



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 Kopfweg.

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

Franziskus Krankenhaus Berlin
Akademisches Lehrkrankenhaus
Budapester Str. 15–19 | 10787 Berlin

Aromabeauftragte Cecilia Kalbfleisch
aromatologie@joseph-kliniken.de



Impressum:
Joseph Kliniken Berlin
Wüsthoffstraße 15 | 12101 Berlin



Die Joseph Kliniken Berlin gehören zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



Patienten-
Information

Pflege-therapeutische Aromakultur

Balsam für Körper, Geist und Seele

www.joseph-kliniken.de

Pflegetherapeutische 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 Militäarchirurg Dr. Jean Valnet verwendete die ätherischen Öle im 2. Weltkrieg sowie im Indochina-Krieg mit bemerkenswerten Heilerfolgen. Seine Forschungen und die weiterer namhafter Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler prägen die Aromakunde bis heute.

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

Anwendungen

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



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 Einreibezwecke 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.

Wir sind die Joseph Kliniken Berlin:

Das St. Joseph Krankenhaus und das Franziskus Krankenhaus – vereint unter einem neuen Namen.