

Kleine Aromakunde



Lavendel

Schenkt Ruhe, Kraft und Klarheit.

Römische Kamille

Beruhigt und stärkt sanft die Nerven.

Kreuzkümmel

Bringt Bewegung in den Darm.

Melisse

Gibt Gelassenheit und Zuversicht.

Blutorange

Fröhlicher Kurzurlaub für Geist und Seele.

Pfefferminze

Erfrischt, klärt und aktiviert.

Rose

Sanfte Pflege für die Haut; beruhigt das Herz.

Rosmarin

Bringt müde Geister in Schwung.

Thymian

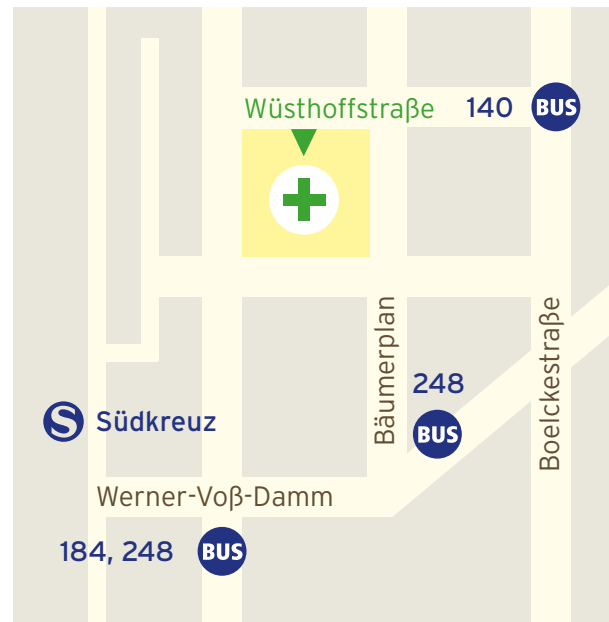
Macht mutig und stärkt die Abwehrkräfte.

Zitrone

Macht munter, vertreibt Kopfhweh.

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof
Akademisches Lehrkrankenhaus
Wüsthoffstraße 15 | 12101 Berlin

Aromabeauftragte Cecilia Kalbfleisch
aromatologie@sjk.de



Öffentliche Verkehrsmittel | Haltestellen

- BUS** Bus 140 | Wüsthoffstraße
- Bus 248 | Bäumlerplan
- Bus 184/248 | Gontermannstraße
- UG** Platz der Luftbrücke (Bus 248)
- Tempelhof (Bus 184)
- S** Südkreuz (Bus 248, 184) | Tempelhof (Bus 184)



Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



Pflegetherapeutische Aromakultur

Balsam für Körper, Geist und Seele
Für Patientinnen und Patienten



Aromakultur

Die ätherischen Essenzen werden bei körperlichen sowie seelischen Befindlichkeitsstörungen, Begleitsymptomen diverser Erkrankungen und/oder Operationen sowohl unterstützend und/oder vorbeugend eingesetzt.

Die pflegetherapeutische Aromakultur gehört zur Pflanzenheilkunde. Ihre Geschichte reicht weit zurück in die Zeit des Altertums von Ägypten, dem Römischen Reich, der chinesischen und indischen Hochkultur. Der Arzt und Alchimist Avicenna lebte 980 nach Christus, seine Forschungen und Literatur beeinflussten bis ins 16. Jhd. die medizinische Lehre, besonders in Europa. Der französische Arzt Dr. Jean Valnet setzte sie erfolgreich im Zweiten Weltkrieg ein. Seine Forschungen und die weiterer namhafter Wissenschaftler:innen prägen die Aromakunde bis heute.

Da ätherische Essenzen eine entspannende und stärkende Wirkung auf Körper und Seele haben, profitieren Patientinnen und Patienten, Besucher:innen und Mitarbeitende von den Düften. Sie sind fester Bestandteil einer ganzheitlichen Versorgung.



Anwendungen

- Einreibungen
- Wärmeauflagen
- Duftkompressen
- Badezusätze (Waschungen/Fußbäder)
- Raumbeduftung / Raumsprays / Handschmeichler
- Riechsalze

Erfolge der Aromakultur

Die vielseitigen Wirkweisen ätherischer Essenzen können bei allen Patientinnen und Patienten eingesetzt werden. Auf seelischer Ebene finden ätherische Öle Anwendung beispielsweise bei Ängsten, Unruhe, Schlafproblemen, Stress oder auch Anspannung.

Auf körperlicher Ebene tragen sie zur Stärkung des Immunsystems bei und können z.B. bei dem Hand-Fuß-Syndrom, bei Magen-Darmbeschwerden, Kopfschmerzen oder Übelkeit lindernd wirken und die Wundheilung positiv unterstützen.

Anwendungstipps

- Lassen Sie sich professionell beraten. Fragen Sie gerne unsere zuständigen Pflegefachkräfte oder Aromabeauftragte Cecilia Kalbfleisch.
- Halten Sie immer Rücksprache mit Ihrem behandelnden ärztlichen Personal.
- Bei Hautirritationen durch eventuelle Unverträglichkeiten sollten Sie die Anwendung der Essenz absetzen.
- Einige ätherische Essenzen sind für Schwangere, Neugeborene oder Kinder ungeeignet.

Häufigkeit der Anwendungen

Je nach Art der Anwendung mit ätherischem Öl oder Essenz kann diese 2–3 Mal täglich durchgeführt werden. Da ätherische Öle und Essenzen Konzentrate einer Pflanze sind, reichen für Einreibzwecke bereits 1–2 Tropfen gemischt mit einem Trägeröl wie Jojobawachs oder Mandelöl. Für ein Fußbad sind 2–4 Tropfen ätherische Essenz auf 1 Esslöffel Meersalz ausreichend, um seine Wirkung voll zu entfalten.

Ein Tipp für Zuhause

Bei Abgespanntheit und in der dunkleren Jahreszeit kann die Blutorange unsere Stimmung aufhellen und uns neue Energie schenken. Dazu 1–2 Tropfen auf ein Taschentuch oder in eine mit Wasser gefüllte Duftlampe träufeln und den süßlich-frischen Duft der Blutorange genießen.

Sie erhalten ätherische Öle in Reformhäusern, Biofachmärkten und Apotheken.

