

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
Allgemeine Informationen.....	17
Ätherische Öle	17
» Was sind ätherische Öle?	17
» Leitfaden für den Einkauf	17
» Düfte einordnen	21
» Dosierung	23
» Ätherische Öle in der häuslichen Pflege	25
Hydrolate	33
Pflanzenöle & Co.	35
Was Sie sonst noch brauchen	37
» Gefäße	37
» Was zusätzlich benötigt wird	37
» Wissenswertes, bevor es los geht	37
Anwendungsgrundlagen	39
» Waschung	39
» Körper- / Massageöle	40
» Roll-Ons	40
» Duftkompressen	41
» Ölkompressen	41
» Raumsprays	41
» Duftlampen oder elektrische Diffuser / Vernebler	42
» Einnahme ätherischer Öle	42

Anwendung ätherischer Öle 43

Hautpflege 43

- » Prellungen und Hämatome (Bluterguss) 46
- » Stomapflege 46
- » Narbenpflege 47
- » Hautpflege bei Patienten mit multiresistenten Keimen (MRSA) 47

Rund um Bauch und Darm 49

- » Blähungen 49
- » Obstipation (Verstopfung) 51
- » Hämorrhoiden 52
- » Appetitlosigkeit 53

Begleitende Aromapflege bei Schmerzen 55

- » Rezepturen 57
- » Schmerzende Füße und Beine 59
- » Kopfschmerzen 60
- » Schmerzen während und nach Herpes zoster (Gürtelrose) 60

Unangenehme Gerüche 65

Atemnot 69

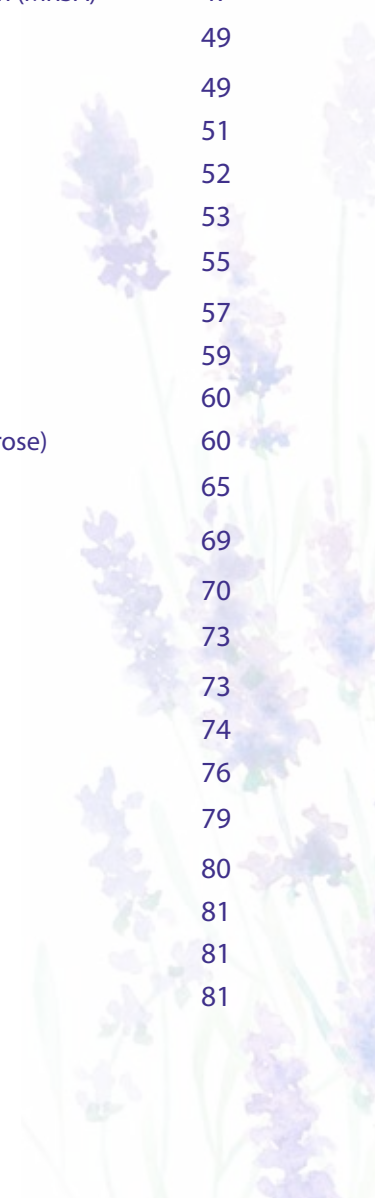
- » Atemstimulierende Einreibungen 70

Schlafstörungen 73

- » Einschlafritual 73
- » Beruhigende Waschung 74
- » Einschlafhilfen 76

Angst & Unruhe 79

- » Raumbeduftung 80
- » Körper- und Massageöl 81
- » Duftkompressen 81
- » Salbenkompressen 81



» Unruhige Beine (Restless Legs)	82
Mundpflege	83
» Befeuchtung der Mundschleimhaut	84
» Mundschleimhautentzündung und Aphten	84
» Pilzbefall	86
» Wenn die Zahnprothese drückt	86
» Borkenbildung und Beläge auf der Mundschleimhaut	86
» Lippenpflege	88
» Mundgeruch	88
» Schluckstörungen	89
» Heilpflanzentees für die Mundpflege	90
Erkrankungen der Harnwege und Harnblase	91
» Vaginalpflege	92
» Reizblase	92
» Harnverhalt	92
» Viel Trinken	93
Begleitende Krankheitserscheinungen	95
» Übelkeit / Erbrechen	95
» Erkältung	96
Ätherische Öle bei Tumorpatienten	101
» Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie	102
Ätherische Öle bei Demenz	109
» Ideen zur Duftauswahl bei Menschen mit Demenz	110
» Aktivierung mit ätherischen Ölen	114
Sterbebegleitung „Das Leben abgeben“	119
Selbstpflege für pflegende Angehörige	129

Ätherische Öle in der häuslichen Pflege

BENZOE SIAM (STYRAX TONKINENSIS)

Duft: vanillig, warm, süß

Hilft bei:

- Husten
- Pflege empfindlicher und gereizter Haut
- Hautpflege
- Mundpflege
- Stomapflege
- Traurigkeit
- Unruhe
- Angst

Nebenwirkungen:

In entsprechender Dosierung keine bekannt

Alternativ: Vanilleextrakt oder Tonkaextrakt bei seelischen Verstimmungen

BERGAMOTTE (CITRUS BERGAMIA)

Duft: fruchtig, an „Kölnisch Wasser“ erinnernd, frisch

Hilft bei:

- Blasenentzündung
- Lymphstau
- Halsschmerzen
- Schlafstörungen
- depressiver Verstimmung
- Unruhe
- Angst

Nebenwirkungen:

Kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen

Alternativ: Orange bei seelischen Verstimmungen

CAJEPUT (MELALEUCA CAJEPUTI)

Duft: eukalyptusartig, frisch

Hilft bei:

- Blasenentzündung
- Husten
- Schnupfen
- Herpes zoster
- rheumatischen Schmerzen
- Gelenkentzündungen
- Schmerzen (Bewegungsapparat)

Nebenwirkungen:

In entsprechender Dosierung keine bekannt

Alternativ: Eukalyptus (E. globulus), Ravintsara

FENCHEL SÜSS (FOENICULUM VULGARE)

Duftprofil: süß, würzig, warm

Hilft bei:

- Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl
- Mundpflege
- Husten
- Stress
- Unruhe

Nebenwirkungen:

In entsprechender Dosierung keine bekannt

Alternativ: Anis

IMMORTELLE (HELICHRYSUM ITALICUM)

Duftprofil: würzig, warm, schwer

Hilft bei:

- Hämatomen (Bluterguss)
- Venenentzündung
- Lymphstau
- Hautpflege
- Narbenpflege

Nebenwirkungen:

In entsprechender Dosierung keine bekannt



KAMILLE RÖMISCH (CHAMAEMELUM NOBILE)

Duftprofil: süß, leicht an reifen Apfel
erinnernd, warm

Hilft bei:

- Hautpflege empfindlicher Haut
- Angst
- Unruhe und Nervosität
- Stress
- Schlaflosigkeit
- seelischen Bauchschmerzen

Nebenwirkungen:

In entsprechender Dosierung keine bekannt; kann bei einer Allergie auf Korbblütler Reaktionen hervorrufen. Das kann durch verschnittene Öle verstärkt werden. Daher muss auf gute Qualität geachtet werden.

KAROTTENSAMENÖL (DAUCUS CAROTA)

Duftprofil: warm, erdig, würzig

Hilft bei:

- empfindlicher, trockener, juckender Haut
- Narbenpflege
- Stomapflege
- Intertrigo Prophylaxe
- Dekubitus Prophylaxe
- seelischer Instabilität

Nebenwirkungen:

In entsprechender Dosierung keine bekannt

Schüttellotion gegen Hautprobleme (Grundmischung)

- ◆ 25 ml Mandel-, Oliven- oder Johanniskrautöl
- ◆ 25 ml Rosen-Hydrolat oder Lavendel-Hydrolat
- ◆ ggf. 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

◆ Vermischen Sie die Zutaten und schütteln Sie diese vor jeder Anwendung, da sich die Komponenten immer wieder trennen.



Hautpflegeöl bei juckender Haut

- ◆ 25 ml Jojobaöl
- ◆ 25 ml Mandelöl
- ◆ 4 Tropfen LAVENDEL FEIN
- ◆ 2 Tropfen KAROTTENSAMEN
- ◆ 2 Tropfen ROSENGERANIE

◆ Nach der täglichen Körperpflege die Haut mit einem Rosen-Hydrolat besprühen und dann das Körperöl auf die feuchte Haut einreiben.

» Erste Hilfe bei juckender Haut: Sprühen Sie Rosen-Hydrolat bei Bedarf auf die juckende Haut.

Erste Hilfe bei Pilzbefall der Haut und Schleimhaut

- ◆ 10 ml Olivenöl oder Johanniskrautöl
- ◆ 2 Tropfen ROSENGERANIE
- ◆ 2 Tropfen MANUKA
- ◆ 2 Tropfen TEEBAUM

◆ Betroffene Hautpartien damit betupfen.



Sprühen Sie vor jeder Körperölanwendung Rosen-, Neroli- oder Lavendel-Hydrolat in Ihre Hände und geben Sie dann das Pflegeöl dazu. Diese Anwendung versorgt die Haut auch mit ausreichend Feuchtigkeit.

Körperspray

„Diagnose Schock“

- ◆ 50 ml Orangenblüten-Hydrolat
- ◆ 5 Tropfen ORANGE



Damit das Dekolleté oder die Handinnenflächen einsprühen und einatmen.

Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie

Bei onkologischen Patienten treten häufig Nebenwirkungen durch die Behandlung mit Chemo- und/oder Strahlentherapie auf. Diese Nebenwirkungen belasten die Patienten zusätzlich und vermindern deren Lebensqualität erheblich.

Die meisten Patienten sind für eine zusätzliche Behandlung mit naturheilkundlichen Maßnahmen ohne Nebenwirkungen sehr dankbar. Zudem können sie diese Maßnahmen in den meisten Fällen auch selbständig und selbstbestimmt durchgeführt werden.

Hautpflege bei juckender und trockener Haut

Medikamente, Chemo- und Strahlentherapie können zu Juckreiz, Rötun-

gen und trockener Haut führen. Wichtig ist, dass bei der Auswahl der fetten Pflanzenöle und der ätherischen Öle die Patienten mit dem Geruch einverstanden sind, da ihr Geruchssinn in dieser Zeit besonders sensibel reagiert.

Grundsätzlich können fette Pflanzenöle wie Kokos-, Mandel- oder Olivenöl auch ohne den Zusatz ätherischer Öle für die Hautpflege verwendet werden.

Juckreizstillende

Hautpflegemischung

- ◆ 50 ml Mandelöl
- ◆ 2 Tropfen PFEFFERMINZE
- ◆ 4 Tropfen LAVENDEL FEIN
- ◆ 4 Tropfen ROSEGERANIE

Hautpflege bei juckender Kopfhaut

Bei Patienten, die durch die Chemotherapie ihre Haare verlieren, ist die Kopfhaut sehr empfindlich. Sie spannt, juckt und ist gerötet.

Halten Sie ein Döschen mit Kokosöl bereit, damit Sie nach jedem Duschen und bei Bedarf die Kopfhaut damit einreiben können. Kokosöl kühlt, spendet Feuchtigkeit und mildert den Juckreiz.

Selbstpflege für pflegende Angehörige

Die Pflege von Angehörigen kann sehr anstrengend und energieraubend sein. Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Energieverlust erschweren den Alltag von pflegenden Angehörigen. Achtsamer Umgang mit sich selbst ist genauso wichtig wie die Pflege des Patienten. Nur wenn Sie selbst gut für sich selbst sorgen, sind Sie auch in der Lage, für andere da zu sein und sich um sie zu kümmern.

Versuchen Sie, sich mindestens einmal am Tag wenigstens 10 Minuten Zeit für Ihre „Selbstpflege“ zu nehmen. Das kann Verschiedenes sein, zum Beispiel eine Tasse Tee oder Kaffee, ein Fußbad, eine Duftlampe mit Ihrem Lieblingsduft oder ein Lieblingslied in Ruhe genießen.

Düfte können die Stimmung heben, entspannen und beruhigen oder auch aktivieren. Schaffen Sie sich kleine „Inseln der Entspannung und des Wohlbefindens“.

Fußbad „Insel der Ruhe“

- ◆ 1 EL Salz oder Sahne
- ◆ 1 Tropfen LAVENDEL FEIN
- ◆ 1 Tropfen ROSENGERANIE
- ◆ 2 Tropfen ORANGE

Vorratsmischung

„Insel der Ruhe“

- ◆ 250 g Salz
- ◆ 10 Tropfen LAVENDEL FEIN
- ◆ 10 Tropfen ROSENGERANIE
- ◆ 20 Tropfen ORANGE



Vermischen Sie die Zutaten und füllen Sie diese in ein verschließbares Schraubglas. Als rückfettende und hautpflegende Komponente können Sie noch fünf Esslöffel Jojobaöl in die Mischung geben.



Über die Autorin



Sabrina Herber

ViVere Schule für Aromatherapie und Aromapflege
www.vivere-aromapflege.de

Aromaexpertin für Pflege- und Heilberufe
Gesundheitspraktikerin
Hospizbegleiterin
MediAkupress Praktikerin nach dem Konzept „Begleitende Hände“
Seminarleiterin und Autorin

vivere
S A B R I N A H E R B E R

Haftungsausschluss

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Bildnachweis:

Mit freundlicher Genehmigung:

Umschlag: Fotolia © photocrew; Adobe Stock © Vladimir Voronin; U-Rückseite: © Sabrina Herber
Inhalt: © Sabrina Herber S. 23, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 43, 45, 50, 58, 66, 68, 74, 75, 76, 77, 79, 81, 91, 96, 99, 101, 111, 114, 119, 120, 121 r., 124, 127, 138
Fotolia: S. 10 © Botamochoy, S. 12 © SusaZoom, S. 16 © Botamochoy, S. 20 © epitavi, S. © victoria p., S. © megakunstfoto. S. 49 © srisakorn, S. 52 © absolutimages, S. 53 © Michael Rogner, S. 57 © behewa, S. 62 © PhotoSG, S. 63 © Melica, S. 64 © steinerpicture, S. 67 © Angela, S. 71 © Michael Rogner, S. 80 © Pixelmixel, S. 82 © steinerpicture, S. 87 © pauchi, S. 89 © altin osmanaj, S. 90 © were, S. 93 © Yeko Photo Studio, S. 94 © unpict, S. 98 © Ralf Geithe, S. 100 © weseetheworld, S. 107 © Barbara Pheby, S. 108 © stockWERK, S. 109 © Anna Cor, S. 112 © Adamus, S. 121 l. © Sophie James, S. 219 © Jenny Sturm, S. 132 © steinerpicture, S. 133 © steinerpicture
Shutterstock S. 130 © wasanajai

Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über://dnb.ddb.de abrufbar.

1. Auflage 2017

© 2017 Joy Verlag GmbH

D - Oy-Mittelberg

ISBN 978-3-928554-98-5

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

Lektorat: Eva M. Diller

Umschlaggestaltung, Satz und Layout:

Feliza K. - von Beckerath

Druck: L.E.G.O., Lavis

Printed in Italy