



AROMATHERAPIE

Alltagstaugliche Unterstützung

Patiententag Brustzentrum 2024

St. Joseph-Stift

Bianca Braune, Expertin für Aromapflege, Universitätsklinik Dresden

Agenda

- Aromatherapie
- duftende Essenzen
- Wirkung
- Anwendungsmöglichkeiten
- Impulse & Ausprobieren



Phytotherapie

- Aromatherapie

- pure / innerliche Anwendung ätherischer Öl
- Ölmischungen > 3% ätherisch Öl-Anteil

CAVE Interaktionen!

- Aromapflege

- komplementäre Pflegemethode
 - Linderung der Beschwerden
 - Steigerung der Lebensqualität
 - Unterstützung der Heilung
- Hydrolate, fette Öle, ätherische Öle
- Zuwendung, Aufmerksamkeit, Zeit
- Nähe und Berührung



<https://www.google.de/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftaoasis.com%2Faromatherapie-trifft-traditionelle-naturheilkunde-neu&psig=AOvVaw07A1K7HrCJkBT5p6quqtRZ&ust=1731012733988000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCMDoj7DLyIkDFQAAAAAdAAAAABAE>

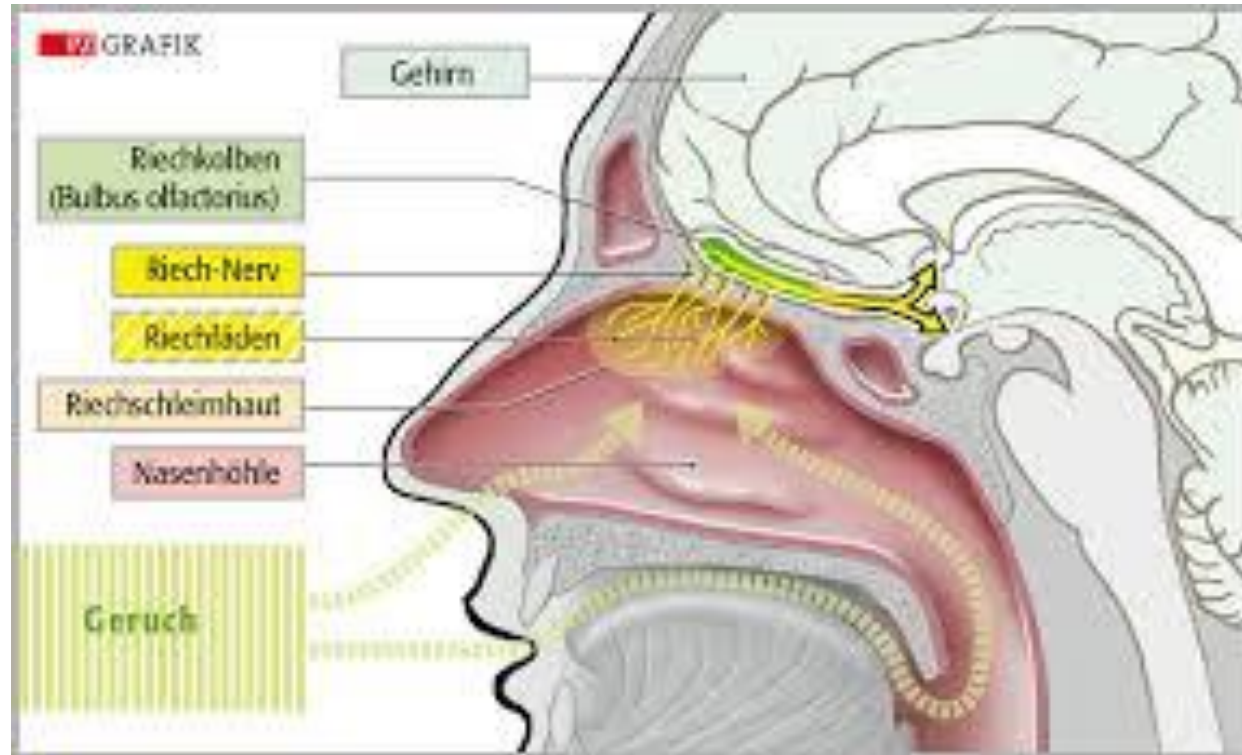
Ätherische Öle

- Duftmoleküle der Pflanzen
- Öldrüsen
- Farbe
- Dichte
- physische und psychische Wirkung



https://www.google.de/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fetherischeoel.de%2Fprodukt-kategorie%2Funsere-produkte%2Faetherische-oele%2F&psig=AOvVaw2A9iLOZwKfbiBRcS7qf6QK&ust=1731012938473000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQJRxqFwoTCiIR_PTlykDFQAAAAAAdAAAAABAE

- Riechen



https://www.google.de/imgres?q=riechen%20anatomie&imgurl=https%3A%2F%2Fptaforum.pharmazeutische-zeitung.de%2Ffileadmin%2Fuser_upload%2Fwoodwing_import%2F2022_12%2F134491.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fptaforum.pharmazeutische-zeitung.de%2Friechstoerungen-behandeln-137227%2Fseite%2Falle%2F%3FHash%3Da367ec71413042b92d20d6997a403f09&docid=3c1BPuPtKQ0GnM&tbnid=QC7eR_F4GINOQM&vet=12ahUKEwiv3dLBzciJAxX10AIHHbskPQQQM3oECBcQAA..i&w=1000&h=610&hcb=2&ved=2ahUKEwiv3dLBzciJAxX10AIHHbskPQQQM3oECBcQAA

Duftassoziation

Raumbeduftung



<https://cdn3.jysk.com/getimage/wd3.large/234352>

3-5 Tropfen ätherisches Öl
regelmäßig reinigen!

Übelkeit / Erbrechen



Zitrone
Orange
Grapefruit
Pfefferminze
Ingwer...

1: https://www.etsy.com/de/listing/1449001264/blumen-duftsteine?click_key=836abd963bf41ce1c5a65e2b624c30f61614a320%3A1449001264&click_sum=2f9de96e&external=1&rec_type=ss&ref=pla_similar_listing_top-2&sts=1

2: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/shopping?q=tbn:ANd9GcSBvfbfARGxsXvBfXmcyMwqhBM2DpbfCFHH_FLi4wTRWb8puggshvFIKRTTY6nlbIRE_OnxAC9bceD6i78i7jsaXb7oU5rvncWBui0B5wW7rLeFuz2Wjhd

3: https://www.bio-naturel.de/media/image/d0/84/d8/Farfalla_Riechstiftset_in_5_Farben.jpg

Angst / Mutlosigkeit



Ätherische Öle

- Haut



© Sandra Liebscher - rhythmus-pflege-goettingen.de

<https://www.google.de/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Frhythmus-pflege-goettingen.de%2Frhythmische-einreibungen&psig=AOvVaw3OXvZ53dp6gLqpv26il4eK&ust=1731014267283000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCPDr-OvQyIkDFQAAAAAdAAAAABAE>

Einreibungen

- Grundlage
 - Jojobaöl / Mandelöl
- 10 ml + 1-2 Tropfen ätherisches Öl

➤ Rollon



Geschmacksstörungen

- Ölziehen
- ayurvedischen Medizin
- Sesamöl / Kokosöl
- Beginn mit 1 TL → 1 Eßl. 1 x tgl.
- 1 Min. → 15 Min.
- Mund mit warmem Wasser ausspülen
- Zähne putzen



Mundschleimhautentzündung

- Spülung mit Salbeitee / Kamillentee
- Sanddornfruchtfleischöl pur auftupfen



1: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRxTdfJEA8ldtt2MYmKDDvG_qb-b_uHhgANHQ&s

2: <https://www.google.de/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.oelversum.de%2Ffoele%2Fsanddornoel%2F&psig=AOvVaw2G2hWD9yezZvEjmbh2Mjc&ust=1731705271770000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQjRqFwoTCMi6iYDf3IkDFQAAAAAAdAAAAABAE>

Narbenpflege

- Sheabutter / Kakaobutter
- Nachtkerzenöl



1: https://www.google.de/search?q=sheabutter&sca_esv=31bc3a22d96d9e0a&udm=2&source=iu&ictx=1&vet=1&fir=ROgi4DvTypqWQM%252C31Z-EtsOUrsp8M%252C%252Fm%252F04vp3y%253BRR2nQqKnfA899M%252CcqmGsvQNH5weiM%252C_%253BEK0qVeTTHn7BVM%252CoPyZ1SarE-8NbM%252C_%253BVMUCUbAefwuYgM%252CGO3wX7HMGsRCuM%252C_%253BykjeIR2XVp5eYM%252CVxw-CrwznF1leM%252C_&usg=AI4_-kSBk4vl5qn-YVoOvNgqmuKhMm-q7A&sa=X&ved=2ahUKewj6jvTRjd-JAXUkWEEAHRg9LFgQ_B16BAgmEAE#vhid=ROgi4DvTypqWQM&vssid=mosaic

2: https://www.mein-schoener-garten.de/sites/default/files/styles/teaser_15_9_full_mega/public/nachtkerze-oenothera-biennis-296683-blp-msg.jpg?h=c029297a&itok=1LMpspDB

Hautpflege bei/nach Bestrahlung

- Rosenblütenhydrolat 3 x tgl. aufsprühen



Allgemeine Hautpflege

- Hand-/Fußbad
 - 20 ml Apfelessig + 2 Tropfen Lieblingsduft + 3 l Wasser (5-10 min)
- Handbad mit geschrotetem Leinsamen



Allgemeine Hautpflege

- Nagelpflege: Nachtkerzenöl

- Lippenpflege



Polyneuropathien

- Hand- / Fußpeeling
- 1 Päckchen Zucker + 10 ml Mandelöl + 2 Tropfen „Lieblingsduft“
- Einreiben und nur mit Wasser abspülen



Polyneuropathien

- Fußbad:

1

- 3 l warmes Wasser + 1 Portion Kaffeesahne + ätherisches Öl
(Lavendel fein, Rose, Rosengeranie, Zeder, Tonka....)

- 5-10 Min



Shinrin Yoku - Waldbaden



https://www.mdr.de/wissen/waldbaden-150-resimage_v-variantBig16x9_w-960.jpg?version=28662

Haftungsausschluss

Ich übernehme keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in dieser Präsentation vorgestellten Anwendungen entstehen können.

Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

bianca.braune@ukdd.de