



WIRKLICH  
WIRKSAMES  
WISSEN

## Aromapflege

### Darreichungsformen

#### trockene Inhalation

- Dosierung: 1-2ggt auf eine Kompresse
- direkt in der Nähe des Kopfkissens platzieren, oder in die Hände geben<sup>1</sup>
- Duftradius beträgt ca. 1m
- Bekleidung oder Bettwäsche nicht mit ätherischen Ölen beträufeln → es können Flecken entstehen<sup>2</sup>

#### Diffusion

- Dosierung Duftlampe: 2-4ggt auf Wasser
- auf ausreichend Wasser achten, → ätherische Öle können sonst verbrennen<sup>2</sup>
- Dosierung Vernebler: 3-5ggt auf 14-20m<sup>2</sup> Raumgröße
- Anwendung: max. 3x tgl. für 1 Stunde – bei Überdosierung Gefahr der Überreizung. Kopfschmerzen können die Folge sein<sup>2</sup>

#### Waschung

- Dosierung: 2-3 Liter Wasser und maximal 3ggt ätherisches Öl<sup>1</sup>
- korrekte Dosierung beachten – bei höherer Dosierung od. zu heißem Wasser Gefahr der Hautreizung<sup>1</sup>
- Emulgator (Sahne, Salz, Obers, Honig) verwenden, ätherische Öle sind ohne Emulgator nicht wasserlöslich<sup>1</sup>
- keine Kombination mit Seife die synthetische Duftstoffe enthält<sup>1</sup>

**Vor dem Öffnen: Händedesinfektion<sup>3</sup>**

**Aufbewahrung des Öles: vor Wärme, Licht und Luft schützen<sup>3</sup>**

**Nach dem Öffnen:<sup>3</sup>**

- mit Öffnungsdatum versehen
- in Institutionen innerhalb eines Jahres aufbrauchen
- Fertigölmischungen und fette Pflanzenöle nicht in kleinere Behältnisse abfüllen

## Quellen:

- 1) Deutsch Grasl E., Buchmayer B., Marlene E. (2015) Aromapflegehandbuch. Leitfaden für den Einsatz ätherischer Öle in Gesundheits- und Sozialberufen. Grasl Fairprint
- 2) Pascoe Naturmedizin (o.J.) Online unter: [www.aetherische-oele.net/aetherische-oele.shtml](http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele.shtml). (Zugriff am 18.12.2019)
- 3) Leitfaden Aromapflege (2020) Online im Isidor unter: <https://isidor.hausderbarmherzigkeit.at/dokumente-prozesse-site/Seiten/ProDoks-Suchmeinbereich.aspx?k=Aromapflege> (Zugriff am 1.06.2020)