

Abschlussarbeit

Ausbildung



Aromatologin- Aromapflege

„Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Vorgelegt von:

Kurz Rosa

Eingereicht bei:

aromaFORUM Österreich

Schlanders,04.09.2022

Kurzzusammenfassung der Arbeit:

Das Thema meiner Arbeit ist: „Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“.

In der Arbeit finden sich meine Beweggründe, welche mich dazu gebracht haben, die Ausbildung zur Aromatologin zu machen und mich mit Fibromyalgie auseinanderzusetzen.

Nach der Einleitung wird die Erkrankung Fibromyalgie in einfachen Worten zuerst aus medizinischer Sicht zu beschreiben, danach erfolgt die Betrachtung aus Sicht der Aromapflege.

Dabei werden verschiedene ätherische Öle erläutert, die beim Fibromyalgie- Syndrom eingesetzt werden könnten.

Bereits erprobte Rezepturen aus verschiedenen Lektüren sind in meiner Arbeit zu finden, ebenso wie von mir erstellte Rezeptvorschläge.

Weil ätherische Öle Vielstoffgemische sind und deshalb einen großen Wirkungsbereich haben, nicht nur auf eine Erkrankung, habe ich für das bessere Verständnis, dieser Arbeit auch einen allgemeinen Teil zu den ätherischen Ölen, mit einem kurzen Überblick zur Aufnahme, Anwendung und Wirkungsweise der Hauptinhaltsstoffe der ätherischen Öle geschrieben.

Anhand dieser Informationen erhält der Leser ein Bild über die Fibromyalgie mit verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten der Aromapflege.

Inhaltsverzeichnis:

| | |
|---|-----|
| 1 .Einleitung | 6. |
| 2. FIBROMYALGIE | 8.. |
| 2.1. Beschwerden | 8. |
| 2.2. Betroffen | 8. |
| 2.3. Ursachen | 8. |
| 2.4. Diagnosestellung | 8. |
| 2.5. Behandlung | 9. |
| 2.6. Geschichte | 10. |
| 3. Fibromyalgie aus Sicht der Aromapflege | 11. |
| 3.1. Ätherische Öle welche auf Neurotransmitter wirken | 12. |
| 3.1.1 Serotonin | 12. |
| 3.1.2. Noradrenalin | 12. |
| 3.1.3 Enkephaline | 12. |
| 3.1.4. Prostaglandine | 13. |
| 3.1.5. Endorphine | 13. |
| 3.2. Rezeptvorschläge | 14. |
| 3.2.1. Fibromyalgiesyndrom | 14. |
| 3.2.2. Tonka Schmerzöl | 14. |
| 3.2.3. Anti-Muskelkater- Mischung | 15. |
| 3.2.4. Entspannendes stimmungsaufhellendes Körperöl | 15. |
| 3.2.5. Fibromyalgie-Syndrom - Gelassene, Harmonische Wohlfühlmischung | 16. |
| 3.2.6. Fibromyalgie – Syndrom - Spannung lass nach | 16. |

| | |
|--|-----|
| 3.2.7. Fibromyalgie – Syndrom - Aufheiternde, Geborgenheit schenkende Wohlfühlmischung | 17. |
| 3.2.8. Fibromyalgie- Syndrom – Stimmungsaufhellende, harmonische Linderung | 18. |
| 3.2.9. Reizdarmmischung: - Entspannung für Bauch | 19. |
| 3.2.10. Entblähende Massageöle | 20. |
| 3.2.11. Für den guten Schlaf | 21. |
| 3.2.12. Würzige Schlafmischung | 22. |
| 3.2.13. Blumige Schlafmischung | 22. |
| 3.2.14. Träum schön“ Badesalz- Vorratsmischung | 23. |
| 3.2.15. Fußbadesalz“Relax“ Murmelfußbad | 23. |
| 3.2.16. Raumbeduftung für erholsamen Schlaf | 24. |
| 3.2.17. Raumbeduftung für einen besseren Schlaf | 24. |
| 3.2.18. Raumbeduftung zur Stimmungsaufhellung | 25. |
| 3.2.19. Riechstift | 25. |
| 3.2.20. Roll-on | 26. |
| 4. Ätherische Öle | 28. |
| 4.1. Über folgende Wege werden ätherische Öle in den Körper aufgenommen | 28. |
| 4.2. Anwendungsmöglichkeiten | 28. |
| 4.3. Emulgatoren | 29. |
| 4.4. Hautverträglichkeitstest | 29. |
| 4.5. Wirkung der Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen mit Vertreter | 29. |
| 4.5.1. Monoterpene | 30. |
| 4.5.2. Sesquiterpene: | 30. |
| 4.5.3. Monoterpenole | 30. |

| | |
|---|-----|
| 4.5.4. Sesquiterpenole | 31. |
| 4.5.5. Monoterpenaldehyde | 31. |
| 4.5.6. Sesquiterpenaldehyde | 31. |
| 4.5.7. Monoterpenketone | 32. |
| 4.5.8. Sesquiterpenketone | 32. |
| 4.5.9. Monoterpenoxide | 32. |
| 4.5.10. Sesquiterpenoxide | 33. |
| 4.5.11. Ester | 33. |
| 4.5.12. Monoterpenphenole | 33. |
| 4.5.13. Eugenol und Zimtaldehyd | 34. |
| 4.5.14. Ether | 34. |
| 4.5.15. Cumarine | 34. |
| 4.5.16. Aromatische Ester und Alkohole | 35. |
| 4.5.17. Aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren | 35. |
| 5. Ergebnis der Arbeit | 36. |
| 6. Abkürzungen | 37. |
| 7. Quellennachweis | 38. |
| 8. Rezeptblatt | 40. |
| 9. Datenblatt des Autors | 49. |
| 10. Erklärung des Autors | 51. |

1. Einleitung:

Pflanzen mit ihren Düften und Farben, begleiten mich schon das ganze Leben. Ich bin auf einen Bergbauernhof aufgewachsen. Dort wurden im Sommer immer Kräuter gesammelt. Schlüsselblumen, Alpenrosenblüten, Holunderblüten, Huflattich, Wermut, isländisch Moos, Johanniskraut, Arnika, um nur einige zu nennen. Diese wurden zu Tee, Tinkturen oder Mazerate verarbeitet. Vielleicht oder gerade deshalb habe ich ein großes Interesse an der Natur. Wenn man in der Natur unterwegs ist, kann man feststellen, dass nicht überall eine bestimmte Pflanze „gleich“ wächst. Je höher man auf dem Berg steigt, desto kleiner sind die Pflanzen, aber intensiver im Duft.

Wie sagte schon der deutsche Dichter und Publizist: Heinrich Heine(1797-1856):

„Düfte sind die Gefühle der Blumen“

[<https://beruhmte-zitate.de/zitate/128379-heinrich-heine-dufte-sind-die-gefuhle-der-blumen/>
27.08.2022]

Mit dem Besuch der Fortbildung: „Grundkurs und Aufbaukurs für Aromapflege“ (Sanitätsbetrieb Meran) habe ich beschlossen mein Wissen in der Ausbildung zu erweitern und zu vertiefen.

Nach 16 Jahren arbeiten in der Dialyse, habe ich neue Herausforderungen gesucht. Die freie Stelle in den Polyambulatorien kam zur richtigen Zeit, und ich habe in die Rheumatologische Ambulanz gewechselt. Hier kommen Betroffene mit unterschiedlichen rheumatischen Erkrankungen.

Zur „Rheuma“ gehören ca. 400 verschiedene Erkrankungen:

Degenerative rheumatische Erkrankungen (Arthrosen, Degenerative Wirbelsäulenveränderungen);

Rheumatische Stoffwechselerkrankungen (Osteoporose, Gicht);

Entzündlich rheumatische Erkrankungen (Rheumatoide Arthritis, Morbus-Still, Rheumatisches Fieber, Seronegative Spondarthritis, Kollagenosen, Vaskulitiden) und

Rheumatische Schmerzkrankheiten (Lokalisiert und generalisiert). Zu letzteren gehört die Fibromyalgie.

„Fibromyalgie ist wie Grippe und Kater haben auf einmal – nur ohne Virus und ohne Party!“

Diese Aussage einer Betroffenen hat mich neugierig gemacht.

Was ist Fibromyalgie?

Können ätherische Öle bei Fibromyalgie zum Wohlfühlen beitragen?

Diese Fragen versuche ich zu beantworten.

2. FIBROMYALGIE

Fibromyalgie heißt lateinisch: *fibra* – Faser und *Myalgie* – Muskelschmerz.

Fibromyalgie wurde früher Weichteilrheumatismus, auch Muskelreuma genannt.

Es handelt sich dabei um eine nicht – entzündliche Erkrankung die sich in meist chronisch verlaufende Schmerzen am ganzen Bewegungsapparat und durch weitere zahlreiche

2.1. Beschwerden äußert: Migräne; Muskelverspannungen; Morgensteifigkeit; Muskelkater; ausgeprägte Schmerzen an den Sehnen- Muskel Übergängen; Wadenkrämpfe; Neuropathische Störungen wie Taubheit, Parästhesien: erhöhte Empfindlichkeit auf Kälte, Lärm, Gerüche und Licht; Restless leg; Müdigkeit, Schlafstörungen, der Schlaf ist nicht erholsam; Erschöpfung, Konzentrationsmangel; Verdauungsbeschwerden, Reizdarmsyndrom; Psychosomatische Beschwerden wie Herzrasen, Ängstlichkeit, Nervosität; Depressionen.

2.2. Betroffen ist 1-3% der Bevölkerung, davon 90% Frauen.

2.3. Die Ursachen dafür sind nicht bekannt, es gibt aber verschiedene Theorien dazu: Stress, familiäre Disposition, es ist auch eine Störung der zentralen Schmerzwahrnehmung mit einer erhöhten Schmerzempfindsamkeit zu finden. Das heißt das Gehirn nimmt Schmerzen wahr ohne dass ein schädigender Reiz vorliegt. Dies wurde durch erniedrigte Serotonin-Stoffwechselprodukten im Nervenwasser (Liquor cerebrospinalis) festgestellt.

2.4. Die Diagnosestellung für Fibromyalgie ist sehr schwierig und langwierig. Betroffene besuchen meist über Jahre verschiedene Ärzte, bevor sie die Diagnose erhalten. Andere Krankheitsbilder müssen ausgeschlossen werden. Laborwerte oder Röntgenbilder geben keinen eindeutigen Aufschluss. Die Diagnosestellung beruht auf der körperlichen Untersuchung mit einer ausgiebigen Anamnese. Dazu gehören:

Abb

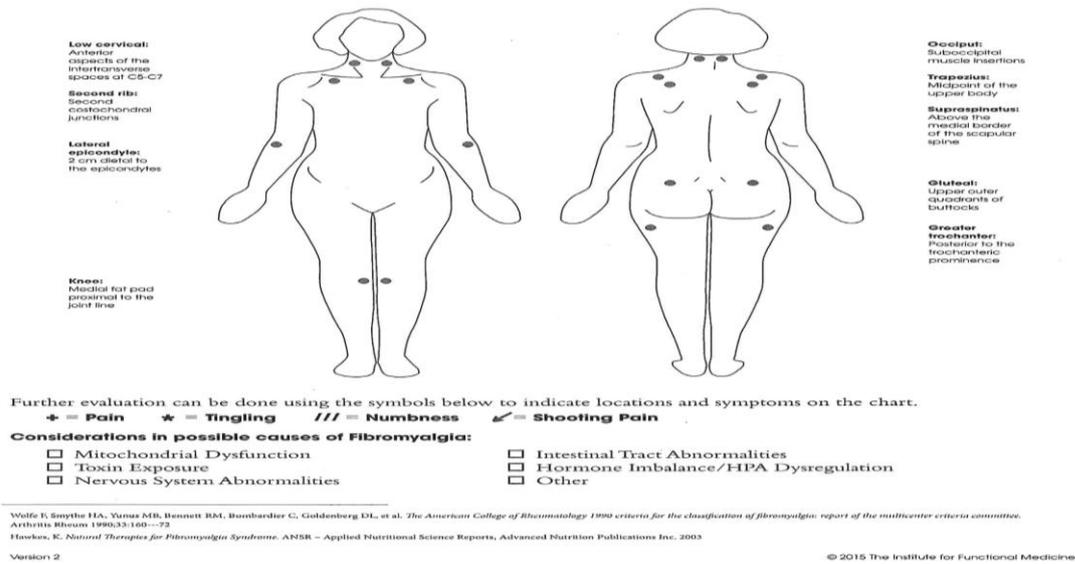


Abbildung 1

Die Tender Points Siehe Abbildung 1 (das sind „Trigger Punkte“ am Körper, die bei leichten Druck Schmerzen verursachen),

[http://drrobert.com/wp-content/uploads/Fibromyalgia-Tender-Point-Chart_v2.pdf 23.06.2022]

Fibromyalgia Impact Questionare (FIQ:Fragebogen zu Schmerzen und Symptome der letzten Woche)

[<http://www.neuro24.de/fiq.pdf> 23.06.2022]

Widespread pain Index (WPI: das ist ein Fragebogen über Schmerzen und Symptome der letzten Woche).

[https://www.vinzenz-duesseldorf.de/fileadmin/user_upload/mediathek/pdf/pdf_vkh 23.06.2022]

2.5. Die Behandlung umfasst gezielt auf den Betroffenen angepasste Therapien:

Medikamente (Schmerzmittel, Antidepressiva, Antiepileptika, Schlafmittel);

Bewegung (Gymnastik, Schwimmen, Aquajogging, Radfahren, Walken, Tanzen);
Physikalische Therapien (leichte Massagen, Lymphdrainage, warme Entspannungsbäder, warme Duschen, Heizdecke, Kirschkernkissen, Rotlicht, Sauna, Fango, Thermalbesuche);
Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, Feldenkrais, Yoga, Tai Chi, Chi Gong);

Psychologische Maßnahmen(Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Stressreduktion, Entspannungsverfahren);

Ernährung (es gibt positive Effekte mit einer veganen oder vegetarischen Ernährung);
Selbsthilfe Gruppen (Informationsvermittlung, Erfahrungsaustausch).

2.6.Kurzer Ausflug in die Geschichte:

Im 18. Jahrhundert wurde der Begriff Muskelrheumatismus verwendet, (für gelenkzerstörenden Prozessen wie Arthrose oder rheumatoider Arthritis).

Ab dem 19. Jahrhundert haben Ärzte Unterformen von Muskelrheumatismus beschrieben.

Seit 1976 wird die Erkrankung Fibromyalgie genannt.

1980 Anerkennung der Tender Points; Schmerzen; Schlafstörungen und anderer Beschwerden als typisch für das Fibromyalgie – Syndrom.

[<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Fibromyalgie> 25.02.2022]

[<https://de.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie> 25.02.2022]

3. Fibromyalgie aus Sicht der Aromapflege:

Die Fibromyalgie ist ein sehr komplexes Krankheitsbild. Die Hauptursache wird in einer gestörten Funktion der Neurotransmitter vermutet.

Neurotransmitter sind biochemische Stoffe, welche Reize von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren.

[<https://flexicon.doccheck.com/de/Neurotransmitter> 11.08.2022]

Das heißt Betroffene leiden ständig unter Schmerzen obwohl gar kein schädigender Reiz vorliegt. Diese äußern sich in: Migräne, Muskelschmerzen- Muskelkater, Morgensteifigkeit bis hin zu Neuropathien (Taubheit, Parästhesien). Obwohl sie ständig müde sind, ist der Schlaf nicht erholsam, somit kommen Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten dazu. Auf Grund dieser Beschwerden leiden Betroffene unter Nervosität und Depressionen.

Das „enterische Nervensystem“ (auch Bauchhirn genannt), besitzt mehr Nervenzellen, als das gesamte Rückenmark. Das Nervengeflecht vom Bauchhirn liegt zwischen den Muskelschichten der Darmwand. Die Verdauung wird über das autonome Nervensystem reguliert und ist willentlich nicht beeinflussbar. Das Gehirn und das „Bauchhirn“ kommunizieren miteinander über die Darm- Hirn-Achse. Viele der Emotionalen Informationen, gelangen über den Vagusnerv direkt in das limbische System und beeinflussen so Entscheidungen, gute oder schlechte Empfindungen. Die Transmitterstoffe von Bauchhirn und Gehirn sind dieselben. Das Glückshormon Serotonin (bekannteste Transmitter) ist verantwortlich für das Wohlbefinden. Es steuert Darmrhythmus und Darmtätigkeit und reguliert das Immunsystem. Ungefähr 90% des körpereigenen Serotonins werden im Bauchhirn produziert.

[aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1. Auflage Seite 129]

Fibromyalgie- Betroffene leiden deshalb auch unter einer gestörten Darmtätigkeit.

Ätherische Öle bringen Körperliche Entspannung und harmonisieren die Psyche. Sie bringen also das Kopf-Hirn mit dem Bauch-Hirn in Einklang. Bei chronischen Schmerzen vermögen

die ätherischen Öle die Schmerzspirale zu durchbrechen. Sie sorgen somit für eine gesteigerte Lebensqualität.

3.1. Ätherische Öle welche auf Neurotransmitter wirken:

3.1.1. Serotonin: dämpft die Weiterleitung des Schmerzreizes zum zentralen Nervensystem, wirkt beruhigend und angstlösend bei Anspannung. Ist verantwortlich für den Schlaf- Wach-Rhythmus.

- Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
- Majoran (*Origanum majorana*)
- Neroli (*Citrus aurantium*)
- Bergamotte (*Citrus bergamia*)
- Vanille (*Vanilla fragrans*)
- Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)

3.1.2. Noradrenalin: Stabilisiert die Psyche (Stärkung und Kräftigung) . Fördert die Ausschüttung von Noradrenalin.

- Thymian CT. Thymol (*Thymus vulgaris CT. Thymol*)
- Wacholder (*Juniperus communis*)
- Rosmarin CT. Cineol (*Rosmarinus officinalis CT. 1,8cineol*)
- Ingwer (*Zingiber officinalis*)
- Kardamom (*Elettaria cardamomum*)
- Lemongras (*Cymbopogon flexuosus*)

3.1.3. Enkephaline: regen den Thalamus zur Ausschüttung an.Sie wirken analgetisch und ausgleichend bei Stimmungsschwankungen, bei Melancholie Stimmungaufhellend.

- Grapefruit (*Citrus paradise*)
- Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)
- Rose (*Rosa damascena*)
- Jasmin(*Jasminum grandiflorum*)
- Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

- Rosenholz (*Aniba parviflora*)
- Palmarosa (*Cymbopogon martini*)

3.1.4. Prostaglandine: Verdrängen die Schmerzauslöser an den Nozirezeptoren.

- Hanföl (*Cannabis sativa*)
- Leinöl (*Linum usitatissimum*)
- Borretschsamenöl (*Borago officinalis*)
- Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*)

3.1.5. Endorphine: Glückshormone, sind körpereigene „Schmerzmittel“, die für die eigene Schmerzstillung zuständig sind.

- Grapefruit (*Citrus paradise*)
- Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
- Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)
- Patchouli (*Pogostemon cablin*)
- Rose (*Rosa damascena*)
- Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- Tonka (*Dipteryx odorata*)
- Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1. Auflage Seite 171]

Diese hiergenannten ätherischen Öle haben nicht nur Einfluss auf Serotonin, Noradrenalin, Enkephaline, Prostaglandine und Endorphine, sondern besitzen auch andere Wirkungen. Diese sind unter: Wirkung der Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen mit deren Vertreter beschrieben (siehe unter **4.5.**)

3.2. Rezeptvorschläge:

3.2.1. Fibromyalgiesyndrom:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1. Auflage Seite 176]

4 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

3 TR Rose (*Rosa damascena*)

6 TR Sandelholz (*Santalum album*)

1 TR Neroli (*Citrus aurantium*)

50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

Die ätherischen Öle in das Mandelöl (*Prunus dulcis*) geben und als Körperöl mehrmals täglich anwenden.

Diese Rezeptur kann auch mit dem Tonka- Schmerzöl (siehe Rezeptur 3.2.2.) kombiniert werden.

3.2.2. Tonka Schmerzöl:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1. Auflage Seite 175]

(Rezept aus dem Krankenhaus Neuperlach - München)

6 TR Zedernholz (*Cedrus atlantica*)

2 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

2 TR Orange (*Citrus sinensis*)

2 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

Die ätherischen Öle in das Mandelöl (*Prunus dulcis*) geben und für eine sanfte Massage in sanft kreisenden Bewegungen auf das schmerzende Gebiet auftragen.

3.2.3. Anti-Muskelkater- Mischung:

[Aus Buch: Praxis Aromatherapie: Werner M., von Braunschweig R., 6. Auflage Seite 352]

Grundmischung

8 TR Cajeput (*Melaleuca cajeputi*)

6 TR Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

2 TR Wacholder (*Juniperus communis*)

4 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

Als BADEZUSATZ: Mischung in 1/2 Becher süße Sahne geben – auf ein Vollbad

Wassertemperatur nicht über 37°C, Badedauer nicht länger als 15- 20 Minuten

Als KÖRPERÖL: Mischung in 50 ml süßes Mandelöl oder in 30 ml Johanniskraut- und 20 ml süßes Mandelöl geben. Die betroffenen Bereiche damit einreiben.

3.2.4. Entspannendes stimmungsaufhellendes Körperöl:

[Aus Buch: Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.; 1. Auflage, Seite 58]

5 TR Mandarine rot (*Citrus reticulata*)

3 TR Benzoe siam (*Styrax tonkinensis*)

2 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

2 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

50 ml Basisöl

Aromamischung bei chronischen und akuten Schmerzen.

3.2.5. Fibromyalgie-Syndrom - Gelassene, Harmonische Wohlfühlmischung

[Eigene Rezeptur]

1%ige Mischung auf 50 ml davon 25 ml Mandelöl und 25 ml Nachtkerzenöl

1 TR Melisse (*Melissa officinalis*)

4 TR Majoran (*Origanum majorana*)

2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

5 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

25 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

25 ml Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*)

Die ätherischen Öle mit dem Mandelöl und dem Nachtkerzenöl vermischen.

Sanfte Einreibung der schmerzenden Stellen: kann auf die trockene, aber auch feuchte Haut aufgetragen werden. Es zieht in die feuchte Haut schneller ein. Die Einreibung kann bei Bedarf bis zu drei Mal am Tag erfolgen.

Bauchstreichung: im Uhrzeigersinn, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn durchführen. Auflage, auf Solarplexus (Ölkompresse), oder andere Körperstellen

3.2.6. Fibromyalgie – Syndrom - Spannung lass nach

[Eigene Rezeptur]

1%ige Mischung auf 30 ml Mandelöl

1 TR Rose (*Rosa damascena*)

2 TR Weihrauch (*Boswellia sacra*)

3 TR Oreganum (*Origanum vulgare*)

2 TR Pfeffer (*Piper nigrum*)

30 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

Die ätherischen Öle mit dem Mandelöl vermischen.

Sanfte Einreibung der schmerzenden Stellen: kann auf die trockene, aber auch feuchte Haut aufgetragen werden. Es zieht in die feuchte Haut schneller ein. Die Einreibung kann bei Bedarf bis zu drei Mal am Tag erfolgen.

Bauchstreichung: im Uhrzeigersinn, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn durchführen.

Auflage, auf Solarplexus (Ölkompressen), oder andere Körperstellen

3.2.7. Fibromyalgie – Syndrom - Aufheiternde, Geborgenheit schenkende Wohlfühlmischung

[Eigene Rezeptur]

Grundmischung:

4 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

2 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

2 TR Majoran (*Origanum majorana*)

2 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

Körperöl:

Grundmischung in 50 ml Mandelöl geben (1%ige Mischung auf 50ml Mandelöl)

Sanfte Einreibung der schmerzenden Stellen: kann auf die trockene, aber auch feuchte Haut aufgetragen werden. Es zieht in die feuchte Haut schneller ein. Die Einreibung kann bei Bedarf bis zu drei Mal am Tag erfolgen.

Bauchstreichung im Uhrzeigersinn, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn

Auflage auf gewünschte Körperstelle, oder Solarplexus

Vollbad: 1 Esslöffel der Körperölmischung mit Emulgator verrühren und ins Wasser geben

Teilbad: 1 Teelöffel der Körperölmischung mit Emulgator verrühren und ins Wasser geben.

Duschgel:

8 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

4 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

4 TR Majoran (*Origanum majorana*)

4 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

100 ml mildes neutrales Wasch- und Duschgel

Die ätherischen Öle in das milde neutrale Wasch- Duschgel geben.

3.2.8. Fibromyalgie- Syndrom – Stimmungsaufhellende, harmonische Linderung

[Eigene Rezeptur]

2%ige Mischung auf 30 ml, davon 15 ml Johanniskraut- Mazerat und 15 ml Olivenöl

5 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

3 TR Wacholder (*Juniperus communis*)

2 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

2 TR Kardamon (*Elettaria cardamomum*)

15 ml Johanniskraut – Mazerat (*Hypericum perforatum*)

15 ml Olivenöl (*Olea europea*)

Die ätherischen Öle mit dem Johanniskraut- Mazerat und Olivenöl vermischen.

Sanfte Einreibung der schmerzenden Stellen: kann auf die trockene, aber auch feuchte Haut aufgetragen werden. Es zieht in die feuchte Haut schneller ein. Die Einreibung kann bei Bedarf bis zu drei Mal am Tag erfolgen.

Bauchstreichung: im Uhrzeigersinn, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn durchführen.

Auflage, auf Solarplexus (Ölkomresse), oder andere Körperstellen

Bergamotte enthält Furocumarine, welche fotosensibilisierende Wirkung besitzen. Bei direkter Sonnenbestrahlung kann es zu Pigmentflecken oder zu Hautschädigungen kommen. Daher soll nach der Anwendung die Sonnenbestrahlung vermieden werden.

Olivenöl hat erwärmende Wirkung deshalb nicht bei Personen mit Neurodermitis anwenden.

Anstelle von Johanniskraut- Mazerat und Olivenöl kann auch Hanföl (*Cannabis sativa*) verwendet werden. Hier entscheiden die Duftvorlieben.

3.2.9. Reizdarmmischung: - Entspannung für den Bauch

[eigene Rezeptur]

Grundmischung:

1 TR Basilikum (*Ocimum basilicum*)

1 TR Melisse (*Melissa officinalis*)

3 TR Majoran (*Origanum majorana*)

3 TR Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)

2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Körperöl:

Grundmischung in 50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*) geben

1%ige Mischung auf 50 ml Mandelöl

Sanfte Einreibung der schmerzenden Stellen: kann auf die trockene, aber auch feuchte Haut aufgetragen werden. Es zieht in die feuchte Haut schneller ein. Die Einreibung kann bei Bedarf bis zu drei Mal am Tag erfolgen.

Bauchstreichung im Uhrzeigersinn, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn

Auflage auf gewünschte Körperstelle, oder Solarplexus

Vollbad: 1 Esslöffel der Körperölmischung mit Emulgator verrühren und ins Wasser geben

Teilbad: 1 Teelöffel der Körperölmischung mit Emulgator verrühren und ins Wasser geben.

3.2.10. Entblähende Massageöle:

[Aus Buch:Praxis Aromatherapie: Werner M.,von Braunschweig R.,6. Auflage Seite 336]

Mischung 1:

2 TR Petit grain Bitterorange (*Citrus aurantium*)

2 TR Anis (*Pimpinella anisum*)

2 TR Estragon (*Artemisia dracunculus*)

2 TR Fenchel süß (*Foeniculum vulgare*)

2 TR Koriander (*Coriandrum sativum*)

In 50 ml süßes Mandelöl (*Prunus dulcis*) oder Sesamöl(*Sesamum indicum*) geben

Mischung 2:

4 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)

2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

2 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

1 TR Kreuzkümmel(*Cuminum cyminum*) oder Kümmel (*Carum carvi*)

3 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

In 50 ml süßes Mandelöl(*Prunus dulcis*) oder Sesamöl (*Sesamum indicum*) geben

Anwendung:

Massage: bei Bedarf den Bauch mit einem dieser Massageöle im Uhrzeigersinn sanft massieren

3.2.11. Für den guten Schlaf:

[Aus Buch: Praxis Aromatherapie : Werner M., von Braunschweig R., 6. Auflage Seite 372]

Anwendung:

- Für ein BAD:

4 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

3 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)

1 TR Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)

2 TR Amyris (*Amyris balsamifera*)

1 TR Vetiver (*Vetiveria zizanoides*)

In ½ Becher süßer Sahne geben und in ein Vollbad

- Für eine MASSAGE:

2 TR Petit grain Mandarine (*Citrus reticulata*)

1 TR eines Lieblings- Blütenöls

3 TR Myrte Anden (*Myrtus communis*)

4 TR Vanille (*Vanilla fragrans*)

In 50ml Basisöl geben. Vor dem Einschlafen Bauch und Solarplexus-Bereich sanft im Uhrzeigersinn massieren.

- DUFTLAMPE 1:

5 TR Zedernholz (*Cedrus atlantica*)

7 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

1 TR Rose (*Rosa damascena*)

Ins Wasser geben

- DUFTLAMPE 2:

4 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

1 TR Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)

1 TR Sandelholz (*Santalum album*)

Ins Wasser geben

- Schnelle Hilfe für UNTERWEGS:

Fürs Kopfkissen:

1 TR Zedernholz (*Cedrus atlantica*)

1 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

1 TR Rose (*Rosa damascena*) oder anderes Lieblings öl

In die Handinnenflächen geben und auf dem Kopfkissen verreiben. Sofort fühlt man sich in jedem Hotelzimmer zu Hause.

3.2.12. Würzige Schlafmischung:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1Auflage Seite 210]

5 TR Orange (*Citrus sinensis*)

3 TR Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)

3 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

2 TR Vetiver (*Vetiveria zizanoides*)

50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und beim Zubettgehen Brust und Hände damit einreiben.

3.2.13. Blumige Schlafmischung:

[Aus Buch:Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1Auflage Seite 210]

8 TR Orange (*Citrus sinensis*)

3 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

5 TR Majoran (*Origanum majorana*)

2 TR Rosengeranie (*Perlargonium asperum*)

50ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und Fußsohlen, Hände oder Brust damit einreiben, ruhig atmen.

3.2.14. „Träum schön“ Badesalz- Vorratsmischung:

[Aus Buch Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage Seite74]

250g Salz oder Meersalz

10 TR Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*), Tonkaextrakt(*Dipteryx odorata*) oder Vanilleextrakt (*Vanilla fragrans*)

10 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

10 TR Orange (*Citrus sinensis*)

Ätherische Öle mit dem Salz vermischen.

Pro Fuß- oder Handbad 1 EL. der Mischung dem Wasser zugeben

2 EL Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*) über die Salzmischung geben; wirkt zusätzlich pflegend und rückfettend

Diese Mischung ist ca. 8 Wochen haltbar.

3.2.15. Fußbadesalz“Relax“ Murmelfußbad:

[Aus Buch Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage Seite 75]

1 EL Salz oder Sahne

1 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

1 TR Orange (*Citrus sinensis*)

1 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

Das Murmelfußbad ist eine entspannende und gleichzeitig sehr wohltuende Variante zum herkömmlichen Fußbad. Dafür gibt man in eine Schüssel mit warmem Wasser zwei Hände Glasmurmeln und das Fußbadesalz. Die Füße können nun über die Murmel rollen. Das stimuliert die Reflexzonen der Füße und trägt zu Entspannung und Wohlbefinden bei.

3.2.16. Raumbeduftung für erholsamen Schlaf:

[Aus Buch Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage Seite 77]

Variante 1:

- 1 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*) oder Majoran (*Origanum majorana*)
- 3 TR Orange (*Citrus sinensis*)
- 1 TR Melisse (*Melissa officinalis*)

Variante 2:

- 1 TR Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 3 TR Mandarine rot (*Citrus reticulata*)
- 1 TR Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)

3.2.17. Raumbeduftung für einen besseren Schlaf:

[eigene Rezeptur]

Variante 1:

- 3 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)
- 2 TR Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)

Variante 2:

- 3 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)
- 2 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Variante 3:

- 1 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)
- 3 TR Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)

Die ätherischen Öle werden in den Wasserbehälter des Beduftungsgerät (Vernebler, Diffusor)gegeben. Vor dem Schlafen, das Schlafzimmer beduften.

Anstelle von einem Gerät, können die ätherischen Öle auf eine Garze gegeben werden und neben dem Kopfkissen gelegt werden (Dufttupfer).

3.2.18. Raumbeduftung zur Stimmungsaufhellung:

[eigene Rezeptur]

Variante 1:

3 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

2 TR Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Variante 2:

3 TR Neroli (*Citrus aurantium*)

2 TR Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

Variante 3:

1 TR Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

4 TR Mandarine (*Citrus reticulate*)

Die ätherischen Öle werden in den Wasserbehälter des Beduftungsgerät (Vernebler, Diffusor)gegeben. Der Raum wird maximal für 2 Stunden beduftet, nicht den ganzen Tag.

Anstelle von einem Gerät, können die ätherischen Öle auf eine Garze gegeben werden und am gewünschten Ort platziert werden.(Dufttupfer)

3.2.19. Riechstift:

Konzentration:

[Aus Produktkatalog Aromapflege: Deutsch E., 2021/22 Seite 449]

25

„Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“, Kurz Rosa

- 2 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)
- 2 TR Pfefferminze (*Menta piperita*)
- 2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Gute Laune:

[eigene Rezeptur]

- 2 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)
- 2 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)
- 2 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

Riechstifte sind die idealen Begleiter im Alltag. Die ätherischen Öle werden auf das Duftvlies geträufelt und schon können die Düfte ihre Wirkung entfalten. Bis zu 6 TR ätherisches Öl hält etwa für 3 Monate.

3.2.20. Roll-on:

[eigene Rezeptur]

Gute Laune Roll-on:

- 1 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)
- 1 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)
- 1 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)
- 10 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)

Anti- Stress Roll-on:

- 1 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)
- 1 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

1 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

10 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)

Konzentration Roll-on:

1 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

1 TR Pfefferminze (*Mentha piperita*)

1 TR Litsea (*Litsea cubeba*)

10ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)

Die ätherischen Öle mit dem Jojobaöl in den Roll-on geben. Sind die idealen Begleiter im Alltag. Bei Bedarf auf die Pulsflächen, Brustkorb oder Bauchbereich auftragen. Haltbar bis zu 1 Jahr.

4. Ätherische Öle:

„Ätherisch“ kommt von aither, griechisch „Himmelsluft“.

Ätherische Öle sind das Essentielle, die Lebenskraft, die Seele der Pflanzen.

Ätherische Öle sind organische Stoffwechselprodukte die durch Foto- und Biosynthese von den Pflanzen gebildet werden. Diese duftenden Stoffwechselprodukte sind in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz enthalten. Sie haben in der Pflanze Schutzfunktion(Krankheit, Kälte, Hitze, Austrocknung)

Ätherische Öle verflüchtigen vollständig und sind Fettlöslich.

[Aus Buch: Praxis Aromatherapie : Werner M., von Braunschweig R., 6. Auflage Seite 44-45]

Ätherische Öle besitzen die Kraft, den Körper, Geist und die Seele ganzheitlich, positiv zu **4.1. beeinflussen. Über folgende Wege werden ätherische Öle in den Körper aufgenommen:**

Beim Riechen von ätherischen Ölen, gelangen die Duftinformationen über die Sinneszellen der Nase in das limbische System des Gehirns. Dort befindet sich die Steuerung der Gefühle, der Hormone und dem Immunsystem des Körpers.

Über die Atmung gelangen ätherische Öle über die Schleimhäute, Lunge in den Blutkreislauf.

Über die Einreibung der Haut gelangen sie in den Blutkreislauf und Gewebe.

4.2. Daraus ergeben sich folgende Anwendungsmöglichkeiten:

- Einreibungen
- Auflagen, Wickel
- Bad, Waschungen, Duschen
- Inhalation, Raumbeduftung
- Aromaküche (hier werden nur Lebensmittel zertifizierte ätherische Öle verwendet)

4.3. Emulgatoren: ätherische Öle können sich nicht mit Wasser verbinden, deshalb ist es wichtig einen Emulgator zu verwenden: Sahne, Honig, fette Milch, Salz, Zucker, Seifengrundlage.

- *Sahne*: ist ein natürlicher Rückfetter für die Haut, verhindert das Austrocknen.

Vollbad: 50 – 100 ml Waschschüssel: 1 Esslöffel

- *Honig*: hautpflegend, entzündungshemmend

Vollbad: 3- 4 Esslöffel Waschschüssel: 1 Teelöffel

-*Fette Milch*: emulgiert nicht so gut wie Sahne

Vollbad: 250 ml Waschschüssel: 5 Esslöffel

-*Seifengrundlage*:

Vollbad: 2 Esslöffel Waschschüssel: 1 Teelöffel

-*Salz*: (Meersalz) können Gift und Schlackenstoffe aus dem Körper ziehen, enthalten Mineralien die das Immunsystem stärken.

Vollbad: 2- 3 Esslöffel Waschschüssel: 1 Teelöffel

4.4. Vor der ersten Anwendung von ätherischen Ölen ist immer ein Hautverträglichkeitstest durchzuführen. Dabei wird von der ätherischen Öle- Mischung (Maximal 1%) in der Ellenbeuge oder Oberarminnenseite, ein wenig aufgetragen. Dieser Bereich wird dann auf Hautreizungen oder Unverträglichkeiten beobachtet. Niemals für den Test ätherisches Öl pur auftragen!

4.5. Wirkung der Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen mit Vertreter:

Alle ätherischen Öle sind Vielstoffgemische, deshalb haben sie auch einen großen Wirkungsbereich. Die Wirkung allein lässt sich nicht nur aus den Einzelstoffen ableiten, sondern auch das Zusammenspiel dieser Inhaltsstoffe macht ein Ätherisches Öl Einzigartig.

4.5.1. Monoterpene:

- Körperlich: anregend; erwärmend; schmerzstillend; entzündungshemmend
- Psychisch: generell tonisierend; konzentrationsfördernd; geistig stimulierend und strukturierend; mild angstlösend; fördern die seelische Widerstandskraft sowie das logische Denken
- Vertreter: Grapefruit (*Citrus paradise*), Limette (*Citrus aurantifolia*), Mandarine (*Citrus reticulata*), Orange (*Citrus sinensis*), Zitrone (*Citrus limon*), Kiefernadeln (*Pinus silvestris*), Latschenkiefer (*Pinus pumilionis*), Riesentanne (*Abies grandis*), Wacholder (*Juniperus communis*), Weißtanne (*Abies alba*), Zypresse (*Cupressus sempervirens*)

4.5.2. Sequiterpene:

- Körperlich: mild entzündungshemmend; leicht schmerzstillend
- Psychisch: geben Kraft, Stärke, Selbstvertrauen und unterstützen die Ausstrahlung
- Vertreter: Ingwer (*Ziniber officinalis*), Kamille blau (*Matricaria recutita*), Manuka (*Leptospermum scoparium*), Melisse (*Melissa officinalis*), Narde (*Nardostachys jatamansi*), Vetiver (*Vetiveria zizanoides*), Virginiawacholder (*Juniperus virginiana*), Ylang -Ylang komplett (*Cananga odorata*), Zeder (*Cedrus atlantica*)

4.5.3. Monoterpenole:

- Körperlich: starke Immunmodulatoren (schützen vor Stressfaktoren); harmonisierend auf Hormon-, Herzkreislauf- und Nervensystem
- Psychisch: regulieren die Stresshormonproduktion; stimulierend bei Mutlosigkeit und Lethargie
- Vertreter: Koriander (*Coriandrum sativum*), Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*), Linaloeholz (*Bursera delpechiana*), Palmarosa (*Cymbopogon martinii*), Rose (*Rosa damascena*), Rosengeranie (*Pelargonium*), Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*), Thymian Linalool (*Thymus vulgaris CT linalool*)

4.5.4. Sesquiterpenole:

- Körperlich: langsam, aber lang wirkende Immunmodulatoren; wirken harmonisierend auf den Hormonhaushalt
- Psychisch: regulierende Wirkung der Hypophyse und das nachgeordnete Hormonsystem; ausgleichend auf das vegetative Nervensystem; stärken die Widerstandskraft gegenüber psychischem Stress; fördern das seelische Gleichgewicht
- Vertreter: Amyris (*Amyris balsamifera*), Kamille blau (*Matricaria recutita*), Karottensamen (*Daucus carota*), Patchouli (*Pogostemon cablin*), Sandelholz (*Santalum album*), Virginiawacholder (*Juniperus virginiana*), Jasmin Absolue (*Jasmin grandifolium*), Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*), Weihrauch indisch (*Boswellia serrata*), Zypresse (*Cupressus sempervirens*)

4.5.5. Monoterpenaldehyde:

- Körperlich: unterbinden Schmerz- und Entzündungsmediatoren; Kreislaufanregend; erwärmend; verdauungsfördernd und appetitanregend
- Psychisch: anregende, belebende und erfrischende Wirkung; reduzieren innere Spannungen; lösen geistige Knoten; fördern neue Ideen und Kreativität; gegen geistige Müdigkeit; seelisch stark aufhellend;

! Geringe Dosierung – beruhigend („ruhevolle Wachheit“)

! Normale Dosierung – anregend, belebend

! Hohe Dosierung – Unruhe, Reizbarkeit

- Vertreter: Eucalyptus citriodora (*Eucalyptus citriodora*), Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*), Litsea (*Litsea cubeba*), Melisse (*Melissa officinalis*), Zitronenverbene (*Lippia citriodora*)

4.5.6. Sesquiterpenaldehyde:

- Körperlich: Zuordnung nicht möglich
- Psychisch: mild angstlösend und ausgleichend

! Geringe Dosierung – hohe Wirksamkeit

- Vertreter: Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*), Narde (*Nardostachys jatamansi*), Orange (*Citrus sinensis*)

4.5.7. Monoterpenketone:

- Körperlich: hohe Affinität zum Nervensystem, Haut und Schleimhaut; spasmolytisch auf Magen- Darm- Trakt
- Psychisch: (starke Wirkung auf Gehirnstoffwechsel) geistig und seelisch klärend, öffnend und stimulierend, aber auch entspannend

! Geringe Dosierung – hohe Wirksamkeit

- Vertreter: Kümmel (*Carum carvi*), Nanaminze (*Mentha viridis*), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Rosmarin CT Kampfer (*Rosmarinus officinalis CT.Kampfer*), Salbei (*Salvia officinalis*), Schopflavendel (*Lavandula stoechas*), Ysop off. (*Hyssopus officinalis*)

4.5.8. Sesquiterpenketone:

- Körperlich: Haut -, gewebs- und zellregenerierend; wundheilend
- Psychisch: mild angstlösend; Sedativum ohne Nebenwirkungen; sorgen für innere Ruhe, Gelassenheit und stärken das seelische Gleichgewicht
- Vertreter: Iris (*Iris germanica*), Narde (*Nardostachys jatamansi*), Osmanthus (*Osmanthus fragans*), Vetiver (*Vetiveria zizanoides*), Zeder (*Cedrus atlantica*)

4.5.9. Monoterpenoxide:

- Körperlich: stark entzündungshemmend auf Schleimhaut und Bronchien; entkrampft die glatte Muskulatur der Bronchien und des Darms; durchblutungsfördernd; erwärmend; hautpflegend und fördert den Hautstoffwechsel
- Psychisch: wecken die Lebensgeister; sorgen für Durchhaltevermögen und psychische Widerstandskraft; geistig anregend; fördern logisches Denken, Konzentrations- und Merkfähigkeit

- Vertreter: Cajeput(*Melaleuca cajeputi*), Eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*), Eucalyptus radiata(*Eucalyptus radiata*) , Myrte Türkei (*Myrtus communis* L. CT Cineol), Niaouli (*Melaleuca viridiflora*), Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT 1,8Cineol), Rosmarin Cineol (*Rosmarinus officinalis* L. CT 1,8 Cineol), Speiklavendel (*Lavandula latifolia*)

4.5.10. Sesquiterpenoxide:

- Körperlich: entzündungshemmend; Hautpflegend und Hautregenerierend
- Psychisch: mild angstlösend und ausgleichend
- Vertreter: Kamille blau (*Matricaria recutita*), Myrrhe(*Commiphora myrrha* Nees)

4.5.11. Ester:

- Körperlich: entzündungshemmend; ganzheitlich entspannend; schlaffördernd; schmerzstillend;
- Psychisch: ganzheitlich beruhigend und entspannend auf das zentrale Nervensystem und die nachgeordneten Organe; antidepressiv; sorgt für heitere Gelassenheit
- Vertreter: Bergamotte (*Citrus bergamia*), Fichtennadel sibirisch (*Abies sibirica*), Kamille römisch(*Chamaemelum nobile*), Kardamom (*Elletaria cardamomum*), Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*), Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*), Petit grain Bitterorange (*Citrus aurantium*)

4.5.12. Monoterpenphenole:

- Körperlich: antiinfektiöse Wirkung im Lungen-, Darm- und Urogenitalbereich; schmerzstillend; erwärmend und durchblutungsfördernd
- Psychisch: helfen aus Lethargie, Traurigkeit und Gefühlskälte; stärken körperliche und seelische Abwehrkräfte; modulierend; stärkend und angstlösend; seelisch aufrichtend
- ! Hohe Dosierung – Reizungen
- Vertreter: Bergbohnenkraut(*Satureja montana*), Thymian Thymol (*Thymus vulgaris* L. CT thymol)

4.5.13. Eugenol und Zimtaldehyd:

- Körperlich: durchwärmend; kreislaufanregend; entkrampfen den Darmbereich; verdauungsfördernd; schmerzstillend und entzündungshemmend
- Psychisch: gibt Energie, Vitalität und Lebensfreude; generell konzentrationsfördernd; geistig stimulierend und strukturierend; sorgen für inneren Halt und seelische Widerstandsfähigkeit

! Hautreizend

- Vertreter: Bay (*Pimenta racemosa*), Cassia (*Cinnamomum cassia*), Nelkenknospen (*Syzygium aromaticum*), Zimtblätter (*Cinnamomum ceylanicum*), Zimtrinde (*Cinnamomum ceylanicum*)

4.5.14. Ether:

- Körperlich: stark krampflösend im Verdauungstrakt; steigern die Magensaftproduktion und fördern die Magen – Darm- Motilität; anregend auf Gallenfluss
- Psychisch: stärken und tonisieren das Nervensystem bei geistiger Müdigkeit; angenehm entspannend; mild antidepressiv und angstlösend; modulierend auf die Glückshormonausschüttung (Serotonin)
- Vertreter: Anis (*Pimpinella anisum*), Basilikum Linalool (*Ocimum basilicum* L. CT Linalool), Estragon (*Artemisia dracunculus*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

4.5.15. Cumarine:

- Körperlich: muskelentkrampfend; entspannend; schmerzstillend; schlaffördernd; blutdruckregulierend
- Psychisch: Entspannung pur; geben Sicherheit, Vertrautheit und Geborgenheit; mild angstlösend; antidepressiv und stimmungsaufhellend

! Fotosensible Wirkung

- Vertreter: Cassia (*Cinnamomum cassia*), Tonkabohne (*Dipteryx odorata*), Angelikawurzelöl (*Angelica archangelica*), Bergamotte (*Citrus bergamia*), Zitrusöle

4.5.16. Aromatische Ester und Alkohole:

- Körperlich: schmerzlindernd; stark entkrampfend; entzündungshemmend ; antibakteriell
- Psychisch: euphorisierend; seelischer Schmerz und Kummer wird gemildert; nonverbale Kommunikation wird angeregt (bei Depression)
- Vertreter: Benzoe (*Styrax tonkinensis*), Champaca (*Michelia champaca*), Jasmin (*Jasminum grandiflorum*), Petit grain Mandarine (*Citrus reticulata*), Ylang –Ylang Extra (*Cananga odorata*), Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima*), Rosen Absolue (*Rosa damascena*)

4.5.17. Aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren:

- Körperlich: entzündungshemmend; antibakteriell; spasmolytisch; schmerzstillend
- Psychisch: leicht euphorisierend; vermitteln Wärme, Nähe, Geborgenheit und Lebensfreude; fördern Gelassenheit und Fröhlichkeit; lösen Ängste; antidepressiv
- Vertreter: Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*), Vanille (*Vanilla fragrans*), Benzoe (*Styrax tonkinensis*), Styrax (*Liquidambar orientalis*), Tolu (*Myroxylon balsamum*), Anissamen (*Pimpinella anisum*)

[Aus Buch: Praxis Aromatherapie : Werner M., von Braunschweig R., 6. Auflage
Seite 57- 70]

5. Ergebnis der Arbeit:

Die Erkrankung Fibromyalgie ist ein sehr komplexes Krankheitsbild. Ursache dieser Erkrankung liegt in einer Störung der Neurotransmitter. Beschwerden, Symptome und Intensität sind bei den Betroffenen unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig auch die Behandlung individuell zu gestalten.

Die Aromapflege kann dabei unterstützend zum Wohlfühlen beitragen.

Dabei sind die Duftvorlieben jedes einzelnen zu berücksichtigen.

Die beschriebenen Rezepturen bieten hier Hilfestellung.

Bei der Recherche und beim Schreiben dieser Facharbeit ist mir wieder bewusst geworden, wie vielfältig ätherische Öle einsetzbar sind. Mit kleinen Dingen, kann großes bewegt werden (z.B.: Dufttupfer).

Es war für mich sehr spannend und lehrreich diese Arbeit zu schreiben.

Dabei habe ich festgestellt, dass es für mich noch einiges in der Aromapflege zu entdecken gibt. Ich freue mich schon darauf.

6. ABKÜRZUNGEN:

CT: Chemotyp

EL.: Esslöffel

°C: Grad Celsius

ml: Milliliter

TL.: Teelöffel

TR: Tropfen

z.b.: zum Beispiel

7. Quellennachweis:

Internetseiten:

http://drrobart.com/wp-content/uploads/Fibromyalgia-Tender-Point-Chart_v2.pdf 23.06.2022

<http://www.neuro24.de/fiq.pdf> 23.06.2022

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Fibromyalgie> 25.02.2022

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie> 25.02.2022

https://www.vinzenz-duesseldorf.de/fileadmin/user_upload/mediathek/pdf/pdf_vkh
23.06.2022

<https://flexicon.doccheck.com/de/Neurotransmitter> 11.08.2022

Literatur:

BEIER C.; DEMLEITNER M.; HAMM D.; DANNER H.;(2022)Aromapraxis Heute.
Ätherische Öle-Wirkung- Anwendung. 1.Auflage. München: ElsevierGmbH Deutschland

WERNER M.; VON BRAUNSCHWEIG R.; (2020) Praxis Aromatherapie. Grundlagen-
Steckbriefe- Indikationen. 6. Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag

Herber S.; (2017)Aromatherapie in der häuslichen Pflege. 1.Auflage. Oy-Mittelberg: Joy
Verlag GmbH

DEUTSCH E.;(2021/2022) Aromapflege Produkte Katalog. Aromapflege GmbH

Abbildungsnachweis:

Abbildung 1. Seite 9.

38

„Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“, Kurz Rosa

http://drrobert.com/wp-content/uploads/Fibromyalgia-Tender-Point-Chart_v2.pdf 23.06.2022

Zitatnachweis:

<https://beruhmte-zitate.de/zitate/128379-heinrich-heine-dufte-sind-die-gefuehle-der-blumen>
/27.08.2022

8. REZEPTBLATT:

1. Fibromyalgiesyndrom:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H.,1.Auflage
Seite 176]

4 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

3 TR Rose (*Rosa damascena*)

6 TR Sandelholz (*Santalum album*)

1 TR Neroli (*Citrus aurantium*)

50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

2. Tonka Schmerzöl:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H.,1.Auflage
Seite 175]

(Rezept aus dem Krankenhaus Neuperlach - München)

6 TR Zedernholz (*Cedrus atlantica*)

2 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

2 TR Orange (*Citrus sinensis*)

2 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

3. Anti-Muskelkater- Mischung:

[Aus Buch: Praxis Aromatherapie: Werner M., von Braunschweig R., 6. Auflage Seite 352]

Grundmischung

8 TR Cajeput (*Melaleuca cajeputi*)

6 TR Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

2 TR Wacholder (*Juniperus communis*)

40

„Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“, Kurz Rosa

4 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

4. Entspannendes stimmungsaufhellendes Körperöl:

[Aus Buch: Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage, Seite 58]

5 TR Mandarine rot (*Citrus reticulata*)

3 TR Benzoe siam (*Styrax tonkinensis*)

2 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

2 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

50 ml Basisöl

Aromamischung bei chronischen und akuten Schmerzen.

5. Fibromyalgie-Syndrom - Gelassene, Harmonische Wohlfühlmischung

[Eigene Rezeptur]

1%ige Mischung auf 50 ml davon 25 ml Mandelöl und 25 ml Nachtkerzenöl

1 TR Melisse (*Melissa officinalis*)

4 TR Majoran (*Origanum majorana*)

2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

5 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

25 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

25 ml Nachtkerzenöl (*Oneothera biennis*)

6. Fibromyalgie – Syndrom - Spannung lass nach

[Eigene Rezeptur]

1%ige Mischung auf 30 ml Mandelöl

1 TR Rose (*Rosa damascena*)

2 TR Weihrauch (*Boswellia sacra*)

41

„Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“, Kurz Rosa

3 TR Oreganum (*Origanum vulgare*)

2 TR Pfeffer (*Piper nigrum*)

30 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

7. Fibromyalgie – Syndrom - Aufheiternde, Geborgenheit schenkende Wohlfühlmischung

[Eigene Rezeptur]

Grundmischung:

4 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

2 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

2 TR Majoran (*Origanum majorana*)

2 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

DUSCHGEL:

8 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

4 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)

4 TR Majoran (*Origanum majorana*)

4 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

100 ml mildes neutrales Wasch- und Duschgel

8. Fibromyalgie- Syndrom – Stimmungsaufhellende, harmonische Linderung

[Eigene Rezeptur]

2%ige Mischung auf 30 ml, davon 15 ml Johanniskraut- Mazerat und 15 ml Olivenöl

5 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

3 TR Wacholder (*Juniperus comunis*)

2 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

42

„Wohlfühlen mit Aromapflege trotz Fibromyalgie“, Kurz Rosa

2 TR Kardamon (*Elettaria cardamomum*)

15 ml Johanniskraut – Mazerat (*Hypericum perforatum*)

15 ml Olivenöl (*Olea europea*)

9. Reizdarmmischung: - Entspannung für den Bauch

[eigene Rezeptur]

Grundmischung:

1 TR Basilikum (*Ocimum basilicum*)

1 TR Melisse (*Melissa officinalis*)

3 TR Majoran (*Origanum majorana*)

3 TR Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)

2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

10. Entblähende Massageöle:

[Aus Buch:Praxis Aromatherapie: Werner M.,von Braunschweig R.,6. Auflage Seite 336]

MISCHUNG 1:

2 TR Petit grain Bitterorange (*Citrus aurantium*)

2 TR Anis (*Pimpinella anisum*)

2 TR Estragon(*Artemisia dracunculus*)

2 TR Fenchel süß (*Foeniculum vulgare*)

2 TR Koriander (*Coriandrum sativum*)

MISCHUNG 2:

- 4 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)
- 2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)
- 2 TR Ingwer (*Zingiber officinalis*)
- 1 TR Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) oder Kümmel (*Carum carvi*)
- 3 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

11. Für den guten Schlaf:

[Aus Buch: Praxis Aromatherapie : Werner M., von Braunschweig R., 6. Auflage Seite 372]

- Für ein BAD:

- 4 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)
- 3 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)
- 1 TR Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
- 2 TR Amyris (*Amyris balsamifera*)
- 1 TR Vetiver (*Vetiveria zizanoides*)

- Für eine MASSAGE:

- 2 TR Petit grain Mandarine (*Citrus reticulata*)
 - 1 TR eines Lieblings- Blütenöls
 - 3 TR Myrte Anden (*Myrtus communis*)
 - 4 TR Vanille (*Vanilla fragrans*)
- In 50ml Basisöl geben.

- DUFTLAMPE 1:

- 5 TR Zedernholz (*Cedrus atlantica*)
 - 7 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
 - 1 TR Rose (*Rosa damascena*)
- Ins Wasser geben

- DUFTLAMPE 2:

4 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

1 TR Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)

1 TR Sandelholz (*Santalum album*)

Ins Wasser geben

- Schnelle Hilfe für UNTERWEGS:

1 TR Zedernholz (*Zedrus atlantica*)

1 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

1 TR Rose (*Rosa damascena*) oder anderes Lieblings öl

12. Würzige Schlafmischung:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1Auflage
Seite 210]

5 TR Orange (*Citrus sinensis*)

3 TR Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)

3 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

2 TR Vetiver (*Vetiveria zizanoides*)

50 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

13. Blumige Schlafmischung:

[Aus Buch: Aromapraxis Heute: Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H., 1Auflage
Seite 210]

8 TR Orange (*Citrus sinensis*)

3 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

5 TR Majoran (*Origanum majorana*)

2 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

50ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)

14. „Träum schön“ Badesalz- Vorratsmischung:

[Aus Buch Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage Seite74]

250g Salz oder Meersalz

10 TR Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*), Tonkaextrakt(*Dipteryx odorata*) oder Vanilleextrakt (*Vanilla fragrans*)

10 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

10 TR Orange (*Citrus sinensis*)

15. Fußbadesalz“Relax“ Murmelfußbad:

[Aus Buch Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage Seite 75]

1 EL Salz oder Sahne

1 TR Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

1 TR Orange (*Citrus sinensis*)

1 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

16. Raumbeduftung für erholsamen Schlaf:

[Aus Buch Aromatherapie in der häuslichen Pflege: Herber S.;1.Auflage Seite 77]

VARIANTE 1:

1 TR Lavendel fein(*Lavandula angustifolia*) oder Majoran (*Origanum majorana*)

3 TR Orange (*Citrus sinensis*)

1 TR Melisse (*Melissa officinalis*)

VARIANTE 2:

1 TR Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

3 TR Mandarine rot (*Citrus reticulate*)

1 TR Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)

17. Raumbeduftung für einen besseren Schlaf:

[eigene Rezeptur]

VARIANTE 1:

3 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)

2 TR Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)

VARIANTE 2:

3 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

2 TR Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

VARIANTE 3:

1 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

3 TR Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)

18. Raumbeduftung zur Stimmungsaufhellung:

[eigene Rezeptur]

VARIANTE 1:

3 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

2 TR Grapefruit (*Citrus paradisi*)

VARIANTE 2:

3 TR Neroli (*Citrus aurantium*)

2 TR Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

VARIANTE 3:

1 TR Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

4 TR Mandarine (*Citrus reticulata*)

19. Riechstift:

Konzentration:

[Aus Produktkatalog Aromapflege: Deutsch E., 2021/22 Seite 449]

2 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

2 TR Pfefferminze (*Menta piperita*)

2 TR Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Gute Laune:

[eigene Rezeptur]

2 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

2 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

2 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

20. Roll-on:

[eigene Rezeptur]

Gute Laune Roll-on:

1 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

1 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

1 TR Tonka (*Dipteryx odorata*)

10 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)

Anti- Stress Roll-on:

1 TR Rosengeranie (*Pelargonium asperum*)

1 TR Benzoe (*Styrax tonkinensis*)

1 TR Bergamotte (*Citrus bergamia*)

10 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)

Konzentration Roll-on:

1 TR Grapefruit (*Citrus paradise*)

1 TR Pfefferminze (*Mentha piperita*)

1 TR Litsea (*Litsea cubeba*)

10ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)

9. Datenblatt des Autors



Rosa Kurz

Geburtsdatum: 14.12.1976

Adresse: Grübelstrasse 29B -39028 Schlanders

E-Mail-Adresse: Rosakurz@libero.it

Staatsangehörigkeit: Italien

Muttersprache: Deutsch

Zweitsprache: Italienisch

Bildung

Grundschule in Laas

Mittelschule in Laas

2 Jahre Oberschule in Mals : „Fachkräfte für Familien – und Sozialfürsorge“.

Diplom zur Berufskrankenpflegerin in Schlanders

Berufliche Erfahrung

1997 – 2000 Medizin Frauen im Krankenhaus Schlanders

2000 – 2006 Seniorenwohnheim Annenberg in Latsch

2003 Geburt meiner Tochter Andrea

2006 – 2021 Hämodialyse im Krankenhaus Schlanders

Ab 2021 Polyambulatorien im Krankenhaus Schlanders (Rheumaambulanz, Blutspenderambulanz und Röntgenabteilung)

aromaFORUM Österreich

Ausbildung zum Aromatologen/ zur Aromatologin aF „Erklärung des Autors“

Ich, Kurz Rosa

versichere hiermit, die beiliegende Facharbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt zu haben.

Diese Facharbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde bzw. Prüfungskommission vorgelegen. Sie wurde ausschließlich für die Abschlussprüfung zum/r Aromatologen/in aF bzw. nach §64 GuKG WV „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ erarbeitet.

Des Weiteren gestatte ich hiermit dem aromaFORUM Österreich gemeinnütziger Verein mit Sitz in Oberösterreich, meine Facharbeit oder Teile davon zu verwenden / zu veröffentlichen.

Plagiate oder Fremdarbeiten werden ohne Ausnahme von der Prüfung ausgeschlossen bzw. negativ bewertet.

Schlanders 04.09.2022



Unterschrift