



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Aromapflege

Geruchsbindende ätherische Öle¹

Geeignete ätherische Öle: Weißtanne, Lemongrass, Weihrauch, Cajeput, Zitrone, Grapefruit, Teebaum, Lavendel, Bergamotte.



Duftkomresse

- 1-2 gtt eines ätherischen Öls;
Duftradius ca. 1 m, maximal 2 Öle kombinieren
- Lemongrass 2 gtt *oder*
- Zitrone 1 gtt + Cajeput 1 gtt *oder*
- Grapefruit 2 gtt *oder*
- 1 gtt Weihrauch und 2 gtt Zitrone

Aromadiffusor

- Max. 3 gtt für 3x täglich maximal 1 Stunde (ca. 30 ml Wasser) Raumgröße bis 50 m²
- Lemongrass 2 gtt + Zitrone 1 gtt *oder*
- Weißtanne 2 gtt + Zitrone 1 gtt *oder*
- Cajeput 1 gtt + Zitrone 2 gtt *oder*
- 1 gtt Weihrauch und 2 gtt Zitrone

Waschung

- Emulgator (1 El Honig, 1 El Obers oder 25 ml Milch) + max. 2-3 gtt äther. Öl
- *GKW entsprechend Leitfaden BSP*
- z.B. bei starkem Schwitzen/Körpergeruch:
- Lavendel 1 gtt + 1 gtt Bergamotte *oder*
- Teebaum 2 gtt + 1 gtt Lavendel *oder*
- Weihrauch 2 gtt + Zitrone 1 gtt
- Weihrauch 2 gtt + Orange 1 gtt

Vollbad

- Emulgator (250 ml Milch, 2-3 El Salz, oder 3-4 EL Honig) + max. 5 gtt äther. Öl
- z.B. bei starkem Schwitzen/Körpergeruch:
- Lemongrass 3 gtt + 2 gtt Bergamotte *oder*
- Teebaum 3 gtt + Lavendel 1 gtt

Einreibung/ Streichung

- 10 ml Pflanzenöl + max. 2 gtt äther. Öl
- *entsprechend Leitfaden BSP*
- 10 ml Mandelöl + Bergamotte 1 gtt

Quellen:

- 1) Stadelmann I. (2020) Aromapflege. Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag. Stadelmann Verlag

Weiterführende Literatur:

Leitfaden Aromapflege online im Isidor abrufbar (Zugriff am 1.03.2023)

Bilder:

Leitfaden Aromapflege (Zugriff am 1.03.2023)