

Frau Schober (Name geändert),
Mitarbeiterin: „Es ist sehr angenehm und
beruhigend eine aromapflegerische
Maßnahme durchzuführen, nicht nur für
unsere Klient:innen sondern auch für mich -
um den pflegerischen Alltag zufrieden und
qualitativ hochwertig ausklingen zu lassen.“

AROMAPFLEGETIPP – Gönnen Sie sich ein entspannendes Fußbad...



©Matthias Stolt/AdobeStock

Für ein Fußbad benötigen Sie:

eine Waschschüssel, 1/8 l Milch, ätherische
Öle und ein Handtuch.

Empfohlene ätherische Öle und Dosierung
(2-4 Tropfen gesamt): 2 Tropfen Orangenöl,
1 Tropfen Lavendelöl oder Rosengeranie,
1 Tropfen Benzoe

Anleitung:

Schüssel mit ca. 5 l Wasser, max. 37 °C
Temperatur füllen. Als Emulgator für die
ätherischen Öle verwende 1/8 l Milch. Nun
tropfe 2 Tropfen Orangenöl, 1 Tropfen
Lavendelöl oder Rosengeranie und 1
Tropfen Benzoe in die Milch und rühren
diese Mischung sanft mit einem Löffel um.
Anschließend wird diese Mischung dem
warmen Wasser beigemischt.
Genießen Sie das Fußbad für etwa 15
Minuten.



Impressum

Das Informationsblatt „Aromapflege“ wurde im März 2022 von
Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der
Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe
wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das
Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht.
Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben):
GGZ

Literatur

Deutsch-Grasl E., Buchmayer B., Fink M. (2018): Aromapflege
Handbuch. Leitfaden für den Einsatz ätherischer Öle im
Gesundheits-, Krankenpflege- und Sozialbereich. Berlin. Dorothee
Menden Verlag.
Stefflitsch, Wolz, Buchbauer (2013): Aromatherapie in
Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach. Stadelmann Verlag.

AROMAPFLEGE
ggz.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



WAS AROMAPFLEGE IST...

Aromapflege ist eine komplementäre Pflegemethode, die eingesetzt wird, um kranke aber auch gesunde Menschen auf dem Weg zu einem verbesserten Wohlbefinden zu begleiten. Es werden 100% naturreine Produkte verwendet, welche entweder über den Geruchssinn oder die intakte Haut wirken. Je nach Duftvorliebe der jeweiligen Person, erfolgt die Anwendung der Aromapflege.

WIE AROMAPFLEGE VERWENDET WERDEN KANN...

- Beduftung von Räumen mittels Aromavernebler (vor allem in keimbelasteten Jahreszeiten)
- individuellen Beduftung, z.B.: mit 1 Tropfen ätherischem Mandarinenöl
- Waschung oder ein Bad, z.B. Fußbad mit Lavendelöl vermischt mit Milch
- Einreibung oder Streichung mit einer Aromapflegemischung
- Hautpflege, z.B. mit Mandelöl
- Mundpflege mit einem Mundpflegeöl

WIRKUNG VON AROMAPFLEGE...

- Steigerung Ihres Wohlbefindens und Entspannung
- Verbesserung des Schlafes
- Schaffung eines angenehmen Raumklimas
- Pflege und Schutz der Haut
- Unterstützung und Förderung der Gesundheit

RÜCKMELDUNGEN ZU AROMAPFLEGE...

Frau Holler (Name geändert), Patientin:
"Ich wusste nicht, dass ein Duft eine so gute Entspannung hervorrufen kann!"

Herr Gustav (Name geändert), Angehöriger:
"... es ist wie ein Hoppla: Ein Duft, eine Streichung oder ein Wickel-jede Maßnahme an meiner Gattin ließ mich den Alltag bewusster und tiefer wahrnehmen. Es ist ein positiver Mehrwert und eine wunderschöne Erfahrung, dass schwierige Situationen mit aromapflegerischen Anwendungen unterstützt werden können."

Wenn Menschen alters- oder krankheitsbedingt von Leid geplagt sind, fühlen sie sich oft selbst hilflos. Aromapflege bietet uns viele Möglichkeiten, zu betreuende Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen und zu begleiten.

Dieses Informationsblatt erklärt Ihnen in aller Kürze, was Aromapflege ist, wie sie wirkt und welche Anwendungsmöglichkeiten es gibt.

Zum Schluss haben wir einen Aromapflegetipp für Sie zum Nachmachen vorbereitet!

[Informieren Sie sich - es lohnt sich!](#)