



# Aromatherapie Infoblatt

## Allgemeine Gesundheitsempfehlungen für Zuhause

**Bewegung** an der frischen Luft fördert die Aktivierung der Lebensgeister, wirkt stimmungsaufhellend, belebend und vitalisierend.

Regelmäßige und **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (am besten Wasser, Kräutertees, Saftschorlen) regt die Ausscheidung von Giftstoffen an, fördert das körperliche Wohlbefinden und beugt Kopfschmerzen vor.

Achten Sie auf Ihre **Atmung**, da diese gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Ihre innere Haltung im Sinne von "Je freier man atmet, desto mehr lebt man" haben kann.

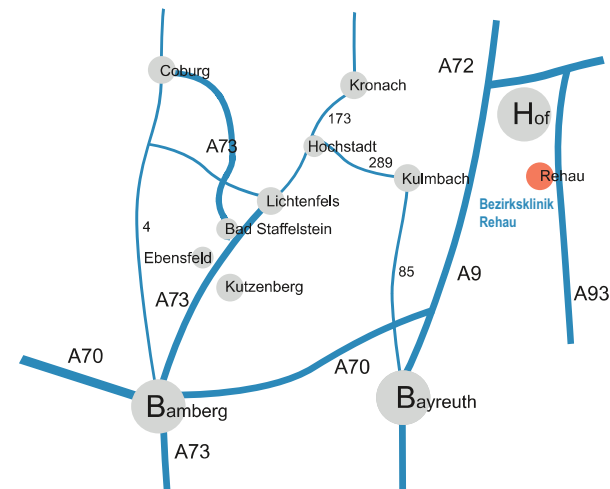
Seien Sie sich Ihrer **Körperhaltung** bewusst, da Sie damit Ihre innere Haltung und Motivation stärken und unterstützen.

## Kontakt

**Bezirksklinik Rehau**  
 Fohrenreuther Str. 48  
 95111 Rehau

Telefon 09283 599-0  
 Fax 09283 599-193  
 rehau@gebo-med.de  
 www.gebo-med.de

## So erreichen Sie uns



07/2017



**Bezirksklinik Rehau**  
 Fachkrankenhaus für Psychiatrie,  
 Psychotherapie und Psychosomatik

## Ziele der Aromatherapie

- ◆ Das Ersetzen der bekannten Gewohnheiten (wie z.B. Alkohol trinken, Tabletten einnehmen) durch neue Rituale (z.B. Tee trinken, ein Bad nehmen, Einreibungen ...)
- ◆ Die Förderung des Bewusstseins für Körper, Geist und Seele
- ◆ Die Anregung der Sinne und Steigerung des Wohlbefindens
- ◆ Die Reduktion von Bedarfsmedikation
- ◆ Die Anregung der Entgiftungsmechanismen
- ◆ Die Hinwendung zur sanften Medizin
- ◆ Die allgemeine Steigerung von Selbstwahrnehmung und Entspannung

Gemeinsam nah  
am Menschen

## Exemplarische Liste einiger ätherischer Öle

### Blutorange

erfrischend, nervenstärkend, erheiternd, entspannend, harmonisierend, wärmend, hautpflegend und straffend

### Eukalyptus

vitalisierend (Muskel/Gelenk), schmerzlindernd, hustenstillend, mundschleimhautpflegend

### Geranie

harmonisierend, entspannend, antidepressiv, angstlösend, steigert das Wohlbefinden

### Grapefruit

entkrampfend, ausgleichend, stärkt die Widerstandskraft, macht munter

### Lemongras

antidepressiv, beruhigend, nervenstärkend, erfrischend, fördert den Schlaf

### Lavendel

entspannend, beruhigend, ausgleichend, aufbauend, erfrischend

### Nelke

entspannend, zahnschmerzlindernd

### Zitrone

erheiternd, stärkend, fördert Wachheit und Klarheit, lindert Kopfschmerzen

## Anwendungsmöglichkeiten

### Einreibungen

auf 5 ml Basisöl (z.B. Mandelöl) 3-5 Tropfen ätherisches Öl nach persönlicher Wahl

### Auflagen

ca. 10 ml (z.B. Sonnenblumenöl) mit 2 - 4 Tropfen Öl mischen, auf ein leicht angefeuchtetes Tuch geben und mit einem Handtuch abdecken

### Wickel

3 - 5 Tropfen ätherisches Öl mit 5 ml Emulgator (z.B. Kondensmilch, Honig oder Meersalz) mischen, auf ein Tuch geben und auf das betroffene Körperteil legen

### Vollbäder

10 Tropfen ätherisches Öl mit einer Tasse Sahne, einer Handvoll Meersalz oder 1 - 2 Esslöffeln Honig mischen und in die gefüllte Wanne geben

### Raumbeduftung

in eine mit Wasser gefüllte Duftschale 4 - 6 Tropfen ätherisches Öl geben

### “Schlafpäckchen”

Wattebausch mit Basisöl und 3 Tropfen ätherischem Öl tränken, in ein kleines Tuch einschlagen und auf das Kopfkissen legen

