

## Die Dienste und Angebote des Christophorus Hospiz Vereins auf einen Blick:

multiprofessionell – überkonfessionell – teamorientiert



Für weiterführende Informationen wenden Sie sich  
gern an unsere Mitarbeiter\*innen:

### **Christophorus Hospiz Verein e.V.**

Effnerstraße 93  
81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-0  
Fax: 089 / 13 07 87-13

ambulant@chv.org  
[www.chv.org](http://www.chv.org)

Die Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Für den Inhalt ist das Ambulante Hospiz- und Palliative Care-Team verantwortlich. Eine weitere Verwendung ist nur mit Zustimmung des Christophorus Hospiz Vereins München möglich. Stand: 05/2019  
Fotos: Mario Fichtner / istockphoto.com



# Ätherische Öle

## Wertvolle Geschenke der Natur

Informationen für  
Betroffene und Zugehörige

## Ätherische Öle

Ätherische Öle wirken über den Geruchssinn sowie über die Haut und können unterstützend zur medikamentösen Therapie verwendet werden.



## Anwendung

Unsere selbst hergestellten Mischungen aus ätherischen Ölen und hochwertigen Pflanzenölen sind gebrauchsfertig und dienen zur Anwendung für

- Einreibungen
- Massagen (z. B. Rücken, Hand, Fuß)
- Waschungen, Bäder
- Körperpflege

### Grundsätzlich gilt:

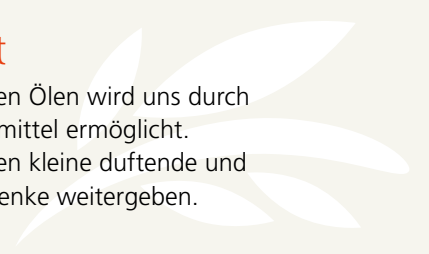
- Ölmischungen nur auf intakter Haut anwenden
- Kontakt mit Schleimhaut vermeiden

Gerne können wir Sie auch zu den verschiedenen Maßnahmen beraten oder anleiten.

Bei unerwünschten Wirkungen brechen Sie die Anwendung ab und halten Rücksprache mit uns.

## Die Arbeit mit

hochwertigen ätherischen Ölen wird uns durch Spenden- und Stiftungsmittel ermöglicht. Deshalb können wir Ihnen kleine duftende und wohltuende Naturgeschenke weitergeben.



### Literatur:

Bühning, U. & Sonn, A. (2013). Heilpflanzen in der Pflege. 2., vollst. überarb. u. erw. Auflage. Bern: Huber.

Christophorus Hospiz Verein e.V. (Hrsg.). (2019). Pflegestandard Aromapflege. 2., aktual. Ausgabe.

Stadelmann, I. (2009). Bewährte Aromamischungen: Mit ätherischen Ölen leben – gebären – sterben. 6. Auflage. Wiggensbach: Stadelmann-Verlag.

Zimmermann, E. (2008). Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 5., aktual. Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug.

## Atemöl

Sekretlösende Mischung (Husten, Bronchitis), auch bei Atemnot, eignet sich gut für eine warme Komresse auf die Brust oder zur Einreibung.

2 Tr. Thymian linalool, 5 Tr. Cajeput, 4 Tr. Weißtanne, 3 Tr. Zypresse, 100 ml Mandelöl

## Bauchöl

Zur Anwendung bei Meteorismus und Obstipation (z.B. Baucheinreibung im Uhrzeigersinn), auch geeignet als feucht-warme Auflage.

6 Tr. Kreuzkümmel, 6 Tr. Anis, 6 Tr. Fenchel, 6 Tr. Koriander, 100 ml Sesamöl

## Entspannungsöl

Beruhigende, entspannende Einreibung in Angst- und Paniksituationen, bei Unruhe und Schlaflosigkeit. Schmerz lindernde Wirkung bei chronifizierten oder seelischen Schmerzen.

4 Tr. Lavendel fein, 12 Tr. Zeder, 4 Tr. Tonka, 4 Tr. Orange, 100 ml Mandelöl

## Hämatomöl

Pflegende Mischung zur Auflösung von Blutergüssen, blauen Flecken. Leicht Lymphabfluss fördernd.

16 Tr. Cistrose, 5 Tr. Immortelle, 10 Tr. Pfefferminze, 100 ml Jojobaöl

## Hautschutzöl

Zur Hautpflege und Dekubitusprophylaxe, schützt die Haut und erhöht die Regenerationsfähigkeit bei ersten Rötungen. Verwendung auf intakter oder leicht geschädigter Haut. Die Mischung kann auch auf oberflächlichen Wunden und Schürfwunden angewendet werden.

15 Tr. Lavendel fein, 5 Tr. Rosengeranie, 2 Tr. Rosmarin cin. oder verb., 5 Tr. Niauli, 100 ml Mandelöl

## Juckreizöl

Bei Juckreiz jeglicher Art auf intakter Haut, bei sichtbarem Exanthem oder sonst geschädigter Haut Rücksprache mit dem Arzt halten.

20 Tr. Lavendel fein, 12 Tr. Bergamotte, 1 Tr. Zeder, 100 ml Mandelöl oder 50 ml Mandelöl und 50 ml Jojobaöl

## Lymphöl

Einreibung zur Linderung bei Lymphstau in Armen und Beinen und zur Körperpflege.

10 Tr. Zypresse, 7 Tr. Rosengeranie, 7 Tr. Palmarosa, 50 ml Mandelöl, 50 ml Jojobaöl

## Schmerzöl

Zur Einreibung bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Verspannungen, rheumatischen Beschwerden, Nervenschmerzen. Sanft erwärmend und entspannend. Die Wirkung kann durch lokale Wärme oder Kälte verstärkt werden.

10 Tr. Cajeput, 8 Tr. Pfefferminze, 6 Tr. Lavendel fein, 2 Tr. Rose dest. oder abs., 2 Tr. Melisse 100 %, 60 ml Johanniskrautöl, 40 ml Jojoba- oder Sesamöl

## Wegbegleitungsöl

Zart duftende Mischung zur Wegbegleitung jeder Art, geeignet für die Hand- oder Fußmassage, zur Brust- und Rückeneinreibung.

3 Tr. Zeder, 1 Tr. Rose abs. oder dest., 5 Tr. Lavendel fein, 100 ml Mandelöl

Tr. = Tropfen