

DGE-Veranstaltung: „Fit im Alter“ am 30.11.2011

Workshop A: „Aromatherapie für Senioren – mit Naturdüften den Appetit auf Leben steigern“

Referentin: Sabrina Birkmeyer, Trebur

Bedeutung Ätherischer Öle

Im letzten Jahrhundert fanden ätherische Öle ihre Anwendung in Deutschland fast ausschließlich zur Raumbeduftung. Durch den allgemeinen Trend zur Natur gewinnt der Gebrauch der ätherischen Öle heutzutage immer mehr an Bedeutung. Neben der Anwendung der ätherischen Öle wegen ihrer wohltuenden Dufteigenschaften findet auch in den deutschsprachigen Ländern die Aromamassage immer mehr Freunde.

Die medizinische Anwendung und Aromamassage lehnt sich an die englische Schule um Shirley Price an und wurde in Deutschland auch bekannt durch Susanne Fischer-Rizzi.

Heute arbeiten viele Ärzte, Heilpraktiker und Angehörige der Pflegeberufe mit Aromamassage. Sie ist zum wichtigen ergänzenden Bestandteil in Pflegeheimen, Betreuungsstationen und Krankenhäusern geworden.

Laut Shirley Price ist Aromatherapie „Kein Allheilmittel“, aber die kontrollierte Anwendung von ätherischen Ölen, um die Gesundheit zu erhalten und Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen.

Breites Anwendungsspektrum

Ätherische Öle bieten eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die uns im täglichen Leben eine echte Hilfe sein können. Gerade in der Pflege können sie eine große Bedeutung haben. Man sollte aber immer bedenken, dass ätherische Öle sehr konzentrierte Essenzen sind, die immer richtig angewendet und dosiert werden müssen!

Verträglichkeit natürlicher Öle

Zu 100% natürliche Öle werden im Körper über Niere, Haut und Lunge nach ca. 30 min. bis max. vier Stunden wieder ausgeschieden. Dies ist wichtig für die gute Verträglichkeit ätherischer Öle gerade auch für ältere Menschen, Pflegebedürftige und Kranke! Bei der Ausscheidung bestehen große Unterschiede zwischen natürlichen Ölen einerseits und naturidentischen bzw. synthetischen Ölen andererseits. Synthetische Öle verbleiben oft lange Zeit im Körper, wodurch Allergien und Unverträglichkeiten begünstigt werden.

Wie wirken ätherische Öle

Düfte besitzen große Bedeutung in unserem Alltag! Die Duftmoleküle werden von der Nase direkt ins Gehirn (limbisches System) geleitet. Wenn wir an Düften riechen, werden deshalb im Körper Reaktionen ausgelöst, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.

Düfte wirken entspannend oder auch anregend auf Körper, Geist und Seele! Im Körper werden diese Empfindungen messbar durch Beeinflussung von Atmungsrythmik, Herzrhythmus, Muskelspannung, Gehirnaktivität.

Düfte wecken Erinnerungen

Alte Menschen und Pflegebedürftige sind oft neugierig auf Düfte und Gerüche und entdecken sie unvoreingenommen! An der Mimik können wir sofort erkennen, ob ein Mensch einen Duft mag oder nicht. Da das Duftgedächtnis des Menschen sehr präzise und gut ausgeprägt ist, liegt hier die Chance, mit guten Düften den Menschen an positive Momente zu erinnern, beispielsweise an den Duft von Blüten im Garten. Düfte, die ein Mensch als positiv kennen gelernt hat, können in „**Problemmomenten**“ hilfreich sein! Signalisiert ein bestimmter Duft z.B. Gelassenheit und Ruhe, kann er bei Unruhe etc. helfen, wieder zur Balance zu finden. Erinnert ein Duft an einen geliebten Menschen, kann er helfen in verlassen Momenten Geborgenheit zu vermitteln. Die Verwendung der „richtigen“ natürlichen Düfte kann den Pflegealltag angenehmer gestalten und oft auch erleichtern!

Wie wirken ätherische Öle durch die Anwendung auf die Haut

Bei einer Aromamassage wird das ätherische Öl eingeatmet und gelangt deshalb wie bei der Raumbeduftung über das Riechorgan in den Körper. Darüber hinaus dringt das ätherische Öl, das mit

einem natürlichen Basisöl vermischt auf die Haut aufgetragen wird, auch unter die Haut. Das Öl gelangt also auf zwei Wegen in den Körper!

Qualitätskriterien

Höchste Qualität ist bei der Anwendung von ätherischen Ölen essentiell! Volldeklaration auf jeder Flasche: **Botanischer Name, Ursprungsland der verwendeten Pflanze, Verwendeter Pflanzenteil, Gewinnungsverfahren, Anbauqualität, Chargennummer**, bei kosmetischer Deklaration **MHD oder Tiegelregelung**.

Qualitätsanforderungen

Darüber hinaus sind folgende Punkte wichtig: ausschließliche Verwendung rein pflanzlicher Rohstoffe, schonende Gewinnung aus selektierten Anbaugebieten, Ständige Laboruntersuchungen garantieren Spitzenqualität! Da die Qualität in der Aromatherapie eine sehr große Rolle spielt, ist es hier besonders wichtig, sich auf einen zuverlässigen Hersteller verlassen zu können. Verwendung finden sollten nur ausgesuchte apothekenexklusive Qualitätsprodukte!

Abgrenzung: synthetische Düfte

Verwechseln Sie niemals die besonderen Eigenschaften natürlicher ätherischer Öle mit den völlig anderen Eigenschaften synthetischer, künstlicher Düfte! Achtung: Auch „naturidentische“ Düfte sind synthetisch! Verträglichkeit natürlicher Düfte ist meist sehr gut; Allergien und negative Reaktionen sind sehr selten! Heute werden in vielen Bereichen natürliche Öle durch billigere künstliche Stoffe ersetzt! Reine Naturdüfte und Naturparfums sind echte Kostbarkeiten aus der Natur!

Was Düfte können:

Entspannen zur Ruhe kommen (Lavendel, Mandarine); Erfrischen und beleben; Stimulieren und aktivieren (Zitrone, Grapefruit); Stärken und kräftigen (Zeder, Kiefern); Harmonisieren und verwöhnen (Rose, Orangenblüte).

In Deutschland sind über 2500 Arzneimittel registriert, deren Hauptwirkstoffe ätherische Öle sind z.B.: Eukalyptus, Pfefferminze, Kiefernadel.

Düfte für ältere Menschen

Ätherische Öle für die Psyche

Schlafstörungen, Schmerzen, Hautprobleme und chronische Erkrankungen sind die wichtigsten und häufigsten Probleme von älter werdenden Menschen. Hier können neben der gezielten Unterstützung der Therapie psychisch stabilisierende Öle eine wertvolle Hilfe sein! Ältere Menschen bevorzugen meist die holzige Duftichtung: Zypresse zum Aufrichten; Zeder zum Stabilisieren; Sandelholz, Rosenholz, Benzoe zum Entspannen und Beruhigen; Weihrauch, Myrrhe um den Lebenswillen zu stärken. Grapefruit und Bergamotte wirken auf die Psyche anregend, euphorisierend und aufbauend bei depressiven Verstimmungen; Zeder und Zypresse wirken stärkend und stabilisierend; Lavendel und Neroli wirken schlaffördernd und besänftigend; Vanille und Tonka wirken ausgleichend und motivierend; Neroli und Rose wirken ausgleichend und aufbauend. Weitere wichtige Öle: Bergamotte, Mandarine.

Erfrischen und Konzentration fördern

Ätherische Öle können eine belebende Wirkung auf die Psyche haben, und erfrischen z. B. Bergamotte, Citrone, Fichtennadel, Edeltanne, Eisenkraut, Grapefruit, Ho Blätter, Lemongras, Limette, Orange, Melisse und Pfefferminze, Rosmarin, Wacholder. Diese finden ihre Anwendung bei folgenden Symptomen: Schwäche, Antriebslosigkeit, Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit, Demenz, Orientierungslosigkeit, Alzheimer.

Citrone

Stammpflanze: Citrus limonum; **Familie:** Rutaceae; **Herkunft:** Mittelmeergebiet, Asien. **Duftprofil:** frisch, freundlich hell; **Gewinnung:** Kaltpressung; **Pflanzenteil:** Fruchtschalen. **Wirkspektrum:** Erfrischend und belebend, stark konzentrationsfördernd; Desinfiziert die Raumluft. **Duft Tipp:** Citrone 3 Tr. + Grapefruit + 3 Tr. Pfefferminze + 1 Tr. für Konzentration.

Motivieren und ausgleichen

Ätherische Öle können eine ausgleichende Wirkung auf die Psyche haben und motivieren. Darunter sind Benzoe, Kakao, Vanille, Orange, Mandarine, Bergamotte, Melisse rein, Geranie, Rose, Neroli, Sandelholz, Weihrauch, Zeder, Cassia, Zimt. Diese ätherischen Öle können bei Angst, Depression, Einsamkeit, Verhaltensstörungen angewendet werden. **Duft Tipp:** Grapefruit 3 Tr. + Mandarine 3 Tr. + Tonka 3 Tr. für mehr Motivation.

Mandarine

Stammpflanze: Citrus reticulata; **Familie:** Rutaceae; **Herkunft:** Mittelmeer, Südamerika

Duftprofil: warm fruchtig; **Gewinnung:** Kaltpressung; **Pflanzenteil:** Fruchtschalen. **Wirkspektrum:** Erfrischend und zugleich besänftigend bei Trägheit und Trübsal; Inspirierend bei Gleichgültigkeit; Aufbauend nach langen Krankheiten; Appetitanregend.

Orange

Stammpflanze: Citrus sinensis; **Familie:** Rutaceae; **Herkunft:** Mittelmeergebiet; **Duftprofil:** süß fruchtig; **Gewinnung:** Kaltpressung; **Pflanzenteil:** Fruchtschalen. **Wirkspektrum:** Erwärmend und harmonisierend bei Frustration und Kummer; Ausgleichend und erheiternd bei Nervosität und Stress; Entspannend bei Aufregungen und Belastungen, deshalb kombiniert mit frischen Zitrusdüften auch gut für unterwegs!

Appetitsteigerung

Bei schwachem Appetit sind Kakao, Vanille, Bergamotte, Citrone, Kreuzkümmel, Ingwer, Limette, Litsea cubeba, Mandarine, Orange, Myrrhe, Nelke, Muskatnuss (nur äußerlich in Mini Dosis) zu empfehlen. Anwendung: als Raumbeduftung oder als Massageöl zum Einreiben auf Fußsohlen, Solarplexus, Bauch, Nacken.

Verdauungsbeschwerden

In der Teetherapie bekannte Gewürze werden auch in der Aromatherapie eingesetzt z. B. Anis, Fenchel süß (keinen Bitterfenchel!), Kreuzkümmel, Cardamom, Majoran, Lavendel u.a. Hier ist vor allem die Einreibung als Bauchmassage nicht nur für Babys eine wertvolle Unterstützung!

Cardamom

Stammpflanze: Elletaria cardamomum; **Familie:** Zingiberaceae; **Herkunft:** Indien, Tropen; **Duftprofil:** warm süßlich; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Samen. **Wirkungsspektrum:** Lange Tradition als Aromatikum; Häufige Verwendung findet Cardamom in der indischen und arabischen Küche sowie Weihnachtsbäckerei wegen der verdauungsregulierenden Eigenschaften. Ideal in Bauchmassageölen wegen seines milden Geruches!

Aufbauen bei depressiven Verstimmungen

Ätherische Öle können eine aufbauende und ausgleichende Wirkung auf die Psyche haben. Dazu gehören z. B. Lavendel, Bergamotte, Neroli, Rose, Zeder, Geranie, Melisse und andere. **Duft Tipp:** Bergamotte 3 Tr. + Neroli 3 Tr. + Sandelholz 3 Tr. für depressive Phasen.

Bergamotte

Stammpflanze: Citrus aurantium var. Bergamia, **Familie:** Rutaceae; **Herkunft:** Italien, Mittelmeer; **Duftprofil:** herb frisch; **Gewinnung:** Kaltpressung; **Pflanzenteil:** Fruchtschalen. **Wirkspektrum:** Belebend und erfrischend; Ausgleichend bei nervösen Verspannungen, Stress und Überanstrengung. Ideal bei depressiven Verstimmungen! Motivierend bei Traurigkeit.

Neroli

Stammpflanze: Citrus aurantium var. Amara; **Familie:** Rutaceae; **Herkunft:** Mittelmeer, China **Duftprofil:** sanft blumig, frisch; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Blüten. **Wirkspektrum:** Entspannend bei Nervosität und Angst; Ausgleichend bei innerer Unruhe und Schlafproblemen; Rescue - Öl in der Aromatherapie; Antifalteneffekt auf der Haut.

Wohlfühlen und Geborgenheit

Düfte können uns Wohlbefinden schenken und uns ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Beispielsweise: Orange, Litsea cubeba, Mandarine, Rose, Geranie, Petitgrain, Neroli, Benzoe, Vanille, Tolu, Tonka, Rosenholz, Sandelholz. **Duft Tipp:** Litsea cubeba 3 Tr. + Petitgrain 1 Tr. + Sandelholz 3 Tr. zum Wohlfühlen.

Sandelholz

Stammpflanze: Santalum album; **Familie:** Santalaceae; **Herkunft:** Indien; **Duftprofil:** süßlich warm; **Gewinnung:** Wasserdampfdest, **Pflanzenteil:** Holz. **Wirkspektrum:** Beruhigend und ausgleichend bei nervösen Verspannungen; Bringt Gelassenheit bei Hektik und Stress; Vermittelt Wärme und Geborgenheit; Wirkt zentrierend (Meditationsöl); Aphrodisierend bei Gefühlskälte und Lustlosigkeit!

Entspannung und Ruhe

Ätherische Öle können eine entspannende Wirkung haben. Beispielsweise: Lavendel, Kamille (römisch), Neroli, Melisse, Majoran, Mandarine, Rose, Narde, Sandelholz, Ylang Ylang und andere. **Duft Tipp:** Duft für den Abend – Lavendel 3Tr. + Neroli 2Tr. + Sandelholz 3Tr.

Lavendel

Stammpflanze: Lavandula officinalis; **Familie:** Lamiaceae; **Herkunft:** Frankreich, Mittelmeer; **Duftprofil:** leicht krautig, lieblich; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Blüten, Kraut. **Wirkspektrum:** Harmonisierend, entspannend und angenehm zum Einschlafen! Zur unterstützenden Pflege bei kleineren Verletzungen; Pflegendes Öl bei verschiedenen Problemen der Haut.

Unterstützung bei Kopfschmerz

Untersuchungen haben ergeben, dass verschiedene Formen von Kopfschmerzen durch die Anwendung ätherischer Öle positiv beeinflusst werden. Wichtige Öle sind beispielsweise Pfefferminze, Lavendel, Majoran, Kamille römisch u.a. Hier kann die Verwendung natürlicher Substanzen in korrekter Dosierung sehr hilfreich sein!

Stärken und stabilisieren

Ätherische Öle können eine stärkende und stabilisierende Wirkung auf die Psyche haben. Beispielsweise Patchouli, Zeder, Zirbelkiefer, Rose, Basilikum, Thymian, Zypresse und andere. **Duft Tipp:** Orange 3Tr. + Rose 1Tr. + Rosenholz 3Tr. + Zeder 1Tr. zum Aufbauen.

Zeder

Stammpflanze: Cedrus atlantica / deodara; **Familie:** Pinaceae; **Herkunft:** Mittelmeer, Nordamerika; **Duftprofil:** holzig, herb, warm; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Holz; **Wirkspektrum:** Stärkend bei Schwäche und nach Krankheit; Aufbauend bei mangelndem Selbstbewusstsein; Entspannend bei nervösen Verspannungen; Besänftigend bei Ärger, Aggression, Zorn und Angst.

Für reine Raumluft

Kiefern und herbe Holznoten reinigen die Raumluft und dämpfen störende Gerüche (starke Geruchsbinder). Am Besten verwendet man sie in Kombination mit frischen Zitrusdüften. **Duft Tipp:** Citrone 6 Tr. + Zeder 3 Tr. **Anwendungsbereiche:** Zigarettenrauch, Bad, Toilette, Küche, Pflegebereiche.

Zypresse

Stammpflanze: Cupressus sempervirens; **Familie:** Cupressaceae; **Herkunft:** Mittelmeerraum; **Duftprofil:** harzig, rauchig; **Gewinnung:** Wasserdampfdest, **Pflanzenteil:** Zweige. **Wirkspektrum:** Anregend und belebend bei Schwäche; stärkend und aktivierend bei Kraft- und Mutlosigkeit; Schenkt neuen Mut! Sehr guter Raumluftverbesserer! **Duft Tipp:** Citrone 6 Tr. + Zypresse 3 Tr.

Düfte für die Erkältungszeit

Lavendel, Mandarine, Kamille (antientzündlich) wirken ausgleichend; Citrone, Bergamotte wirken erfrischend und reinigend; Anis, Benzoe, Fenchel Eukalyptus radiata wirken schleimlösend; Teebaum, Cajeput, Myrte, Thymian weiß, Niaouli wirken Desinfizierend und schleimlösend; Fichte, Kiefer, Angelika (immunstabilisierend) wirken stärkend und aufbauend. **Für den älter werdenden Organismus sind oft besonders milde Öle am Besten geeignet!**

Eukalyptus radiata

Stammpflanze: Eukalyptus radiata; **Familie:** Myrtaceae; **Herkunft:** Australien, Mittelmeer; **Duftprofil:** frisch, intensiv; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Blätter. **Wirkspektrum:** Wesentlich mildere Alternative zum meist gebräuchlichen Eukalyptus globulus; Anwendungsgebiete sehr ähnlich; Raumbeduftung für die Erkältungszeit!

Cajeput: Mildes Öl für die Erkältungszeit. Gute Alternative für empfindliche Menschen.

Thymian weiß

Stammpflanze: Thymus vulgaris ct. Linalool; **Familie:** Lamiaceae; **Herkunft:** Mittel- und Südeuropa; **Duftprofil:** frisch, intensiv; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** blühendes Kraut. **Wirkspektrum:** Häufiger Einsatz von Thymiankraut in Hustentees wegen der schleimlösenden, desinfizierenden und reizlindernden Wirkung. Weißer Thymian ist wesentlich milder als roter Thymian (ct. Thymol) – ein wichtiges Öl in der Aromatherapie für kranke und schwache Menschen!

Rosmarin

Stammpflanze: Rosmarinus officinalis; **Familie:** Lamiaceae; **Herkunft:** Mittelmeergebiet; **Duftprofil:** krautig, intensiv; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Kraut. **Wirkspektrum:** Anregend, gedächtnisstärkend bei Erschöpfung und Unkonzentriertheit; Stark belebend, aktivierend und anregend auf den Kreislauf; Als Einreibemittel für Muskeln und Gelenke auch vor und nach körperlicher Belastung.

Zirbelkiefer

Stammpflanze: Pinus cembra; **Familie:** Pinaceae; **Herkunft:** Alpen, Karpaten; **Duftprofil:** herb, frisch, intensiv; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Zweige und Nadeln. **Wirkungsspektrum:** Mut, Ausdauer und Selbstbewusstsein werden gestärkt! Gut nach Krankheit; Stark raumluftreinigend! **Duft Tipp:** 3 Tr. Citrone + 3 Tr. Grapefruit 1 Tr. Angelika + 2 Tr. Zirbelkiefer zum Aufbauen nach Krankheit.

Raumbeduftung

Für Raumbeduftung ist die „aroma Maus“ (Ventilation) / Aromastream im Pflegebereich gut geeignet; Praktisch mit eingebautem Batteriefach; Schneller Duftwechsel; Gefahrlos; Wartungsfrei. **Dosierung:** 10 – 15 Tropfen ätherisches Öl auf das Vlies tropfen, bei Daueranwendung ca. 2 - 3x täglich nachtropfen!

Duftsteine: Reichweite ca. 1 – 2 Meter. Ideal für kleine Bereiche (Nachtisch, Krankenzimmer). **Dosierung:** ca. 10 – 15 Tropfen; Duftsteine können zum Reinigen in Wasser ausgekocht werden; Für gegensätzliche Düfte verschiedene Duftsteine verwenden! **Vorteil der Dose:** Duftstein mit Dose ist für Pflegezimmer, Krankenzimmer etc. gut, da die Beduftung bei Bedarf sofort beendet werden kann!

Thermoduftstein: Verbindet die Vorteile von Duftlampe und Duftstein. Wegen dem eingebauten Thermostat wird zu starkes Erhitzen verhindert! Funktioniert mit oder ohne Wasser; Gut zu reinigen (mit Alkohol auswischen); Kein Ventilator (Luftverwirbelung). **Dosierung:** Zitrus: 5 – 10 Tropfen; Blüten, Kräuter: 1 – 3 Tropfen; Hölzer: 3 – 7 Tropfen.

Großraumbeduftung mit Profi Säulen: in Pflegeheimen, vor allem für die Gemeinschaftsräume. Mit diesen Geräten ist eine starke Beduftung möglich, ohne großen Zeitaufwand. Durch die integrierte Zeitschaltuhr können Programme eingestellt werden, wodurch die Duftadaption umgangen wird. Der Diffuseur mit Glaskolben ist eine effektive vergleichsweise kostengünstige Variante!

Welche Öle sind geeignet?

Für die erkältungsgefährdete Jahreszeit: Cajeput, Citrone, Fichte, Lavendel, Myrte, Teebaum, Thymian weiß.

Zur Entspannung am Abend: Benzoe, Kamille römisch, Lavendel, Mandarine, Neroli, Orange, Rose, Vanille, Kakao, Ylang Ylang, Rosenholz, Sandelholz, Weihrauch.

Für Bauchmassagen: Anis, Fenchel süß, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Lavendel.

Prüfen Sie im Zweifelsfall immer, ob ein Öl geeignet ist! **Literaturtipp:** Weitere Hinweise finden Sie beispielsweise im Lexikon der Düfte von Axel Meyer. Die Diagnose des behandelnden Arztes ist wichtig!

Hautpflege und Massage

Wenn das Leben mir die Kräfte raubt, gibt Massage sie zurück! Gerade auch Teilmassagen sind sehr beliebt für Hände, Arme, Füße, Nacken, Gesicht, Rücken. Ätherische Öle werden in Basisöl gemischt. Im Allgemeinen: **50% der Erwachsenen-Dosis** 0,25 – 1,5% / bis 15 Tr. auf 50ml Basisöl. Sehr kranke Menschen: **20 – 25% der Erwachsenen-Dosis** 0,10 – 0,75% / bis 8 Tr. auf 50ml Basisöl. Verträglichkeit kann in der Arminenbeuge getestet werden. Für die Auswahl der Basisgrundlage sowie für volle Wirksamkeit ist es wichtig, dass auch das Basisöl 100% natürlich und von sehr guter Qualität ist. Mandelöl ist gut für die Massage und Pflege für trockene Haut; Jojobaöl für teure Mischungen, da es nicht ranzig wird; Zur Hautpflege wird das Basisöl nach Hauttyp ausgewählt. Alternative: Basiscreme aus natürlichen Zutaten, wenn fette Öle nicht erwünscht sind.

Gesichts- und Körperpflege

Viele ätherische Öle haben hervorragende kosmetische Eigenschaften und schenken Pflegeprodukten ihren angenehmen Duft. Beispielsweise haben Rosenöl, Neroli, Weihrauch Antifalten Effekte; Lavendelöl, Teebaumöl haben spezielle Anwendungen. Verwendete Basisöle oder Grundlagen versorgen die Haut mit Vitaminen und pflegen! **Anwendung:** Gesichts- oder Körperöl, Aromabad (auch Teilbäder), Lotion, Handcreme, Fußcreme, Beinöl, Massageöl.

Test an Duftstoffmixallergikern

Zusammenfassung: Duftstoffmixallergiker reagieren in der Untersuchung auf 100% natürliche Duftstoffe in normal niedriger Kosmetikdosierung nie, erst bei erhöhten Konzentrationen reagieren wenige Probanden auf einzelne Mischungen. **Fazit:** die Verträglichkeit von natürlichen ätherischen Ölen ist meist sehr gut. Selbst Duftstoffallergiker vertragen sie oft problemlos. Duftstoffallergiker vertragen oft Produkte gut, die mit natürlichen ätherischen Ölen beduftet sind! Quelle: Ulrich Meyer, WALA Heilmittel.

Rose

Stammpflanze: Rosa damascena, **Familie:** Rosaceae; **Herkunft:** Bulgarien, Türkei; **Duftprofil:** lieblich betörend; **Gewinnung:** Wasserdampfdest; **Pflanzenteil:** Blüten. **Wirkspektrum:** Harmonisierend bei Kummer und Trauer; Entspannend und sinnlich öffnend; Wichtiges Öl für schwierige Phasen (Geburt, Krankheit, Sterbebegleitung); Ist sehr gut zur unterstützenden Pflege von Hautirritationen und Wunden.

Grapefruit

Stammpflanze: Citrus paradisi; **Familie:** Rutaceae; **Herkunft:** Mittelmeer, Ostasien; **Duftprofil:** fruchtig, herbfrisch; **Gewinnung:** Kaltpressung; **Pflanzenteil:** Fruchtschalen. **Wirkspektrum:** Erfrischend und stimulierend bei Lustlosigkeit und Antriebsschwäche; Beflügelnd bei bedrückenden Gefühlen und in depressiven Phasen; Ideal als Gute Laune Raumduft; Sehr beliebt bei vielen Menschen; Bestandteil vieler natürlicher Duftkompositionen.

Texte aus: Lexikon der Düfte und Duftbotschaften

© Copyright 2011

Akademie der Düfte