

## Aromapflege

Düfte /Aromen werden schon seit weit über 3000 v. Chr. eingesetzt.

Die alten Ägypter benutzten die aromatischen Pflanzen zu medizinischen/kosmetischen Zwecken, zur Einbalsamierung ihrer Verstorbenen.

Die heutige Aromapflege arbeitet in der Regel mit Aromaölen die aus Blüten, Blätter, Kräuter, Nadeln, Samen, Früchten, Wurzeln, Rinden, Ästen, Zweigen und dem Stamm- oder Wurzelholz von Bäumen.

Es sind stark riechende Substanzen, unlöslich in Wasser, löslich in Alkohol und mischbar mit fetten Ölen (auch Speiseöl aus der Küche) oder anderen fetthaltigen Stoffen wie Sahne, 10% Dosenmilch, Körperlotion.

## Anwendungsarten

Zur Raumbeduftung, Anwendung im Haushalt und natürlich die Anwendung am Körper.

Das richtige Mischverhältnis ist wichtig, für die Haut immer 1% Lösung nehmen.

1ml ätherisches Öl entspricht ca 20° (Tropfen)

Ca deshalb , da die ätherischen Öle unterschiedlich dünnflüssig sind.

100ml fettes Pflanzenöl +20° ÄÖ = 1% ige Mischung

30ml fettes Pflanzenöl + 6° ÄÖ = 1% ige Mischung

## Einteilung der ätherischen Ölen (ÄÖ)

### Kopfnote: △ **meist Zitrusdüfte**

meist frische Düfte, anregenden Impuls, besonders im Kopfbereich, bleiben 30 Min. erhalten.

Sie machen wach, aufmerksam und munter bis fröhlich, erfrischen, kühlen, motivieren und regen an ohne Aufzuregen.

Auf körperlicher Ebene wirken sie antibakteriell, antiviral, schleimlösend, durchblutungsfördernd und gewebestraffend.

### Herznoten: ♥ **meist Blütendüfte**

Sind gefühlsbetonte Düfte die an Herz gehen, sie können trösten, erfreuen, begeistern, erotisieren, beruhigen, harmonisieren und ausgleichen.

Auf körperlicher Ebene wirken sie hautfreundlich, hautpflegend, zellregenerierend, entzündungshemmend und heilend.

### Basisnoten: **meist holzig und harzig**

Vermitteln Ruhe, Ausdauer, Konzentration, innere Stärke und Mut, Geborgenheit und Sicherheit.

Auf körperlicher Ebene sind sie wohltuend für die Haut: pflegend, beruhigend und entzündungshemmend.

Für eine Mischung nimmt man in der Regel auf 30ml Pflanzenöl

**3°Kopf + 2°Herz + 1°Basis = 1% ige Mischung**

**!!!Zitrus-Öl enthalten Furanocumarinen die phototoxisch wirken, im Zusammenhang mit UV Licht können sich braune Flecken auf der Haut bilden. Deshalb mindesten 2 Stunden vor direktem Sonnenlicht schützen oder geringere Dosierung z.B. 10 Trpf auf 100 ml fettes Öl= 0,5 %ige Verdünnung.**

## Erstgespräch

Bevor mit Aromaölen gearbeitet werden kann muss ein Gespräch mit dem Patienten/Klienten geführt werden. Dort wird abgeklärt was der Duft erreichen/bewirken sollte, z.B. entspannend, ausgleichend, Schlaffördernd, erfrischend usw.

Dann muss abgeklärt werden ob der Patient/Klient Allergien auf verschiedene Stoffe hat. Wenn dies erfolgt ist wird das dementsprechende Aroma Öl ausgesucht und eine Riechprobe erfolgt, mit 1 Trpf Öl auf einem Tupfer oder Riechstreifen. Manchmal braucht man 1-3 Versuche bis der als angenehm empfundene Duft gefunden wird, denn „ Jeder Mensch riecht anders“.

## Grapefruit-Öl komplett

Kaltpressung der Fruchtschalen der Grapefruit, Citrus paradisi und einem Destillat des Saftes werden zusammengefügt.

Geruch/Farbe/Konsistenz

Frisch zitrusfruchtig, leicht und luftig mit herb-süßer Zusatznote.

Hellgelbes bis grünliches, sehr dünnflüssiges Öl.

Duftbereich: Kopfnote△

Körperliche Wirkung:

Adstringierend(zusammenziehend), die Haut straffend, ausleitend, antiseptisch.

Psychisch- geistige Wirkung:

Anregend, ohne aufzuregen, aufheiternd.

## Lavendel-Öl fein

Wasserdampf- Destillation der Blütenrispen und beblätterten Stängelanteilen vom Lavendelstrauch *Lavendula officinalis*.

Geruch/Farbe/Konsistenz

Weicher, nicht schwüler Blütenduft, mild süß mit krautigem Beigeruch, am Ende etwas frisch werdend-ein Duft der häufig nostalgische Empfindungen auslöst.

Farbloses, normalflüssiges ätherisches Öl

Duftbereich: Herznote ♥

Körperliche Wirkungen:

Stark krampflösend und beruhigend, entzündungshemmend, zellregenerierend, rundum heilend, besonders Rötungen oder Verbrennungen, antibakteriell, etwas antimykotisch (Pilzwachstum hemmend), schmerzmindernd

Psychisch- geistige Wirkung:

Angst mindernd, entspannend, ausgleichend, aber auch erfrischend und sanft belebend.

Ein ganz einfaches Universal-Pflege Öl: 30 Trpf Lavendel-Öl fein in 100ml Mandel-Öl. Diese Mischung ist ca 1,5%ig und ideal für Körpermassagen oder einfache Einreibung von Händen, Arme, Beine und Füßen, auch des Bauches bei Verdauungsproblemen, die durch Entspannung gelöst werden können. Gut geeignet für die Dekubitusprophylaxe.

Erste Hilfe bei Verbrennungen und Insektenstichen:

Lavendel-Öl fein darf als eines der wenigen ätherischen Öle bei kleinen bis mittelschweren Verbrennungen zu Hause direkt aufgeträufelt werden, auch bei Sonnenbrand, bei Bienen- und Wespenstichen und sogenannten Quallenküssen und bei akuten Schnitt- und Schürfwunden. Für längere Anwendungen ist ein feuchter Gaze- Verband sinnvoll, der mit einigen Trpf Lavendel-Öl fein getränkt wird.

## Pfefferminz ÖL

Wasserdampf- Destillation des Pfefferminzkrautes *Mentha piperita*

Geruch/Farbe/Konsistenz

Klarer, frischer, kühler Duft, durchdringend, an Kampfer erinnernd, etwas schneidend in der Nase, die Schleimhäute fast betäubend, ein wenig würzig-pfefferig.

Durchsichtig-klares Öl, gelegentlich auch mit leichtem Grünstich. Leichtflüssig.

Duftbereich: Kopfnote ▲

Körperliche Wirkung:

Deutlich kühlend, lokalanaesthetisierend, dadurch deutlich schmerzlindernd, stark krampflösend (Kalzium Antagonist), die Verdauungsorgane stark anregend, die Produktion der Gallensäfte anregend, den Gallenfluss fördernd, zellregenerierend, hautverträglich.

Psychisch- geistige Wirkung:

Geistig sehr wach machend, konzentrationsfördernd, nerverstärkend.

Pfefferminzöl nicht bei Säuglingen und Kleinkinder oder in der Schwangerschaft verwenden, auch nicht in Duftlampen. Pfefferminzöl bewirkt dass sich die glatte Muskulatur anspannt und Kleinkinder darauf u.U. mit Atemnot reagieren, weil die Lunge sich verspannt und nicht genug belüftet wird.

Bei Muskelschmerzen in fettes Öl auflösen und nur lokal auftragen.

Bei Reiseübelkeit 1 Trpf Pfefferminzöl auf 1 Stück Zucker oder an einem Pfefferminz-Öl-Taschentuch riechen.

Insektenstiche: 1-2 Trpf Pfefferminz-Öl pur, kühlt sofort und mindert den Schmerz, besonders Wespenstiche.

Aromaküche: In Mixgetränken, in würzig- frischen Kräuterdips und Salatsaucen, höchstens 1 Trpf.

**„After Eight“: 200g Blockschokoladen-Couverture im Wasserbad schmelzen, 1-2 Trpf Pfefferminz-Öl, ggf. 1Trpf Grapefruitschalen- Öl unterrühren. Auf einen glatten gefetteten Untergrund kleine Häufchen setzen oder alles dünn aufgießen und später in Stücke schneiden.**

**Literaturnachweis :**

**Handbuch Ätherische Öl      Katharina Zeh    Joy Verlag**