

Ingeborg Stadelmann

Aromapflege Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag

unter Mitarbeit von

Manuela Härtl-Hiller
Gesundheits- und Krankenpflegerin



Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und ätherische Öle eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin oder ein Arzt zugezogen werden. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

3., aktualisierte Auflage 2020

ISBN 978-3-943793-51-2

Dieser Titel ist auch als E-Book oder als App erhältlich.

© 2015 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Umschlagmotiv: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Umschlaggestaltung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.



Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.

Inhaltsverzeichnis

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail 11

Worte und Dank vorweg 13

1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege 19

1.1	Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese	20
1.2	Was sind ätherische Öle?	22
1.2.1	Gewinnungsverfahren	23
1.2.2	Wirkungsweise	24
1.2.3	Inhaltsstoffe	25
1.2.4	Qualität	26
1.2.5	Qualitätsprüfung	28
1.2.6	Haltbarkeit und Aufbewahrung	28
1.2.7	Hygienische Entnahme	29
1.2.8	Dosierung	30
1.2.9	Anwendungshinweise	31
1.2.9.1	Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler	33
1.2.9.2	Raumspray/Hautspray	35
1.2.9.3	Riechfläschchen	35
1.2.9.4	Duftflecklerl	36
1.2.9.5	Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	37
1.2.9.6	Einreibung mit Salben und Balsamen	39
1.2.9.7	Waschung/Spülung	39
1.2.9.8	Voll-/Teilbad	41
1.2.9.9	Fußanwendung	42
1.2.9.10	Kompressen, Wickel und Auflagen	43
1.2.9.11	Sauna	46
1.2.9.12	Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms	47
1.2.9.13	Mundpflege	47
1.2.10	Gegenanzeigen und Wechselwirkungen	47
1.2.10.1	Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	48
1.2.10.2	Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	48
1.2.10.3	Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	49

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	49
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie	49
1.2.11	Implementierung und Dokumentation	49
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	50
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse	50
1.3.2	Fette Pflanzenöle	60
1.3.2.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	60
1.3.2.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl	63
1.3.2.3	Mazerate	67
1.3.3	Hydrolate	68
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen	72
1.3.5	Bäder auf der Basis von Meersalz	75
1.4	Weitere Therapiempfehlungen	76
2	Raumbeduftung	77
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	80
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	84
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	86
3	Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen	89
3.1	Dekubitus-Prophylaxe	89
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe	93
3.3	Obstipations-Prophylaxe	98
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	100
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	104
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege)	108
4	Haut- und Körperpflege/Hautprobleme	113
4.1	Haut- und Intimpflege	114
4.1.1	Alternde Haut	116
4.1.2	Intimpflege	120
4.1.2.1	Vaginalovula	126
4.2	Hautjuckreiz	128
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut	128
4.2.2	Trockene, juckende Haut	134

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall	138
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	142
4.2.5	Stark schuppende Haut	146
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis)	150
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	152
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	154
5	Wund- und Narbenpflege	159
5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis)	162
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	168
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	174
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	176
5.5	Narbenpflege	179
5.6	Bluterguss (Hämatom)	182
5.7	Erfrierungen	185
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	189
6	Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge	195
6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	197
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden	200
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	202
6.4	Haarausfall (Alopezie)	205
6.5	Lymphödeme	208
7	Kopf und Gesicht	213
7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen	213
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	216
8	Augen, Ohren, Mund	221
8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	221
8.2	Ohrenpflege	223
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	224
8.3	Mund und Zähne	226
8.3.1	Lippenpflege	226
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	228
8.3.2	Mundpflege	230
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	233
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	236

8.3.2.3	Aphten	240
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	242
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraktion	244

9 Atemwege 249

9.1	Atemnot	250
9.2	Erkältung	251
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	253
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	255
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	258
9.5	Husten/Akute Bronchitis	261
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	267

10 Herz, Kreislauf und Gefäße 271

10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	273
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/Kreislaufschwäche	278
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	283
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	284
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	287
10.5	Venöse Erkrankungen	290
10.5.1	Krampfadern (Varizen)	291
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	292
10.6	Hämorrhoiden	299
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	303

11 Verdauungssystem 307

11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	308
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	311
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/Oberbauchbeschwerden	314
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	318
11.5	Blähungen	321
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	324
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	328
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie)	330
11.9	Reizdarmsyndrom	333

12	Nieren- und Harnwegssystem	337
12.1	Restharn	338
12.2	Reizblase	338
12.3	Harnwegsinfektionen	339
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte	340
12.4	Harninkontinenz	347
12.5	Harnverhalt (Harnsperre/Harnatonie)	349
12.6	Prostatavergrößerung	352
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	355
13.1	Rückenschmerzen	357
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen	363
13.3	Rheumatische Beschwerden	368
13.3.1	Arthrose	370
13.3.2	Arthritis	371
13.3.3	Gicht	374
13.3.4	Fibromyalgie	375
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	377
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	379
13.6	Knochenverletzungen	382
13.6.1	Knochenhautentzündung	383
13.6.2	Knochenbruch	386
14	Unterstützung der Immunabwehr	389
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	390
14.2	Infektabwehr	392
14.3	Fieber	399
14.4	Multiresistente Keime	402
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	409
15.1	Angst, Panikattacken	410
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit	414
15.3	Antriebschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	418
15.4	Depressive Verstimmung	423
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	429
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	434
15.7	Schlafstörungen	437
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	441

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	445
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV	445
16.1.1	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	447
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	448
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	449
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	450
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	451
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	452
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen	453
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft	457
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	461
16.3.4	Bei angegriffener Haut	463
16.3.5	Bei Lymphödemen	467
16.3.6	Bei der Mundpflege	468
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen	470
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz	472
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	475
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	477
16.3.10	Bei Körper-, Tumor oder Wundgeruch	479
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	482
	Literatur	487
	Bildnachweis	492
	Nützliche Adressen/Bezugsquellen	493
	Abbildungen	494
	Register	499