

Aromapflege

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail **11**

Worte und Dank vorweg **13**

1	Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege	19
1.1	Salutogenese in Pflege und Therapie.	20
1.2	Was sind ätherische Öle?	22
1.2.1	Gewinnungsverfahren.	23
1.2.2	Wirkungsweise.	24
1.2.3	Inhaltsstoffe	25
1.2.4	Qualität	26
1.2.5	Qualitätsprüfung	28
1.2.6	Haltbarkeit und Aufbewahrung.	28
1.2.7	Hygienische Entnahme.	29
1.2.8	Dosierung	30
1.2.9	Anwendungshinweise	31
1.2.9.1	Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler.	33
1.2.9.2	Raumspray/Hautspray	35
1.2.9.3	Riechfläschchen oder Riechstift	35
1.2.9.4	Duftfleckerl	36
1.2.9.5	Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	37
1.2.9.6	Einreibung mit Salben und Balsamen	39
1.2.9.7	Waschung/Spülung.	39
1.2.9.8	Voll-/Teilbad	41
1.2.9.9	Fußanwendung	42
1.2.9.10	Kompressen, Wickel und Auflagen	43
1.2.9.11	Sauna	46
1.2.9.12	Punktueller Anwendung mit Naturparfüms	47
1.2.9.13	Mundpflege	47
1.2.10	Gegenanzeigen und Wechselwirkungen.	47
1.2.10.1	Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	48
1.2.10.2	Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	48
1.2.10.3	Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen.	49

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	49
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie.....	49
1.2.11	Implementierung und Dokumentation	49
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	50
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse.....	50
1.3.2	Hydrolate	60
1.3.3	Fette Pflanzenöle	64
1.3.3.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	64
1.3.3.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl	66
1.3.3.3	Mazerate.....	71
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen.....	71
1.3.5	Bäder auf der Basis von Meersalz.....	74
1.4	Weitere Therapiempfehlungen.....	75
2	Raumbeduftung und Aromasticks	77
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	80
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	84
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	87
3	Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen	89
3.1	Dekubitus-Prophylaxe.....	89
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe.....	93
3.3	Obstipations-Prophylaxe	98
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	100
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	104
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege).....	108
4	Haut- und Körperpflege/Hautprobleme	113
4.1	Haut- und Intimpflege	114
4.1.1	Alternde Haut.....	116
4.1.2	Intimpflege	121
4.1.2.1	Vaginalovula	126
4.2	Hautjuckreiz.....	128
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut.....	128
4.2.2	Trockene, juckende Haut	134

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall.	138
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	142
4.2.5	Stark schuppende Haut.	146
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis).	150
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	152
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	154

5 Wund- und Narbenpflege 159

5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis).	162
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	168
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	174
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	176
5.5	Narbenpflege	179
5.6	Bluterguss (Hämatom)	182
5.7	Erfrierungen.	185
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	189

6 Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge 195

6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	197
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden.	200
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	202
6.4	Haarausfall (Alopezie)	205
6.5	Lymphödeme	208

7 Kopf und Gesicht 213

7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen.	213
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	216

8 Augen, Ohren, Mund 221

8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	221
8.2	Ohrenpflege	223
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	224
8.3	Mund und Zähne.	226
8.3.1	Lippenpflege	226
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis).	228
8.3.2	Mundpflege.	230
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	233
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	236

8.3.2.3	Aphten	240
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	242
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraction	244

9 Atemwege 249

9.1	Atemnot	250
9.2	Erkältung	251
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	253
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	255
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	258
9.5	Husten/Akute Bronchitis	261
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	267

10 Herz, Kreislauf und Gefäße 271

10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	273
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/Kreislaufschwäche	278
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	283
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	284
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	287
10.5	Venöse Erkrankungen	291
10.5.1	Krampfader (Varizen)	291
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	293
10.6	Hämorrhoiden	299
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	303

11 Verdauungssystem 307

11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	308
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	311
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/Oberbauchbeschwerden ..	314
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	318
11.5	Blähungen	321
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	324
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	328
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie) ..	330
11.9	Reizdarmsyndrom	333

12	Nieren- und Harnwegssystem	337
12.1	Restharn	338
12.2	Reizblase	338
12.3	Harnwegsinfektionen	339
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte.....	340
12.4	Harninkontinenz	347
12.5	Harnverhalt (Harnsperre/Harnatonie).....	349
12.6	Prostatavergrößerung	352
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	355
13.1	Rückenschmerzen	357
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen.....	363
13.3	Rheumatische Beschwerden.....	368
13.3.1	Arthrose	370
13.3.2	Arthritis.....	371
13.3.3	Gicht	374
13.3.4	Fibromyalgie.....	375
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	377
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	379
13.6	Knochenverletzungen	382
13.6.1	Knochenhautentzündung.....	383
13.6.2	Knochenbruch	386
14	Unterstützung der Immunabwehr	389
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	390
14.2	Infektabwehr.....	392
14.3	Fieber.....	399
14.4	Multiresistente Keime	402
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	409
15.1	Angst, Panikattacken.....	410
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit.....	414
15.3	Antriebschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	418
15.4	Depressive Verstimmung	423
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	429
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.....	434
15.7	Schlafstörungen	437
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	441

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	445
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV.....	445
16.1.1	Selbstpflege mit Aromapflege.....	446
16.1.2	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	447
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	448
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	449
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	450
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	451
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	452
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen.....	453
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft.....	457
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	461
16.3.4	Bei angegriffener Haut	463
16.3.5	Bei Lymphödemen.....	467
16.3.6	Bei der Mundpflege	468
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen.....	470
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz.....	472
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	475
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	477
16.3.10	Bei Körper-, Tumor- oder Wundgeruch.....	479
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	482
Literatur		487
Internetseiten/Bildnachweis		492
Nützliche Adressen/Bezugsquellen		493
Abbildungen		494
Register		499