

# Aromatherapie in der Palliativmedizin



# Qualitätskriterien für den Einkauf ätherischer Öle

OHNE QUALITATIV HOCHWERTIGE  
ÖLE IST KEINE THERAPIE  
MÖGLICH!

## Der Hersteller muss folgende Kriterien ausweisen können:

1. 100% naturreines Öl ( naturidentisch = synthetisch )
2. Lateinische und Botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
3. Das Ursprungsland
4. Pflanzenteil aus dem das Öl gewonnen wurde ( z. B. Orange aus der Schale, Neroli aus der Orangenblüte und Petit grain aus den Zweigen, Blätter )
5. Exakte Füllmenge in Milliliter oder Gramm
6. Anbauart ( kontrolliert biologischer Anbau k.b.a., Wildsammlung, konventioneller Anbau )
7. Gewinnungsverfahren ( bei Extraktion Lösungsmittelangabe )
8. Angaben über Zusatz bei zähflüssigen Ölen ( z. B. Tonka, Honig, Benzoe Siam mit Weingeist versetzt )
9. Angaben über Trägeröle und Mischungen ( Verdünnung bei sehr teuren Ölen z. B. 10% Rose )
10. Chargennummer - Kontrollnummer ( bei Reklamationen und Unverträglichkeiten )

## **Ätherische Öle bei Schmerzen:**

### **Hilfreiche Öle:**

Cajeput, Lavendel fein, Ingwer, Wacholder, Pfeffer, Nelke, Tonka, Zeder, Sandelholz

### **Entspannungsöl:**

30ml Johanniskrautöl, 20ml Jojobaöl, 20 Tropfen Cajeput, 8 Tropfen Lavendel fein, 5 Tropfen Teebaum.

### **Tonkaöl:**

100ml Jojobaöl, 16 Tropfen Zeder, 5 Tropfen Orange, 8 Tropfen Tonka, 8 Tropfen Lavendel fein

### **Schmerzlinderndes Bauchöl:**

75ml Johanniskrautöl, 25ml Mandelöl, 5 Tropfen Ingwer, 10 Tropfen Orange, 5 Tropfen Cajeput, 3 Tropfen Niauli, 3 Tropfen Vetiver, 2 Tropfen Nelke

## **Ätherische Öle bei Übelkeit:**

Hilfreich sind hier Pfefferminze und Zitrone, entweder in der Duftlampe oder als Mundspray, 100ml Wasser mit 3 Tropfen Pfefferminze in der Sprühflasche, oder 1 Tropfen direkt auf die Zunge, in Kombination mit Druck des Akkupressurpunktes unterhalb des Handgelenks in Verlängerung des Mittelfingers.

# Ätherische Öle bei Angst und Unruhe:

## Hilfreiche Öle sind:

### Zeder:

Beruhigend, angstlösend, entspannend, gibt Kraft, vermittelt Sicherheit

### Tonkabohne:

stimmt gelassen, vermittelt Geborgenheit, entspannt, lindert Schmerzen

### Rose:

entspannend, öffnet das Herz, macht die Menschen zugänglicher

### Angelika:

Angst und Kraftöl, gibt Kraft die Situation durchzustehen die Angst bereitet

### Sprachlosöl:

5 Tropfen Rose 10%, 5 Tropfen Melisse 30% und 5 Tropfen Iris 1%, davon gibt man 1 Tropfen in die Duftlampe oder auf 10ml Basisöl zur Massage

### Angstlösende Mischung:

50ml Mandelöl, 3 Tropfen Narde, 5 Tropfen Sandelholz, 2 Tropfen Rose, 3 Tropfen Zeder, 3 Tropfen Lavendel fein

### Wegbegleitungsöl:

10ml Jojobaöl, 1 Tropfen Scharfgabe, 2 Tropfen Rose, 5 Tropfen Lavendel fein, 2 Tropfen Iris

### Gute-Laune-Raumspray:

100ml Isopropanol 70%, 10 Tropfen Zitrone, 10 Tropfen Bergamotte, 5 Tropfen Benzoe Siam, 10 Tropfen Grapefruit

# Ätherische Öle bei Atemnot:

## Ätherische Öle in der Duftlampe:

Zitrusdüfte, Cajeput, Eukalyptus globulus, Zeder, Weißtanne, Douglasie, Fichtennadel

ASE oder Einreibung auf Brust-und Rückenbereich

## Atemfreiöl:

50ml Basisöl, 3 Tropfen Cajeput, 3 Tropfen Lavendel fein, 3 Tropfen Teebaum, 3 Tropfen Zeder, 3 Tropfen Latschenkiefer

## Atemstimulierende Einreibung (ASE):

10ml Basisöl mit einem Tropfen Cajeput, Fichtennadel oder Zeder, regt zum besseren Durchatmen an und wirkt sehr entspannend

**Cajeput:** schleimlösend, antibakteriell, antiviral, schmerzlindernd, auswurfördernd

**Eukalyptus globulus:** antibakteriell, antiviral, raumluftdesinfizierend, schleimlösend, auswurfördernd, schmerzlindernd,

**Weißtanne:** antiviral, antibakteriell, regt zum tiefen Durchatmen an

**Zeder:** schleimlösend, hautpflegend, sedativ, angstlösend

# Ätherische Öle zur Mundpflege:

## Ziel:

Intakte und gesunde Mundschleimhaut, Borken lösen

## Mundspray:

Mineralwasser mit 1-2 Tropfen Limetten oder Zitronenöl in eine Sprühflasche

## Mundpflegelösung:

5 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Ravintsara, 2 Tropfen Lavendel fein, 3 Tropfen Myrte Anden, 3 Tropfen Pfefferminze auf 50ml Rosenhydrolat und 20 Tropfen Solubol, davon gibt man etwa 3-5 Tropfen auf ein Glas Wasser kann als Mundspray, zum Gurgeln und zur Mundpflege verwendet werden

Rosenhydrolat mit Honig: mit Wattestäbchen zur Mundpflege

## Bei Entzündungen, Aphten:

Sanddornöl pur auf betroffene Stellen

## Lippenpflege:

Lippenbalsam: 30ml Mandelöl, 8 g Bienenwachs, 2 Tropfen Honigextrakt, 4 Tropfen Orange

# **Hautpflege im palliativen Bereich:**

## **Beruhigende Waschung:**

Lavendel fein, Bergamotte, Melisse, Sandelholz, Zeder oder Rose, 2-3 Tropfen in eine Waschsüssel Wasser mit einem Emulgator z. B. Kondensmilch

## **Belebende Waschung:**

Orange, Zitrone, Rosmarin 2-3 Tropfen in eine Waschsüssel Wasser mit Emulgator

## **Juckreiz:**

Nebenwirkung bei vielen malignen Erkrankungen, nach Chemotherapie, Urämie, Cholestase oder auch Ikterus, ätherische Öle sind sehr hilfreich z. B. Lavendel fein, Cistrose, Manuka, Melisse, Narde, Rosenholz, Zeder, Vanille

## **Antijuckreizöl:**

100ml Mandelöl, 10 Tropfen Lavendel fein, 5 Tropfen Bergamotte, 3 Tropfen Zeder, 3 Tropfen Rose, 3 Tropfen Vanille, 5 Tropfen Manuka

## **Antidekusalbe:**

30ml Wollwachs, 5g Bienenwachs, 20ml Johanniskrautöl, 1 Tropfen Cistrose, 3 Tropfen Rosengeranie, 5 Tropfen Zeder, 3 Tropfen Lavendel fein, 1 Tropfen Karottensamen, 2 Tropfen Manuka

## **Lymphödem:**

Mischung zur Einreibung der betroffenen Stellen, 50ml Sesamöl, 5 Tropfen Grapefruit, 5 Tropfen Lemongras, 3 Tropfen Cistrose, 3 Tropfen Immortelle, 3 Lavendel fein, 3 Tropfen Sandelholz

# **Basisöle**

## **Jojobaöl:**

Ist dem eigenem Hautfett sehr ähnlich und dringt deshalb leicht in die Haut ein und hinterlässt keinen Fettfilm auf der Haut, schützt die Haut nachhaltig, reguliert den Fettfeuchtigkeitsgehalt der Haut was bei juckender Haut und Neurodermitis von besonderem Wert ist, für alle Hauttypen geeignet, Narben und Falten glättend, macht die Haut widerstandsfähiger.

## **Johanniskrautöl**

Nervenstärkend, antidepressiv, entzündungshemmend, wärmend, beruhigend, entkrampfend, schmerzlindernd, wundheilend, hautpflegend und sehr hilfreich bei den verschiedensten Hautproblemen, „Arnika der Nerven“.

## **Olivenöl:**

Hormonell ausgleichend, stärkend auf das Immunsystem, schmerzlindernd, hautpflegend, löst besonders Muskelverhärtungen, hautregenerierend, eignet sich besonders gut für trockene, schlecht durchblutete, rissige, und schuppige Haut, aber nicht bei Neurodermitis, da es ein sehr wärmendes Öl ist.

## **Mandelöl süß:**

Ideal für jeden Hauttyp, reizlindernd, sehr hautpflegend, hautschützend vor allem bei trockener Haut die zur Sprödigkeit, schuppen und Juckreiz neigt, ideal für die Babypflege.

## **Sheabutter:**

Schützt die Haut vor Austrocknung und Befall von Mikroorganismen, unterstützt den Heilungsprozess bei Verletzungen und Entzündungen, die feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften macht die Haut streichelweich und zart, beugt Hautalterung und Faltenbildung vor, das enthaltende Vitamin E fungiert als Zellschutzmittel der Oberhaut, während das Provitamin A den Verhornungsprozess der Haut normalisiert, harte und verhornte Haut wird weich während die Verhornung von zu dünner Haut angeregt wird und diese dadurch widerstandsfähiger gemacht wird.

### **Macadamianussöl:**

Geeignet für alle Hauttypen, vor allem bei trockener Haut, dringt leicht in die Haut ein, besonders hautfreundlich und verträglich, hautregenerierend, die Haut wird widerstandsfähiger und robuster, als Haarpflege hilft es gegen Spliss und Sprödigkeit, glättet es und macht es geschmeidig und weich.

### **Weizenkeimöl:**

Für alle Hauttypen, besonders gut für trockene und reifere Haut bei Schuppenflechte und Ekzemen, beugt den frühzeitigen Altersprozess der Haut vor, und ist ein Jungbrunnen für die reifere Haut.

**Wichtig:** bewährt hat es sich das Öl 1:9 mit einem neutralen Öl zu mischen wegen dem intensiven Geruch, außerdem könnte es die Kleidung verfärben.

### **Wildrosenöl:**

Regt die Zellteilung der Haut an, hautregenerierend, reguliert die Talgdrüsenfunktion, entzündungshemmend, beugt frühzeitige Hautalterung vor faltenglättend, ideal zur Behandlung von bräunlichen Gesichts- und Altersflecken sowie Narben.

### **Sanddornöl**

Schützt die Haut vor Umwelteinflüssen, nach Strahlentherapie, nach Verbrennungen, Wundliegen, schlecht heilenden Wunden, nach dem Sonnenbrand Ekzeme, hautregenerierend, fordert die Widerstandskraft der Haut, bei jugendlicher Problemhaut sowie spröder, trockener und irritierter Haut jeden Alters.

**Wichtig:** wegen seiner intensiven orangen Farbe sollte das Öl immer 1:9 mit einem neutralen Basisöl verdünnt werden.