes [Kokosöl](#), es ist bei Zimmertemperatur flüssig und pflegt die Haut. Für Hautpflege eignet sich Teebaumöl und für ruhigen Schlaf Lavendelöl, beide lassen sich punktuell pur auftragen.



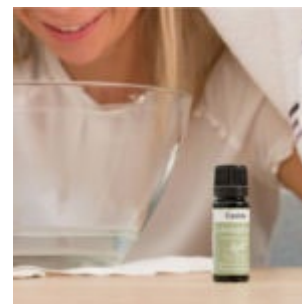
Tipp: Bei Muskel- und Gelenkschmerzen eignen sich Pfefferminzöl, Fichtennadelöl oder Rosmarinöl.

✓ *Anwendung: 15-20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Basisöl (fraktioniertes Kokosöl)*

Aromainhalation mit ätherischen Ölen:

Mit Inhalationsgeräten, Duftlampen und Inhalationstüchern können die Symptome einer Erkältung gelindert werden. Eukalyptusöl, Fichtennadelöl, Lavendelöl, Pfefferminzöl, Salbeiöl, Thymianöl, Niauliöl und Wacholderöl eignen sich dafür. Die Inhalation kann die verstopfte Nase befreien und das tiefe Durchatmen erleichtern. Zusätzlich wirken die Öle schleimlösend und erleichtern das Abhusten.

✓ Anwendung: 5 Tropfen in eine Schüssel heißes Wasser geben.



Vorsicht Verbrühungsgefahr!

Was ist eine Aromakompresse?

Eine Aromakompresse besteht aus einem warmen oder kalten Wickel, der mit ätherischen Ölen getränkt ist und auf bestimmte Körperbereiche aufgelegt wird. Dies kann zur Linderung von Schmerzen, Entzündungen oder zur Förderung der Durchblutung eingesetzt werden.

Schritt-für-Schritt Anleitung für die

Atemstimulierende Einreibung (ASE)

Die atemstimulierende Einreibung ist eine bewährte Methode, um die Atmung zu fördern und bei Erkältungen, Husten oder verstopfter Nase Linderung zu verschaffen. In dieser Anleitung werden wir Ihnen Schritt für Schritt erklären, wie Sie eine atemstimulierende Einreibung durchführen können:



Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Sie alle benötigten Materialien griffbereit haben. Waschen Sie gründlich Ihre Hände für eine hygienische Anwendung.

Schritt 2: Auswahl des Einreibemittels

In der Central Apotheke Werdau finden Sie eine Vielzahl an atemstimulierenden Einreibemitteln. Lassen Sie sich von einem Apotheker beraten, um das für Ihre Bedürfnisse passende Produkt auszuwählen. Unsere Empfehlung ist das speziell für die ASE in Werdau entwickelte Atme durch Aromaöl.



(Bestellnummer PZN.: 18356039)

Schritt 3: Dosierung und Auftragung

Lesen Sie die Anweisungen auf der Verpackung des Einreibemittels sorgfältig durch, um die richtige Dosierung zu ermitteln. Tragen Sie dann eine ausreichende Menge des Einreibemittels auf das saubere Tuch oder Baumwollpad auf.

Schritt 4: Einreibung auf Brust und Rücken

Legen Sie das mit Einreibemittel beträufelte Tuch oder Pad sanft auf Ihre Brust und reiben Sie es in kreisenden Bewegungen ein. Achten Sie darauf, dass das Einreibemittel nicht in die Augen oder auf Schleimhäute gelangt. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf dem oberen und unteren Rückenbereich.

Schritt 5: Einreibung auf dem Hals

Vorsichtig und sanft massieren Sie das Einreibemittel in den Halsbereich ein. Vermeiden Sie den Bereich um den Kehlkopf und die Schilddrüse.

Schritt 6: Entspannung und Einwirkzeit

Nehmen Sie sich nun einen Moment Zeit, um sich zu entspannen und das Einreibemittel wirken zu lassen. Legen Sie sich hin oder setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie ruhig ein und aus.

Hinweis: Beachten Sie, dass die Einwirkzeit je nach Einreibemittel variieren kann. Lesen Sie daher die Anweisungen auf der Verpackung, um die optimale Dauer der Einwirkzeit zu ermitteln.

Schritt 7: Wiederholung und Häufigkeit

Je nach Bedarf können Sie die atemstimulierende Einreibung mehrmals am Tag wiederholen. Achten Sie darauf, die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten und geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung zwischen den Anwendungen.

Aromapflege in Pflegeeinrichtungen und Hospizen

Grundsätzlich darf jede Einrichtung die Aromapflege als Verfahren einsetzen. Die Entscheidung, ob und wie Aromapflege eingesetzt wird, bedarf der Zustimmung des Trägers der Einrichtung.

Unser Ziel ist es, alle Interessierten bei der Einführung und Umsetzung der Aromapflege zu unterstützen. Wir liefern Ihnen ein Konzept mit Anwendungshinweisen, Rezepturen, Aromaprodukten, Hygienevorschriften und Einweisungen.

Kontakt: Central-Apotheke Werdau

August-Bebel-Straße 43;

08412 Werdau

Telefon: 0800 3065000



Arbeitsschutz & Durchführung – was ist zu beachten?

Im Umgang mit ätherischen Ölen sollten Handschuhe getragen werden ebenso beim Umgang mit den Basisölen. Ätherische und fette Öle sind mit dem Anbruchs- und Verfallsdatum zu versehen. Bei Augenkontakt mit ätherischen Ölen sofort mit Wasser ausspülen und bei bestehenden Beschwerden den Hausarzt aufsuchen.

- ✓ Bitte über das zusätzliche pflegerische Angebot „Aromapflege“ informieren.
- ✓ Vor der Anwendung möglichst auf evtl. bestehende Allergien und Unverträglichkeiten befragen.
- ✓ Verträglichkeitsprüfung in der Armbeuge vornehmen und richtige Dosierung der Öle beachten.
- ✓ Die Zustimmung des Patienten bzw. der Angehörigen oder Betreuer einholen.



Wie entfalten Ätherische Öle ihre Wirkung?

Geruchssinn: Ätherische Öle werden über den Geruchssinn wahrgenommen und können direkt auf das limbische System im Gehirn wirken, das für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Bestimmte Düfte können eine beruhigende, entspannende oder anregende Wirkung haben und Stimmungen beeinflussen.

Inhalation: Das Einatmen ätherischer Öle kann auch direkte physiologische Reaktionen auslösen. Die Moleküle der Öle gelangen über die Atemwege in den Körper und können die Atemwege öffnen, die Durchblutung fördern oder beruhigend auf das Nervensystem wirken.

Absorption: Ätherische Öle können durch die Haut in den Blutkreislauf gelangen und so ihre Wirkung entfalten. Bei der topischen Anwendung werden die Öle auf die Haut aufgetragen und können lokale Effekte wie Entzündungshemmung oder Schmerzlinderung haben.

Pharmakologische Wirkungen: Bestimmte ätherische Öle enthalten chemische Bestandteile, die pharmakologische Wirkungen haben können. Zum Beispiel können Öle wie Pfefferminze oder Lavendel schmerzlindernde, entzündungshemmende oder antimikrobielle Eigenschaften besitzen.

Hinweis: Die Wirkung ätherischer Öle kann von Öl zu Öl unterschiedlich sein und nicht alle Öle wirken für jeden Menschen gleich. Die individuelle Empfindlichkeit, der Gesundheitszustand und andere Faktoren können die Reaktion auf ätherische Öle beeinflussen. Um Ätherische Öle verantwortungsvoll zu verwenden, halten Sie ggf. Rücksprache mit einem Fachmann, wie Aromatherapeuten oder Arzt.

Die richtige Auswahl naturreiner ätherischer Öle

Bei ätherischen Ölen die botanischen Namen beachten!

Der botanische Name bietet Orientierung über die Stammpflanze bei tausenden ätherischen Ölen weltweit. Je nach Herkunft und Inhaltsstoffen wirken sie unterschiedlich, wie am Beispiel Thymianöl zu sehen ist. Die milde Sorte Thymus vulgaris CT Linalool wächst zum Beispiel in Lagen ab 1500 Metern. Sie ist fester Bestandteil in Rezepturen wie dem Casida Thymianbalsam gegen Erkältung. Die Sorte Thymus vulgaris CT Thymol wächst hingegen bei höheren Temperaturen auf Meeresspiegelhöhe und eignet sich nicht dafür aufgrund der Haut reizenden Eigenschaften.

Weitere Faktoren:

Reinheit: Stelle sicher, dass das ätherische Öl rein ist und keine synthetischen oder künstlichen Zusätze enthält. Überprüfe die Liste der Inhaltsstoffe, um sicherzugehen, dass keine Trägeröle, Duftstoffe oder andere Zusätze enthalten sind.

Anbau: Bio-zertifizierte ätherische Öle sind vorzuziehen, da sie aus Pflanzen gewonnen werden, die ohne den Einsatz von chemischen Düngemitteln, Pestiziden oder Herbiziden angebaut werden. Bio-Öle sind tendenziell frei von Rückständen und haben eine höhere Qualität.

Gewinnungsmethode: Hochwertige ätherische Öle werden durch schonende Extraktionsmethoden wie Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen. Vermeide Öle, die mit Lösungsmitteln extrahiert wurden, da dies die Reinheit und Qualität beeinträchtigen kann.

Hersteller: Kaufe ätherische Öle von seriösen Herstellern oder Händlern, die einen guten Ruf haben. Sie sollten Informationen über die Herkunft der Öle, den Anbau und die Extraktionsmethode bereitstellen können. Überprüfe auch Kundenbewertungen und Rückmeldungen, um eine Vorstellung von der Qualität der Produkte zu bekommen.

Verpackung: Ätherische Öle sollten in dunklen Glasflaschen aufbewahrt werden, um sie vor Licht und UV-Strahlung zu schützen. Das Licht kann die chemische Zusammensetzung der Öle verändern und ihre Wirksamkeit verringern. Achte darauf, dass die Flasche versiegelt und ordnungsgemäß etikettiert ist.

Duft: Naturreine ätherische Öle haben einen charakteristischen Duft, der der Pflanze entspricht, aus der sie gewonnen wurden. Wenn das Öl einen künstlichen oder unangenehmen Geruch hat, kann es auf minderwertige Qualität oder Verfälschungen hinweisen.

Die 5 beliebtesten ätherischen Öle in der Aromapflege

Zu den beliebten ätherischen Ölen in der Aromapflege gehören:

1. **Lavendelöl:** Bekannt für seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften. Es wird oft zur Unterstützung bei Stress, Schlaflosigkeit und Angstzuständen verwendet.
2. **Teebaumöl:** Hat antimikrobielle und antiseptische Eigenschaften. Es wird oft zur Behandlung von Hautproblemen wie Akne, Pilzinfektionen und Insektenstichen eingesetzt.
3. **Pfefferminzöl:** Hat eine kühlende und erfrischende Wirkung. Es wird oft zur Linderung von Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und zur Steigerung der Konzentration verwendet.
4. **Zitronenöl:** Hat eine aufheiternde und stimmungsaufhellende Wirkung. Es wird oft zur Unterstützung des Immunsystems, zur Reinigung und zur Förderung der Konzentration eingesetzt.
5. **Eukalyptusöl:** Hat schleimlösende und entzündungshemmende Eigenschaften. Es wird oft zur Unterstützung der Atemwege, zur Linderung von Erkältungssymptomen und zur Desinfektion verwendet.