

Maike Mertel
Wohlbefinden mit ätherischen Ölen
in der palliativen Pflege



Hospiz- und Palliativ-Verein
Gütersloh e.V.





Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh

Hochstr. 19, 33332 Gütersloh
Tel. 05241 / 70 8 9022

www.hospiz-und-palliativmedizin.de
info@hospiz-und-palliativmedizin.de

Unser Büro ist besetzt:
Mo., Mi., Fr. 8.00 -12.00 h
Di. 12.00 - 16.00 h und nach Vereinbarung

Vorstand:
Prof. Dr. med. C. Gropp, E. Wißmann, E.Hanschmann

Gemeinnützigkeit anerkannt
Amtsgericht Gütersloh VR-Nr. 838

Bankverbindung Volksbank Gütersloh
Konto-Nr.: 1012 910 700 BLZ: 478 601 25

Bildnachweis: iStockphoto S.1
pixelio.de: wrw S.4, RenateFranke S.7, JürgenFrey S.16
flickr.com: tomo908us S.9, paulhami S.11, T.Kiya S.15,
marfis75 S.17

Wohlbefinden mit ätherischen Ölen in der palliativen Pflege

Berührungen in der Pflege sind Begegnung und Kommunikation auf non-verbaler Ebene. Hierzu bieten ätherische Öle eine zusätzliche Möglichkeit auf die Psyche des Menschen positiv und wohlwollend einzuwirken, mit dem Ziel Nähe und Geborgenheit zu vermitteln.

Die neue überarbeitete Auflage enthält weniger Rezepte, dafür aber mehr Information über einzelne ätherische Öle, so dass jeder seine Mischung auch selbst kreieren kann. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass weniger oft mehr ist.

Drei verschiedene Düfte ergeben bereits ein wundervolles Dufterlebnis. Es ist vergleichbar wie mit einem Zusammenspiel von Farbtönen, die gemeinsam mehr Leuchtkraft ergeben als eine Farbe für sich allein. Man lernt durch Erfahrung welche Düfte gut zusammen harmonieren.

Die Broschüre dient nicht therapeutischen Zwecken. Meine Motivation liegt darin durch Düfte mit den Menschen in Kontakt zu kommen und "wohltuend" zu sein.

Jeder Mensch hat seinen Duft, der ein Lächeln in sein Gesicht zaubert. Wir können ihn finden, wenn wir uns auf ihn einlassen und Nähe zulassen können.

Viel Freude beim Ausprobieren und beim Verwöhnen!

Maike Mertel

Pflanzenöle - starke Helfer für die Pflege

Pflegeprodukte mit Mineralöl unterscheiden sich von den körpereigenen Fetten. Sie werden von der Haut angelagert und bilden einen Film, der eine gewisse Schutzfunktion bietet. Nachteil ist, die Haut wird mit der Zeit trocken, da die Mineralöle nicht verstoffwechselt und abgebaut werden können. Die Haut kann sich nicht regenerieren und wird inaktiv.

Pflanzenöle werden von der Haut absorbiert und werden in den Stoffwechselprozess mit einbezogen. Sie binden die Flüssigkeit in den Zellzwischenräumen und es erfolgt eine Rückfettung.

Avocadoöl



Besonders geeignet bei trockener Haut, schützt die Haut vor Umwelteinflüssen. Das Öl wirkt entzündungshemmend und juckreizstillend. Natürlicher Lichtschutzfaktor 3 bis 4. Kann gut mit süßem Mandelöl gemischt werden.

Jojobaöl

Flüssiges Pflanzenwachs, wird selbst nach Jahren nicht ranzig. Guter Hautschutz, hinterlässt einen seidigen Schimmer. Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, stabilisiert den Feuchtigkeitsmantel. Gut gegen juckende Haut und bei Neurodermitis. Natürlicher Lichtschutzfaktor 4. Bei fetter Haut sollte es sparsam verwendet werden.

Süßes Mandelöl (aus der Süßmandel)

Kostbares Öl in der Hautpflege, 80% Ölsäure geben ein weiches Hautgefühl. Reizlindernd und schützend. Bei trockener Haut, gut für die Babypflege. Hervorragendes Massageöl. Mandelöl, das aus der Bittermandel gewonnen ist, darf nicht innerlich eingenommen werden und sollte nicht in der Hautpflege eingesetzt werden!!

Olivenöl

Innerlich angewendet hat es eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und dem Magen-Darm-Trakt. In Verbindung mit Johanniskrautöl als Mischung ist es entzündungshemmend und schmerzlindernd. Sehr hautpflegend und durchblutungsfördernd, eignet sich bei trockener, schuppiger Haut. Nicht bei Neurodermitis, da es sehr wärmend ist. Schutz vor UV-Strahlen. Rapsöl ist dem Olivenöl ähnlich.



Sesamöl

Stärkt das Immunsystem der Haut, fördert Heilungsprozesse der Haut. Schmerzlindernd und wärmend. Ideales Massageöl, sehr teuer.

Traubenkernöl

Exquisites Hautpflegeöl. Antioxidative Wirkung, gutes Anti-Aging-Öl. Mikrozirkulation der Haut wird stimuliert

Allgemeine Informationen über ätherische Öle

Öl ist nicht gleich Öl. Mittlerweile gibt es viele Anbieter in unterschiedlichen Preisklassen. Gute ätherische Öle haben ihren Preis und zahlen sich in der Qualität des Öls aus.

Folgende Informationen sollten auf dem Etikett zu finden sein:

- 100% reines bzw. naturreines ätherisches Öl
- der deutsche Pflanzename
- botanische Bezeichnung der Pflanze
- das Herkunftsland
- die Anbauweise
- der Pflanzenteil, aus dem das Öl gewonnen wurde
- das Gewinnungsverfahren
- Füllmenge
- Sicherheitshinweis
- Chargennummer
- Haltbarkeit

Es gibt Öle, wie z.B. das Rosenöl, die mit der Zeit noch besser werden. Sie reifen nach. Ätherische Öle sind lange haltbar, außer Zitrusöle (1 – 2 Jahre). Geruch verändert sich, verliert an Intensität.

Auch die fetten Öle sind, bis auf das Jojobaöl, nur begrenzt haltbar. Allerdings in Mischungen mit ätherischen Ölen sind sie aufgrund der antiseptischen Wirkung länger haltbar.

Aufbewahrung

Vor Licht und Temperaturschwankungen schützen. Mischungen mit ätherischen Ölen in braunen Fläschchen zubereiten. Kein unnötiges Öffnen der Fläschchen, sie mögen nicht so viel Sauerstoff

Um eine gute Mischung herzustellen sind folgende Begriffe eine kleine Hilfestellung aber kein „ muss „:

Kopfnote

Ist der Duft der zuerst wahrgenommen wird. Hauptsächlich Zitrusöle wie Limette, Lemongrass, Orange.



Herznote

Ist der Mittelduft, verbindet und harmonisiert. Alle Blütenöle.

Basisnote

Hölzer, Harze und Wurzeln.

Zuerst die Basisnote, dann die Herznote und zuletzt die Kopfnote dosieren. Basisnote und Herznote vorsichtig dosieren, da diese Öle sehr intensiv sind.

Bei der Herstellung eines Körperöls ist es gut, bis zu 24 h die zugefügten Öle ruhen zu lassen.

Die ätherischen Öle benötigen etwas Zeit um sich mit dem Trägeröl zu verbinden. Evtl. erst am nächsten Tag das fehlende ätherische Öl erneut hinzufügen um die gewünschte Duftnote zu erreichen.

Verträglichkeit

Um allergische Reaktionen vorzubeugen, sollten ätherische Öle nie pur auf die Haut aufgetragen werden. Zum Testen einer Ölmischung eine kleine Probe in die Ellenbeuge geben.

Dosierungsrichtlinien

- Vollbad 8 – 10 Tropfen in 1 Becher Sahne oder 3 Essl. Honig
- Waschschüssel (5 Liter) 1 Tropfen pro Liter in einem gewünschten Zusatz
- Duftlampe 5 – 8 Tropfen
- Kompresse 1 – 2 Tropfen
- Körperöl bis 20 Tropfen in 100 ml Trägeröl
- Raumspray 30 Tropfen in 50 ml Alkohol (Korn) oder in Wasser – dann vor Gebrauch gut schütteln

Wichtig: Eine Mischung bis zu 1,5% hat Pflegecharakter, man spricht auch von einer physiologischen Dosierung. Es kann ohne Bedenken in der Pflege verwendet werden.

Über 15% hat es Therapiecharakter und sollte nicht ohne einen Experten und nur nach Anordnung angewandt werden!

Physiologische Dosierung entspricht einer 0,5 -1 % Mischung = 20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml fettes Trägeröl

Herstellung eines Badewassers oder einer Waschung

Das ätherische Öl muss zuerst mit einem Emulgator (z.B. Sahne) vermischt werden, bevor es als Bade- oder Waschzusatz verwendet werden kann. Das ätherische Öl allein schwimmt an der Oberfläche und kann sich nicht mit dem Wasser verbinden, zudem wäre es sehr hautreizend.

Weitere Badezusätze sind:
Sahne, Molke, Honig, Buttermilch, Vollmilch.



Wirkweisen von ätherischen Ölen

Angelikawurzel (Angst- und Kraftöl)

Gewinnung aus der Wurzel

Duft: stark erdig, würzig

Körperlich: stark antiseptisch, entzündungshemmend, schleimlösend, durchblutungsfördernd, entblähend, entkrampfend

Psychisch: angstlösend, seelisch aufhellend, nervenberuhigend, stabilisierend

Nebenwirkungen: erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut, aber nicht bei einer Mischung unter 0,78% (etwa 16 Tropfen auf 100ml fettes Öl)

Benzoe Siam

Gewinnung aus dem Harz

Duft: balsamisch, nach Vanille

Körperlich: antimikrobiell, desodorierend (Vanille), konservierend, entkrampfend, entzündungshemmend, epithelisierend, wundheilend

Psychisch: Geborgenheit und Wärme vermittelnd, angstlösend, entspannend

Nebenwirkung: keine bekannt

Bergamotte

Gehört zu den Zitrusfrüchten

Gewinnung aus der Schale

Duft: fruchtig frisch, leicht süßlich

Körperlich: stark antibakteriell, fiebersenkend, entkrampfend

Psychisch: stimulierend-entspannend, angstlösend, stimmungsaufhellend

Nebenwirkung: erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut, Pigmentierung, jedoch bei einer Mischung 4 – 6 Tropfen

auf 100 ml Trägeröl stellt es kein Problem dar. Viele Parfüms enthalten Bergamotte. Nicht nur auf die Haut auftragen!



Eucalyptus globulus

Gewinnung aus Blättern und
Zweigspitzen

Körperlich: antiviral, antibakteriell,
muskelentkrampfend,
verdauungs- fördernd

Duft: kampferartig

Psychisch: geistig entspannend,
beruhigend

Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine
Nebenwirkungen

Fenchel süß

Gewinnung aus dem Samen

Duft: würzig, süß, anisartig

Körperlich: antibakteriell, sanft schleimlösend,
entkrampfend, verdauungsfördernd

Psychisch: beruhigend, entspannend

Nebenwirkung: bei 1% Mischung keine Nebenwirkungen
bekannt. Fenchelöl sollte nicht bei Schwangeren
angewendet werden da durch das Anethol
östrogenähnlich wirkt, obwohl es kein Östrogen enthält.

Grapefruit

Zitrusfrucht

Gewinnung aus der Schale

Duft: frisch, leicht fruchtig

Körperlich: antiseptisch, fiebersenkend,

durchblutungsfördernd, hautstoffwechsellanregend,
luftreinigend

Psychisch: anregend, konzentrationsfördernd,
stimmungsaufhellend

Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine
bekannt

Immortelle

Gewinnung aus der Blüte

Duft: voll und würzig, honigartig

Körperlich: Hämatome auflösend, wundheilend,
entstauend, lymphabflussfördernd,
entzündungshemmend, krampflösend

Psychisch: ausgleichend, beruhigend, entspannend

Nebenwirkung: keine bekannt

Kamille römisch

Gewinnung aus der Blüte

Duft: sanft krautig, nach Trockenblumen

Körperlich: antimykotisch, entzündungshemmend, stark
krampflösend, schmerzlindernd

Psychisch: stark beruhigend, entkrampfend, stresslösend,
antidepressiv

Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine
bekannt

Kiefernadel

Gewinnung aus den Zweigen

Duft: harzig frisch

Körperlich: cortisonähnlich, entzündungshemmend,
antiallergisch, schmerzstillend, kreislaufanregend,



nervenstärkend
Psychisch: stärkend
Nebenwirkung: in
physiologischer Dosierung keine
Nebenwirkungen

Lavendel fein

Gewinnung aus den blühenden
Rispen
Duft: würzig, Blüten- und Holz-
Basisnoten

Körperlich: antibakteriell, antiviral, antiseptisch,
fiebersenkend, wundheilend, entzündungshemmend,
durchblutungsfördernd, insektenabweisend
Psychisch: schlaffördernd, beruhigend, angstlösend,
aufbauend, bei Erschöpfungszuständen wirkt es anregend
und erfrischend
Nebenwirkung: keine bekannt

Lemongrass

Gewinnung aus dem Gras
Duft: zitronig herb
Körperlich: antibakteriell, antiviral,
entzündungshemmend, verdauungsfördernd,
insektenabweisend
Psychisch: erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd
Gut geruchsbindend
Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine
Nebenwirkungen

Mandarine

Gewinnung aus der Schale

Duft: fruchtig süß

Körperlich: antiseptisch, entkrampfend, belebend, hautstoffwechsellanregend, lymphabflussfördernd

Psychisch: stimmungsaufhellend, schlaffördernd, angstlösend

Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine bekannt

Manuka

Gewinnung aus Blättern und Zweigen

Duft: krautig, erdig

Körperlich: stark antibakteriell und antimykotisch, entzündungshemmend, juckreizstillend, granulationsfördernd, wundheilend

Psychisch: seelisch stabilisierend, stressabbauend, nerverstärkend

Nebenwirkung: keine bekannt

Niaouli

Gewinnung aus Blätter und Zweige

Duft: nach Kampfer und ein wenig nach Eukalyptus

Körperlich: antibakteriell, antiseptisch, schmerzstillend, schleimlösend, hautschützend, insektenabweisend

Psychisch: stärkend, klärend, belebend

Nebenwirkung: keine bekannt

Orange

Gewinnung aus der Schale

Duft: fruchtig süß

Körperlich: antibakteriell, entzündungshemmend,
lymphabflussfördernd, entkrampfend,
durchblutungsfördernd
Psychisch: belebend, aufhellend
Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine
bekannt



Rose

Gewinnung aus der Blüte
Duft: duftet blumig
Körperlich: stark antibakteriell,
lymphabflussanregend,
entzündungshemmend, wundheilend,
hautregenerierend, entkrampfend
Psychisch: stärkend, ausgleichend,
öffnend, harmonisierend
Nebenwirkung: keine bekannt

Rosengeranie

Gewinnung aus den grünen Blättern und der Blüte
Duft: blumig
Körperlich: antibakteriell, antimykotisch,
lymphabflussanregend, schmerzlindernd, hautpflegend,
wundheilend, Hämatome auflösend
Psychisch: stärkend, „herztröstend“, ausgleichend
Nebenwirkung keine bekannt

Rosmarin

Gewinnung aus den blühenden Zweigspitzen
Duft: frisch

Körperlich: stark antiseptisch,
antibakteriell, entzündungs-
hemmend, schleimlösend,
schmerzlindernd, durch-
blutungsfördernd, kreislaufanregend
Psychisch: anregend,
konzentrationsfördernd
Nebenwirkung: in physiologischer
Dosierung keine bekannt



Sandelholz

Gewinnung aus dem Kernholz

Duft: süß, holzig

Körperlich: antibakteriell, entzündungshemmend,
lymphabflussanregend, stoffwechselanregend,
hautregenerierend

Psychisch: stärkend, aufrichtend, harmonisierend

Nebenwirkung keine bekannt

Tonka

Gewinnung aus der Tonkabohne

Duft: nach Mandel

Körperlich: entzündungshemmend,
lymphabflussanregend, erwärmend, stark entkrampfend,
schlaffördernd, hautregenerierend

Psychisch: stimmungsaufhellend, mild angstlösend,
ausgleichend

Nebenwirkung keine bekannt

Zypresse

Gewinnung aus den Zweigen und Zapfen

Duft: harzig, würzig

Körperlich: entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, gefäßverengend, entkrampfend, schmerzstillend, Bronchien erweiternd, desodorierend
Psychisch: stärkend, klärend, konzentrationsfördernd
Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine

Pfefferminze

Gewinnung aus dem getrockneten Kraut

Duft: frisch

Körperlich: antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, entkrampfend, verdauungsfördernd, fiebersenkend, kühlend

Psychisch: erfrischend, konzentrationsfördernd

Nebenwirkung: in physiologischer Dosierung keine

Anmerkung zum Pfefferminzöl

Verbot bei Kindern unter 6 Jahren (Glottiskrampf). Kein Pfefferminzöl für Schwangere. Nicht als Badezusatz verwenden, kühlende Wirkung kann sich auf den ganzen Körper ausbreiten und wirkt anästhesierend auf der Haut. Diese Kombination kann lebensbedrohlich werden. Bei Menschen mit Hypotonie sind großflächige Einreibungen mit Pfefferminzöl untersagt. Für Mundpflege anstatt des Pfefferminzöl besser Krauseminze verwenden.



Mischungen für Massagen und Einreibungen

Tonka – Massageöl

8 Tropfen Tonka
4 Tropfen Zeder
3 Tropfen Lavendel fein
5 Tropfen Orange
100 ml Olivenöl

Kraftöl

7 Tropfen Zeder
5 Tropfen Lavendel fein
1 Tropfen Rose
100 ml Mandelöl süß

Mundöl

1 Tropfen Rose
türkisch 10%
3 Tropfen Zitrone
1 Tropfen Niauli
20 ml Mandelöl süß

Lymphmassageöl

4 Tropfen Orange
3 Tropfen Lavendel fein
1 Tropfen Rose
2 Tropfen Cistrose
1 Tropfen Immortelle
3 Tropfen Sandelholz
in 100ml Jojobaöl

Juckreiz

2 Tropfen Melisse 100%
1 Tropfen Rose
7 Tropfen Lavendel fein
3 Tropfen Kamille
5 Tropfen Teebaumöl
70 ml Jojobaöl und 30 ml
Johanniskrautöl

oder

20 Tropfen Manuka
100ml Trägeröl

Entspannungsöle

8 Tropfen Benzoe Siam
2 Tropfen Rose
4 Tropfen Bergamotte
100 ml Mandelöl süß

6 Tropfen Bergamotte
1 Tropfen Jasmin
4 Tropfen Sandelholz
50 ml Mandelöl süß

2 Tropfen Rose 10%
8 Tropfen Lavendel
6 Tropfen Sandelholz
100 ml Olivenöl

Vier – Winde – Öl

2 Tropfen Kreuzkümmel
2 Tropfen Lavendel fein
2 Tropfen Anis
2 Tropfen Fenchel süß
30 ml Johanniskrautöl

20 Tropfen Blutorange
100 ml Trägeröl

Für Kolonmassage

Mischungen für die Duftlampe

Für angenehme Raumatmosphäre

4 Tropfen Mandarine
2 Tropfen Limette
3 Tropfen Benzoe

6 Tropfen Bergamotte
1 Tropfen Rose
3 Tropfen Rosenholz

4 Tropfen Bergamotte
2 Tropfen Mandarine
2 Tropfen Neroli
oder 1 Tropfen Rose

6 Tropfen Grapefruit
3 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Rose
2 Tropfen Zeder

Für guten Schlaf

5 Tropfen Zeder
3 Tropfen Lavendel fein
1 Tropfen Rose

4 Tropfen Bergamotte
1 Tropfen Jasmin
1 Tropfen Sandelholz

1 Tropfen Rose
2 Tropfen Rosenholz
2 Tropfen Zedernholz

Alle diese Rezepte können mit der richtigen Dosierung und einem Emulgator für ein Bad oder eine Waschung verwendet werden.

Zur Geruchsbindung

4 Tropfen Pfefferminz
3 Tropfen Lavendel fein
1 Tropfen Rose

4 Tropfen Lemongrass
4 Tropfen Zitrone

4 Tropfen Lemongrass
4 Tropfen Lavendel fein
1 Tropfen Benzoe

4 Tropfen Zitrone
4 Tropfen Pfefferminz

1 Schale mit Kaffepulver

Zur Geruchsbindung eignen sich besonders Zitrusdüfte und eine süße Duftnote je nach Wunsch (z.B. Rose) zusätzlich, verstärkt das entsprechende Aroma

Bei der Verwendung von elektrischen Duftlampen sollte das Gerät nach 20 min ausgeschaltet werden, die gewünschte Duftintensität ist in dieser Zeit erreicht.

Zudem ist keine zusätzliche Gabe von Wasser nötig, das Öl kann pur in die Mulde gegeben werden.

Als Raumspray

15 Tropfen Lemongrass
15 Tropfen Zitrone
in 50 ml Alkohol oder
Wasser (dann vorher gut
schütteln)

Als Kompresse zum Riechen

1-2 Tropfen eines
gewünschten Öls



Der Einsatz von ätherischen Ölen in der Mundpflege

In der palliativen Pflege bleibt das Problem der Mundtrockenheit eine Herausforderung an die Pflegenden, da es nur bedingte Möglichkeiten zur Verbesserung des Mundgefühls gibt, die meist auch nur von kurzer Dauer sind.

Da die Mundhöhle ein sehr intimer Bereich ist, wird die assistierte Mundpflege von den Menschen unterschiedlich angenommen, viele reagieren mit Abwehr oder mit Widerwillen da sich ihr Geschmacksinn verändert hat. Auch in der finalen Pflege erfahren wir oft unsere Grenzen in der Pflege.

Unserem Wohlwollen dem Patienten gegenüber entspricht nicht immer dem Wunsch des Patienten und wir müssen lernen dies zu erkennen und zu akzeptieren und somit keine Mundpflege durchzuführen wenn dies nicht erwünscht ist. Wir konnten dennoch auch gute Erfahrungen sammeln und daraus einige Möglichkeiten aufzeigen um das Mundgefühl positiv zu beeinflussen.

H₂O-Zerstäuber mit einem gewünschten Öl versetzt (Krauseminze, Orange), vor Gebrauch etwas schütteln. Kann vom Patienten auch selbst durchgeführt werden. Vorsicht bei sedierten und sterbenden Patienten kann es einen Hustenreiz auslösen oder zu ungewolltem Atemgeräusch führen, da die Flüssigkeit nicht mehr geschluckt werden kann.

Wasser mit einem gewünschten Zusatz und mittels Schwämmchen die Mundhöhle benetzen
Geschlagene Sahne mit etwas Zucker und 2 Tropfen Zitronenöl. Schmeckt gut und hinterlässt einen bleibenden Fettfilm auf der Zunge.

Süßes Mandelöl mit 2 Tropfen eines gewünschten Öls (Krauseminze, Eukalyptus). Bei regelmäßiger Anwendung (1/2 stdl.-stdl) können sich Borken etwas lösen. Gefrorene Sahnestückchen die mit Zitronenöl versetzt sind zum Lutschen geben. Gefrorenes Wasser oder Saft wird auch gerne gewünscht

Bei den Möglichkeiten in der Mundpflege gilt: Erlaubt ist was gefällt – wichtig ist das der Patient ein angenehmes Gefühl damit verbindet!!

Duftlampen, Thermoduftsteine und Aromaventilatoren

Mit Duftlampen können ätherische Öle mit Wasser verdunsten. Bitte darauf achten das der Abstand zwischen Teelicht und Schale mindestens 20 cm beträgt. Nachteil: Schneller Verlust der Duftintensität, Flüssigkeitsverlust durch Verdampfen. Teelicht ist Gefahrenquelle



Thermoduftsteine sind eine gute Alternative zur Duftlampe.

Sie können auch ohne Wasser verwendet werden. Dauerbetrieb wäre möglich, da ein geregelter Widerstand jede Überhitzung verhindert. Jedoch sollte das Gerät nach 20 min abgestellt werden, da in dieser Zeit die gewünschte Duftintensität erreicht ist und in der Raumluft enthalten bleibt.

Der Aromasteam wird durch einen Ventilator



betrieben. Die rasche Ausbreitung des Duftes ermöglicht die Beduftung von großen Räumen. Der Vlieseinsatz ermöglicht mehrere Duftmischungen zu kreieren.

Duftbrunnen erzeugen durch

sanfte Wassergeräusche und der Aromatisierung ein angenehmes Raumklima. Die Duftintensität bleibt jedoch nicht lange erhalten.



Quellenverzeichnis:

Monika Werner,
Ruth von Braunschweig
Praxis Aromatherapie
Haug Verlag
ISBN 3-8304-7299-5

Christiane Aehnelt,
Krankenschwester und
Aromaexpertin auf der
Palliativstation im Krankenhaus
St. Joseph-Stift in Dresden

Lavendel Apotheke
am Schillerplatz
Loschwitzer Straße 51
01309 Dresden
www.lavendel-apotheke.de

Primavera
www.primavera.de

Zauberwelt

Wo sind sie hin – diese kleinen, zarten Wesen
mit ihren schönen Geschichten.

Als Kind war ich ihnen sehr nah und der Schlüssel zu ihnen
lag in der Schönheit der Natur, die mir die Tür zu ihrer Welt öffnete.
Oft lag ich im hohen Gras und erfreute mich an ihrer Anwesenheit.

Sie schienen mir so geheimnisvoll und doch so vertraut
und manchmal fühlte ich mich wie ein Teil von ihnen.
Heute kann ich sie nicht mehr sehen und dennoch
weiß ich um ihre Existenz.

Nur manchmal
ist es der Duft der Wiesenblumen,
der mich für einen Augenblick dorthin trägt
in die kleine Zauberwelt meiner Kindheit

Maike Mertel

