



Aromapflege für besondere Zeiten

Öle & Anwendungen für intensive Pflegephasen · Britta's Aromapflege · brittasaromapflege.netlify.app

■ Was hilft bei was? – Öle & Hydrolate im Überblick

Öl / Hydrolat	Wann einsetzen	So anwenden
Orangenblütenhydrolat	Schock · Diagnose · Panik · Angst	Auf Puls, Dékolleté oder Zunge sprühen
Pfefferminze	Übelkeit · Erbrechen (Chemo) · Kopfdruck	Riechsalz, Riechstick oder Taschentuch
Zitrone / Limette	Übelkeit · Appetitlosigkeit · Stimmung heben	Diffuser, Riechstick, Taschentuch
Ingwer	Übelkeit & Erbrechen durch Chemotherapie	Riechstick: 1 Tr. Ingwer + 1 Tr. Orange
Eukalyptus radiata / Ravintsara	Atemerleichterung · Verschleimung · Erkältung	Sanfte Brusteinreibung (1–2 % in Mandelöl)
Sanddornfruchtfleischöl	Mundschleimhaut · Aphten · Speiseröhre	½–1 TL täglich im Mund verteilen oder schlucken
Weihrauch	Atemnot · Angst · innere Unruhe · Seelenpflege	Raumbeduftung, auf Brust oder Handgelenke
Lavendel fein	Schlaf · Unruhe · Fatigue · gereizte Haut	Kissen, Fußsohlen, abends Riechstick
Neroli (Orangenblüte)	Schock · Herzrasen · tiefe Trauer · Panik	Aromastick, Handinnenflächen einreiben
Majoran	Überreiztes Nervensystem · Erschöpfung	Massageöl verdünnt, Duftstein – nicht in SS
Grapefruit / Tonka	Appetitlosigkeit · Antriebslosigkeit	Riechstick: 1 Tr. Grapefruit + 1 Tr. Tonka
Mandarine / Orange	Stimmung · leichte Übelkeit · Fatigue morgens	Diffuser, Riechstick, Raumspray
Rose (verdünnt)	Tiefe Trauer · Abschied · Seelenpflege	Handgelenke, Herzgegend, Duftstein

Wichtig: Nur 100 % naturreine Öle. Bei Übelkeit Öle abwechseln – das Gehirn verknüpft sonst Duft mit Übelkeit. Alle Anwendungen sind komplementär und ersetzen keine medizinische Behandlung.

■ **Bücher zum Ausleihen** – über [Pflegedienst Impulso](#)
Zimmermann & Herber: „*Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen*“
Weitere Tipps: brittasaromapflege.netlify.app/wissen

Aromapflege für besondere Zeiten

Rezepte zum Selbermachen

■ Riechsalz gegen Übelkeit

Zutaten:

2 TL Meersalz oder Zucker 2 Tr.
Zitrone oder Limette 1 Tr.
Pfefferminze

Anwendung:

In kleinem Gläschen mischen. Bei Übelkeitsschüben intensiv daran riechen. Für den Chemo-Termin immer dabei.

■ Öle abwechseln – das Gehirn verknüpft sonst Duft mit Übelkeit!

■ Kokos-Mundpflegepralinen

Zutaten:

3 EL Bio-Kokosöl (nativ) 1 TL
Sanddornfruchtfleischöl Opt.: 1–2
Tr. Pfefferminze oder Fenchel

Anwendung:

Kokosöl im Wasserbad schmelzen, Sanddornöl einrühren. In Pralinenförmchen füllen, kühlen. Täglich 1 Kugel langsam im Mund zergehen lassen.

■ Das Öl färbt leicht orange – das ist normal!

■ Schoko-Mundpflegepralinen

Zutaten:

50 g Zartbitterschoko (70 %, bio) 1
EL Bio-Kokosöl ½ TL
Sanddornfruchtfleischöl

Anwendung:

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Öle einrühren. In Pralinenförmchen füllen, kühlen. 1–2 Stück täglich langsam im Mund zergehen lassen.

■ Nicht bei offenen Wunden – dann Kokos-Variante.

■ Bauchöl „Entspannt sein“

Zutaten:

10 ml Olivenöl · 2 Tr. Fenchel 2 Tr.
Orange süß · 2 Tr. Majoran

Anwendung:

Sanft im Uhrzeigersinn auf den Bauch einreiben. Warmes Kirschkernkissen zusätzlich auflegen.

Quelle: Zimmermann & Herber
(ViVere 2022)

■ Einreibung bei Fatigue

Zutaten:

10 ml Mandelöl · 2 Tr. Mandarine 1
Tr. Rosmarin ct. Cineol · 1 Tr.
Pfefferminze

Anwendung:

Morgens sanft auf Fußsohlen einreiben. Alternativ als Handmassage vor dem Aufstehen.

■ Rosmarin nicht bei Bluthochdruck oder Epilepsie.

■ Riechstick – Mischungen

Bei Übelkeit:

1 Tr. Ingwer + 1 Tr. Orange

Bei Angst / Unruhe:

1 Tr. Neroli + 1 Tr. Orange

Appetitlosigkeit:

1 Tr. Grapefruit + 1 Tr. Tonka

Zum Einschlafen:

1 Tr. Lavendel + 1 Tr. Mandarine

Jeweils 1 Tropfen auf das Vlies des Aromasticks.

■ **Bücher zum Ausleihen** – Über [Pflegedienst Impulso](#) können Kunden folgende Bücher ausleihen:
Zimmermann & Herber: „Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen“ · Weitere Buchtipps:
brittasaromapflege.netlify.app/wissen

Weitere Informationen & persönliche Beratung:

brittasaromapflege.netlify.app · 01573 413 3953 ·
brittasaromapflege@outlook.de

Quellen: Zimmermann & Herber „Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen“ (ViVere 2022) · Primavera Aromapflege · München Klinik