

FEBRUAR  
2020

## NATÜRLICHE GESUNDHEITSPFLEGE

# AROMAPFLEGE GANZ PRAKTISCH

### Guter Duft und keimarme Luft



Wusstest du, dass sehr viele ätherischen Öle die Luft von schädlichen Keimen befreien?

Besonders die allgemein beliebten Düfte, wie die von den Schalen der **Zitrusfrüchte** und den **Nadelbäumen** wirken **luftdesinfizierend**.

Eigentlich wissen wir alle: wenn der Duft einer **Zitronenschale** in der Luft liegt, wirkt der betreffende Raum sauberer und frischer.

Oder **Fichtenduft**: wie sehr wird man dadurch an einen Waldspaziergang erinnert oder an klare frische Luft.

Nun unsere Gefühle und Intuitionen werden damit (wiedereinmal) von der Wissenschaft bestätigt.

Man weiß heute, dass ätherische Zitrus- und Nadelöle die Luft und nebenbei auch noch die Oberflächen, von **krankmachenden Keimen** befreien.

Es braucht dafür keine hohe Konzentration dieser Düfte in der Luft. Es genügt schon, wenn der feine Zitrusduft gerade einmal wahrnehmbar ist.

Diese Wirkung ist perfekt für die winterlichen **Erkältungszeiten**.



**..und auf unsere Stimmung wirken sie selbstverständlich auch**

Der Duft nach **Zitrone** stimmt uns heiter, aktiviert und motiviert uns. Die Konzentration fällt uns leicht und die Müdigkeit ist wie weggeblasen.

Der Duft nach **Mandarine rot** stimmt fröhlich, entspannt und stärkt ebenfalls die Konzentration

Das ätherische Öl der **Orange** verbreitet eine wohlige, frische Stimmung.



Wohn- und Pflegeheim Schluderns

Wohn- und Pflegeheim St. Sisinius Laas



Die **Grapefruit** hingegen verbreitet spritzige Fröhlichkeit und die **Bergamotte** ist durch ihren hohen Gehalt an Ester der Lavendel unter den Zitrusdüften. Bergamotte wirkt ausgleichend, angstlösend, und stimmungsaufhellend.

In den lichtarmen Zeiten ist Bergamotte eine wahre Wohltat. Sollte jemand an Herbst oder Winterdepressionen leiden, so kann man sich selbst mit der **Bergamotte** als Raumduft gut unterstützen.

Ein Körperöl mit dem ätherischen Bergamottenöl tut in solchen Situationen auch gut (siehe Rezept im Kasten)

**Nadeldüfte** wie zum Beispiel die **Weisstanne**, die **Kiefer** oder die **Zirbe** haben einen positiven Einfluss auf die Atemwege. Sie wirken leicht cortisonähnlich, das heißt sie wirken einer Verengung der Atemwege entgegen. Sie sind mild schleimlösend und keimhemmend.

Zudem richten sie uns seelisch auf, erfrischen und geben den Mut sich den Lebensgegebenheiten zu stellen. Um die Wirkung dieser ätherischen Öle einfach zu nutzen, eignet sich die Raumbeduftung besonders gut: Ich mag folgende Kombination im Vernebelungsgerät gerne:

5 Tropfen ä.Ö. Orange  
3 Tropfen ä.Ö. Lavendel fein  
2 Tropfen ä.Ö. Zirbe

Je nach Raumgröße kann man die Tropfenanzahl verringern oder (wenig) erhöhen. Der Duft soll nicht penetrant in der Luft liegen, sondern ganz dezent wahrnehmbar sein. 1,5 Std reichen, danach eine Beduftungspause einlegen.

Rezept für ein stimmungsaufhellendes Körperöl

**Sommergruß**

50 ml Mandelöl  
7 Tropfen ä.Ö. Bergamotte  
2 Tropfen ä.Ö. Mandarine rot  
3 Tropfen ä.Ö. Lavendel fein  
2 Tropfen ä.Ö. Benzoe siam  
1 Tropfen ä.Ö. Zeder

in ein Braunglasfläschchen füllen und damit sich täglich pflegen. Wenn die Haut noch feucht vom Duschen ist, zieht das kostbare Öl besonders gut ein.

Das Körperöl nicht an Hautstellen verwenden, die zugleich mit der Anwendung der Sonne ausgesetzt sind.

*Karin Raffener  
Krankenpflegerin+  
Aromaberaterin*