

Der Weg über die Haut

- Einreibungen
- Waschungen und Bäder
- Wickel und Kompressen
- Mundpflege
- Lippenpflege

Der Weg über die Nase

- Inhalationen
- Raumsprays
- Elektronische Duftlampe
- Kickbeduftung
- Feuchtes Zelt

Was ist Aromapflege?

Aromapflege ist eine komplementäre und ganzheitliche Pflegemethode, die über alle Sinne aufgenommen wird. Dabei werden 100% ätherische Öle, naturbelassene Pflanzenöle, Hydrolate und deren Produkte eingesetzt.

Aromapflege

Immunsystem stärken

krankenhaus.dornbirn.at

Gesund und stark

**Krankenhaus der Stadt Dornbirn**

Lustenauerstraße 4
6853 Dornbirn

Für den Inhalt verantwortlich:
Phyto-Aromapflege-Arbeitskreis KHD
Leitung: DGKP Fabienne Summer

Wie kann Aromapflege das Immunsystem stärken?

Stress, Übermüdung, Bewegungs- und Schlafmangel, hormonelle Umstellung, Vitaminmangel, emotionale Ungleichgewichte durch Sorge, Ängste, Frust, Trauer und übermäßige Bemühung können die Immunabwehr herabsetzen und Krankheitserreger können leichter in den Organismus eindringen. Durch den Einsatz von ätherischen Ölen über die Haut und das Riechen können die Stimmungslage und andere biologische Funktionen das allgemeine Wohlbefinden verbessern und unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Aromapflege, der Helfer gegen Viren

Besonders einzelne Wirkstoffgruppen von ätherischen Ölen, wie die Oxide (1,8 Cineole), Aldehyde und Triketone sind in Zeiten wie diesen große Helfer durch ihre antivirale Wirkung. Es sind besonders, um einige zu nennen, ätherische Öle wie Ravintsara, Cajeput, Niaouli, Lorbeer, Neroli, Lemongrass, Manuka, Spanischer Majoran und Orange, sowie viele Nadelholzöle.

Aromapflege in Erkältungszeiten anwenden

Viele Viren bleiben im Hals- und Rachenraum für 3–5 Tage bis sie in den Bronchien- und Lungenbereich hinunter wandern. Deshalb ist es wichtig, Mundschleimhaut und Rachenraum gut zu pflegen. Der Speichel enthält auch viele Enzyme, die mithelfen, dass es zu keinen Veränderungen kommt, oder dass diese besser heilen. Kaugummi und Gummibärchen aus Fruchtsaft sind somit gute Helfer, sowie langes bewusstes Kauen beim Essen.

Fertige Ölmischungen

Arkadienöl

Märchenwald

Fit for Life

Benzoe Balsam

Durchatem WÖ

Aroma classic 7



Anwendungsbeispiele

- Papiertaschentücher: 1 Tropfen des gewünschten Öls darauf geben; ist dementsprechend eine trockene Inhalation.
- 1 Tropfen Orangenöl, Grapefruit oder Zitronenöl an das untere Ende der Maske geben bevor man sie aufsetzt.
- Häufiges Mundspülen und Gurgeln mit z.B. gerbstoffhaltigen Tee-Sorten wie Salbei und grüner Tee oder Salzwasser mit Kurkuma. Fertige ätherische Ölmischungen für die Mundpflege wie Aroma classic 5 oder 7 machen alles noch einfacher.
- Raumbeduftung mit einer kleinen Schale heißem Wasser und 2–3 Tropfen des gewünschten ätherischen Öls. Dies reinigt die Atemluft bis zu 2 Stunden. Öfters den Raum lüften nicht vergessen!
- Fußbad: 3 EL Salz oder etwas Sahne und 3–5 Tropfen des gewünschten ätherischen Öls hineingeben. Danach die Füße fein eincremen und warme Socken anziehen. Schenken Sie sich Ruhepausen, speziell am Abend.
- Brust- oder Fußeinreibung mit fertig gemischten Produkten, wie Benzoebalsam oder Durchatem WÖ.
- 1 Tropfen des gewünschten Öls auf einen Wattebausch und in ein kleines Schraubglas geben. So kann jederzeit eine Trockeninhalation durchgeführt werden.
- Bei Schlafmangel Melissenhydrolat auf das Kopfkissen sprühen. Dies sorgt für einen erholsamen Schlaf und stärkt somit das Immunsystem.