

MÄRZ  
2020

## NATÜRLICHE GESUNDHEITSPFLEGE

# AROMAPFLEGE GANZ PRAKTISCH

### Angst und Panik

#### Ätherische Öle bringen uns wieder in die Mitte



Die mächtige Erzwurzel (Karin Raffener)

Angst ist ein Zustand, der uns in einen fortgesetzten Alarmzustand hält. Das hat weitreichende nicht gerade positive Auswirkungen auf unseren Organismus: die Fähigkeit zum differenzierte Denken wird herabgesetzt, der Blutdruck steigt, die

Verdauungstätigkeit gestört. Die Durchblutung der Organe wird reduziert, das Immunsystem geschwächt und das Sozialverhalten beeinträchtigt.

**Kurz: Der ganze Mensch ist aus seiner Mitte.**

Die **Aromapflege** hat dafür kostbare Öle, die uns wieder zur Mitte führen können.

#### Ätherische Öle, die bei Angst und Panik eingesetzt werden können

Allen voran ist sicher das **Neroli**, die Orangenblüte, die uns im **Akutfall** aus der **Angstdynamik** herausbringt und somit wieder handlungsfähig werden lässt. Die **Bergamotte** ist ebenfalls ein wertvolles ätherisches Öl, das **angstlösend** und **stimmungsaufhellend** wirkt.



Neroli, die Orangenblüte (Pixabay)

**Angelika**, das ätherische Öl der mächtigen Lichtgestalt der Erzwurzel, verwurzelt uns wieder fest mit dem Urgrund und schenkt eine leichte Leichtigkeit. **Schutz auf allen Ebenen:** Wer schon einmal ihre Wurzeln ausgegraben hat, weiß wie fest sie in der Erde verankert ist.

Und wer einmal neben einer blühenden Pflanze gestanden ist, hat sicher auch schon die Ehrfurcht gespürt, die sie ausstrahlt.



Wohn- und Pflegeheim Schluderns

Wohn- und Pflegeheim St. Sisinius Laas



Die **Zeder** hingegen schenkt uns urwüchsige Stabilität. Das Vertrauen, dass wir mit den Anforderungen des Lebens fertig werden.

**Vetiver**, mit ihren 3 m langen Wurzeln, verbindet uns tief mit der urmütterlichen Kraft.

Ohh...die **Benzoe**, hätt ich fast vergessen...habe ich euch schon mal gesagt, wie sehr ich sie liebe?

Flauschig weich, kuschelig und anschmiegsam gibt der vanillige Duft uns ein wohliges Gefühl der Geborgenheit. Kinder lieben **Benzoe mit Orange**. Der Teddybär unter den Düften!

Sinnliche Düfte wie **Sandelholz, Jasmin, Muskatellersalbei, Ylang Ylang** bringen uns wieder in den Kontakt mit uns selber. Welche Wohltat wieder ganz bei sich zu sein! Das spürt man erst, wenn man sich wieder selbst spürt.

Das Rezept daneben ist unser **Emotionales Notfallöl** für unsere Heimbewohner.

Wir geben es pur auf einen Tupfer und legen es in die Nähe des, außer sich geratenen, Bewohner. Manch einer hat endlich seit langem, die erste Nacht ruhig verbracht. Ohne von den Ängsten geplagt zu sein, die manchmal beim demenziellen Syndrom vorkommen.

Passt auf euch auf, bleibt ruhig und gelassen:

ES WIRD ALLES GUT!

#### Rezept für die Grundmischung **Emotionales Notfallöl**

40 Tropfen Bergamotte  
40 Tropfen Neroli 15% ig  
40 Tropfen Petit grain  
40 Tropfen Orange süß  
5 Tropfen Benzoe siam  
5 Tropfen Zeder  
5 Tropfen Ylang Ylang  
1 Tropfen Angelika  
in ein Braunglasfläschchen füllen

Diese Mischung ist pur und muss dementsprechend weiter verdünnt werden:

z.B. 10 Tropfen in 50 ml gutem Pflanzenöl zum sich pflegen.  
Als Duft im Aromavernebler 4-5 Tropfen dazugeben.  
Als Spray 20 Tropfen in einem 50 ml Sprayfläschchen mit Wodka.

*Karin Raffener  
Krankenpflegerin+  
Aromaberaterin*