

JÄNNER  
2020

## NATÜRLICHE GESUNDHEITSPFLEGE

# AROMAPFLEGE GANZ PRAKTISCH

### Mit Kokosöl die Haut pflegen



Mittlerweile seit über 2 Jahren werden in unseren Wohn- und Pflegeheimen von Laas und Schluderns die konventionellen Pflegeprodukte - im Rahmen der Einführung der Aromapflege - durch Naturpflegemittel ersetzt. Unter anderem wird die Haut mit nativen biologischen Kokosöl gepflegt.

#### Warum eigentlich?

Nun das Kokosöl hat für die Haut wunderbar geniale Eigenschaften. Durch die Laurinsäure (die macht den feinen Kokosduft) wirkt das Kokosöl **pilzhemmend**. Diese Wirkung hat in der Seniorenpflege einen unschätzbaren Wert. Durch Inkontinenz, Bettlägrigkeit und Hautfalten, die aufeinanderliegen (Brust- Leisten- Bauch-Intimbereich) entsteht immer wieder ein feuchtwarmes Milieu, in dem sich Hautpilze leicht vermehren können. Das kann für unsere Senioren oft sehr belastend und störend sein. Unter Umständen aber auch gefährlich, z.B. wenn der Allgemeinzustand schon sehr geschwächt ist. Ist der Hautschutzmantel durch erdölbasierten Pflegemittel zerstört, haben pathogene (krankmachende) Keime leichtes Spiel.

Das Kokosöl hat nicht nur pilzhemmende Wirkung, sondern füttert auch unser Hautmikrobiom (hauteigene Mikroorganismen mit wichtigen Aufgaben für das Hautimmunsystem), sodass es seinen hautschützenden Eigenschaften nachkommen kann. So hält das Kokosöl die Haut **elastisch**, wirkt **wundheilend, entzündungshemmend, hautpflegend** und **kühlend**.





In der **Mundpflege** ist das Kokosöl auch nicht mehr wegzudenken: Eine kleine Menge des kühl schmelzenden Kokosöl in den Mund geben und langsam schmelzen lassen. Das wirkt schleimhautbefeuchtend, pilz- und entzündungshemmend

und wundheilend.

Besonders in Kombination mit einigen Tropfen Sanddornfruchtfleischöl. Probiert es selber mal bei einer beginnende **Halsentzündung** aus...welche Wohltat! Als Teil der **Soorprophylaxe** (Soor = im Vinschgau als Gorferle bekannt) wird ebenfalls Kokosöl in Kombination mit Kümmeltee angewendet.

Was der Mundschleimhaut gut tut, ist auch in der **Intimpflege** wertvoll. Wer zu ständigen Pilzinfektionen im Intimbereich neigt, kann versuchen, diese Region eine Zeit lang mit Kokosöl zu pflegen. Dabei sollten die synthetischen Waschlotionen auch mit Essigwasser ersetzt werden.

Zuerst mit Essigwasser waschen (auf 1 l Wasser kommen ca. 2-3 El Apfelessig) und dann mit Kokosöl pflegen.

Ein Geschenk....auch wer zu **Scheidentrockenheit** neigt (nach den Wechseljahren ein häufiges Problem) kann zu Kokosöl greifen.

Noch eine Wirkung hat das Kokosöl: Saugende **Parasiten** mögen keine Laurinsäure. So wie Zecken, Läuse, Mücken, Milben ecc.

Ich verwende das Kokosöl im Urlaub auch gerne auch als **Doposole**. Es beruhigt, kühlt und sollte schon ein leichter Sonnenbrand da sein, so kommt die **lindernde, schmerzstillende, wundheilende und entzündungshemmende** Wirkung zum Tragen.

Was können wir in unseren Wohn- und Pflegeheimen bis jetzt besonders feststellen?

**Intertrigo (d.h. Wundwerden der Haut mit Pilzinfektionen) gibt es nur mehr selten. Der allgemeine Hautzustand unserer Bewohner ist wesentlich besser geworden.**

*Karin Raffener  
Krankenpflegerin+  
Aromaberaterin*