



Körperöl feuchtigkeitsspendend abends für 100 ml

100 ml Bio Mandelöl

- Juckreizstillend
- Für alle Hauttypen geeignet
- entzündungshemmend

12 Tropfen Orange:

- Immunstärkend
- Hautberuhigend
- Bei Schlafstörungen

6-8 Tropfen Lavendel fein:

- Beruhigend, entspannend
- Schmerzlindernd
- Angstlösend

100 ml Bio Mandelöl in eine dunkle Glasflasche geben, anschließend 100% naturreine Ätherische Orange und Lavendel dazu. Alles vorsichtig vermischen. Fertig!

Raumduft selber machen für Duftlampen:

- Die Raumbeduftung sollte man maximal 1-1,5h am Stück durchführen.
- Das Ziel sollte eine angenehme, dezente Raumbeduftung sein.
- Zwischen den einzelnen Anwendungen das Zimmer lüften.

- Herstellerangaben für die Dosierung der Duftgeräte beachten.
- Meistens zwischen 5-8 Tropfen bei 25m² großem Raum.
- Nicht für Kinder unter 12 Jahren!

Erfrischende Mischung:
Zitronenöl, Pfefferminzöl

Entspannende Mischung:
Lavendleöl, Bergamottenöl

Erkältungsmischung:
Eukalyptusöl, Teebaumöl, Thymianöl



Riechstift bei Erkältung:

- Riechstift öffnen,
- Duftvlies entnehmen.
- 6-8 Tropfen ätherisches Öl auf das Duftvlies träufeln
- Duftvlies zurück in den Riechstiftkörper stecken
- Verschlusskappe gut verschließen.
- Mit Riechstift Hülle verschließen.
- In 4-6 cm Entfernung an die Nase halten
- 4-6 tiefe Atemzüge machen, oder für 30 Sekunden daran schnupern.
- Den Riechstift nach Gebrauch wieder verschließen
- Nach Bedarf mehrmals am Tag wiederholen

Ätherisches Pfefferminzöl/Tymian linalool/Eukalyptus globulus, insgesamt 6-8 Tropfen

Oder Pfefferminze/Fichtennadel/Eukalyptus globulus

Iht könnt auch Zitrone oder Lavendel nehmen, insgesamt nicht mehr als 6-8 Tropfen,

Nicht für Kinder unter 12 Jahren!!!

Weihnachtliches Körperpeeling

Auch super als Geschenk!

Ca. 2 Monate haltbar

1 Schraubglas ca 100ml

4 Eßl Brauner Zucker

1 Eßl. Mandel Öl

5-10 Tropfen Ätherisches Öl

Mandarine rot und Orange

gerne noch getrocknete Orangenzesten oder etwas Zimtpulver (Gewürz), oder Kakao hinzugeben.

Mit einem Löffel oder Holzstäbchen gut verrühren. Fertig!

Aromapflege

im Sana-Klinikum Remscheid



Aromapflege



Die Aromapflege hat ihren Ursprung in der Pflanzen- und Naturheilkunde und versteht sich als ergänzende Maßnahme zur Schulmedizin. Wir verwenden ausschließlich 100% naturreine ätherische Öle, die von hoher Qualität sind und eine gute Verträglichkeit bieten, da sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sind.

Wirkungsziele



- Raumbeduftung
- Hautpflege
- Waschung
- Streichung



Seit kurzer Zeit setzen wir die Aromalampe während der Dialysebehandlung ein. Der angenehme Duft trägt zu einer freundlichen Atmosphäre bei und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden von Patienten und Personal aus.

Dr. Sarah Valeska Schuba
Sektionsleiterin Nephrologie
Sana-Klinikum Remscheid