

Aromapflege bei Schmerzen

Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte

Wibke Meyer, Krankenschwester (RbP) – Aromapraktikerin (©AiDA Aromatherapy international)

Patienten-
Informations-Zentrum

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 3
Verschiedene Formen von Schmerzen	S. 4
Wie wirken ätherische Öle	S. 5
Wie können ätherische Öle bei Schmerzen helfen?	S. 6
Schmerzentstehung	S. 6
Der Teufelskreis Schmerz	S. 7
Ätherische Öle bei Schmerzen	S. 8
Bewährte Rezepte	S. 10
Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen	S. 14
Kontaktadressen	S. 20
Literatur	S. 22

Stand 04/2010 | © Copyright Krankenhaus der Barmherzigen Trier

Die nächste inhaltliche Überarbeitung findet 2013 statt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie viele tausend Menschen in Deutschland leiden auch Sie an Schmerzen. Schmerzen können im Rahmen sehr unterschiedlicher Erkrankungen auftreten. Sie beeinflussen Körper und Seele und können Sie in Ihrer Lebensqualität einschränken.

Neben den schmerzlindernden Eigenschaften ätherischer Öle wirkt auch der Duft auf die Seele und trägt somit zum Wohlbefinden und zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Diese Broschüre informiert Sie über die Entstehung und Unterschiede von Schmerzen und, welche ätherischen Öle helfen können. So haben Sie die Möglichkeit, selbst etwas gegen Ihre Schmerzen zu tun und sich aktiv am Heilungsprozess zu beteiligen.

Auf Seite 14 finden Sie einen Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen mit allgemeinen Hinweisen zu Anwendungsmöglichkeiten und Dosierungen. Kontaktadressen finden Sie auf Seite 20.

Verschiedene Formen von Schmerzen

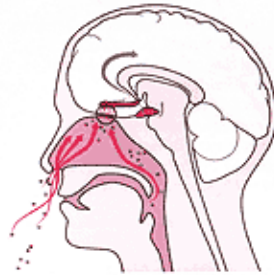
Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Diese Warn- und Schutzfunktion trifft auf alle akuten Schmerzen zu. Bei chronischen Schmerzen hat der Schmerz seine ursprüngliche Funktion als Warnung verloren.

- **Akuter Schmerz** ist eine lebensnotwendige Schutzreaktion des Körpers auf eine akute Gefahr, z.B. eine Verletzung. Bei akuten Schmerzen ist die Ursache daher meist eindeutig erkennbar (z.B. eine Schnittverletzung) und kann gezielt behandelt werden.
- **Chronischer Schmerz** hält über die übliche Heilungszeit hinaus an und hat keinerlei Schutzfunktion. Er wird oft zu einer eigenständigen Erkrankung und kann zu psychischen, physischen und sozialen Problemen führen.
Da chronische Schmerzen nicht „sichtbar“ sind, werden sie von den Mitmenschen häufig weniger akzeptiert.
- **Psychogener Schmerz** ist eine besondere Form von Schmerz. Er liegt vor, wenn keine organische Ursache zugrunde liegt. Dennoch empfinden die Betroffenen diesen Schmerz als sehr real. Ursache sind meist psychische Konflikte, die von den Betroffenen nicht bewältigt werden können. Die wiederkehrenden Schmerzen können sich dann als eine Art „Problemlösung“ ausbilden.

Wie wirken ätherische Öle?

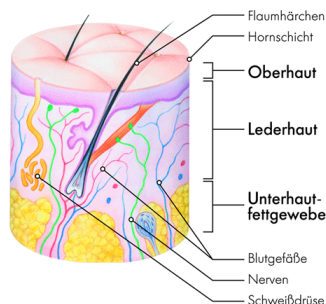
Die ätherischen Öle können über verschiedene Wege in den Körper gelangen um dort ihre therapeutische Wirkung zu entfalten:

Nase: Alles, was uns an Gerüchen in die Nase steigt, dringt ohne Umwege zum Zwischenhirn vor und wirkt dort unmittelbar auf das limbische System. Dies ist der älteste Teil unseres Gehirns, der eine wichtige Rolle beim Entstehen von Gefühlen spielt. Mit jedem Atemzug werden Millionen Riechzellen stimuliert, die über das Hirn und die Nervenbahnen Impulse an das Hormon- und Immunsystem weitergeben.



Bildquelle: Joy Verlag GmbH

Haut und Lymphsystem: Ätherische Öle sind „fettliebend“, das heißt sie sind in Fett löslich. Die Wirkstoffe der ätherischen Öle können leicht die Zellmembran durchdringen und gehen von dort ins Blutgefäßsystem über. Ätherische Öle werden bis auf wenige Ausnahmen nur verdünnt auf die Haut aufgetragen.



Bildquelle: BG Rohstoffe und chemische Industrie

Wie können Ätherische Öle bei Schmerzen helfen?

Die Aromapflege gehört zu den nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Schmerzlinderung und soll immer als ein ergänzendes und unterstützendes Angebot zur Schmerztherapie verstanden werden.

Ätherische Öle können gerade bei chronischen Schmerzen sehr sanft und schonend eingesetzt werden. Dabei orientiert sich die Aromapflege an den individuellen Bedürfnissen des Menschen, wobei hier vor allem die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

In der Aromapflege werden ätherische Öle aus Pflanzen verwendet, die die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Eine Massage mit ätherischen Öle, Bäder oder auch das Verdampfen in einer Duftlampe können einen positiven Effekt auf die Stimmung haben und Schmerzen lindern.

Die Schmerzentstehung

Um nachvollziehen zu können, wie ätherische Öle bei Schmerzen helfen, ist es hilfreich zu wissen, wie der Schmerz entsteht.

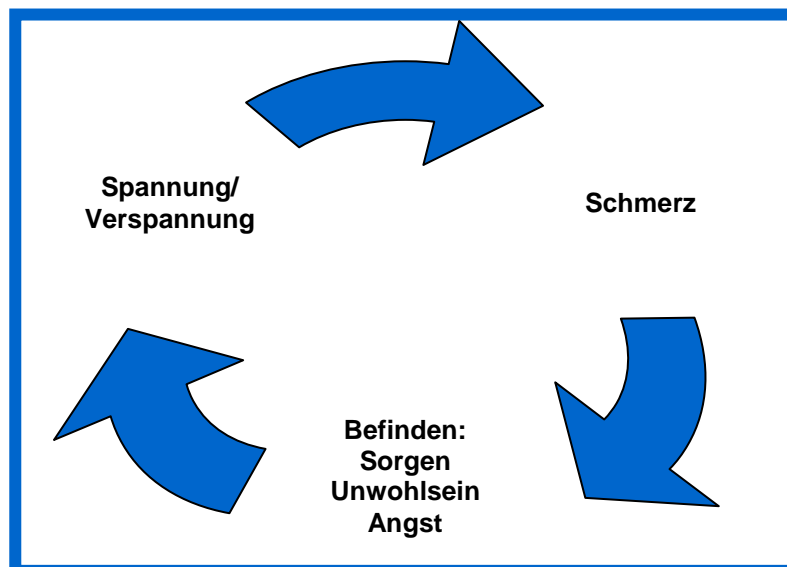
Die erste Verarbeitung der Schmerz-Signale erfolgt im Rückenmark. Dort wird die Botschaft „Schmerz“ über Nervenfasern in Richtung Gehirn weitergeleitet.

Die im Gehirn ankommenden Informationen werden in verschiedenen Teilen des Gehirns verarbeitet. Im limbischen System, welches als Sitz der Gefühle bezeichnet wird, erfolgt die emotionale Verarbeitung der Schmerzwahrnehmung.

Das Schmerzempfinden ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Gefühle wie Angst und Aufregung können die Schmerzwahrnehmung verstärken, Ablenkung und Zuwendung dagegen vermindern.

Der Teufelskreis Schmerz

Schmerzen können einen Teufelskreis auslösen, der nur schwer zu durchbrechen ist.



Angst und Depressionen aufgrund körperlicher Schmerzen können zu einer Verstärkung des Schmerzerlebnisses führen. Dadurch kommt es häufig zu einem deutlich schlechteren Krankheitsverlauf und damit zu stärkeren Schmerzen.

Genauso wie bei einem Patienten mit einer dauerhaften psychosomatischen Schmerzerkrankung, nehmen das Krankheitserleben und der Schmerz einen immer breiteren Raum in seinem Leben ein. Die Betroffenen sind allzu oft hoffnungslos und deprimiert, weil z.B. keine Behandlung anschlägt.

Die Stärke, mit der ein Mensch Schmerzen empfindet, hängt also auch von der gefühlsmäßigen Bewertung des Schmerzerlebnisses ab. So können Negative Gefühle Schmerzen verstärken und positive Gefühle Schmerzen lindern.

Ätherische Öle bei Schmerzen

Ätherische Öle haben nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gefühle. Genau wie die Schmerzen, wird die Duftwahrnehmung im limbischen System verarbeitet.

Manche ätherischen Öle haben eine entkrampfende Wirkung und können so beispielsweise Muskelverspannungen, die zu Schmerzen führen, lösen.

Bei Schmerzen, die durch Entzündungen verursacht werden, helfen entzündungshemmende ätherische Öle.

Zudem unterstützt die jeweilige Anwendungsform der ätherischen Öle die Genesung, beispielsweise durch sanfte Massagen oder Bäder.

Psychische Wirkung ätherischer Öle auf Schmerzen

Beruhigt auf der Beeinflussung der Schmerzwahrnehmung.

Angstlösend, bei Anspannung beruhigend

Lavendel, Majoran, Bergamotte, Vanille, Neroli, römische Kamille

Die Psyche kräftigend

Wacholderbeere, Rosmarin, Ingwer

Die Stimmung aufhellend

Grapefruit, Rose, Rosengeranie, Zitrone

Körperliche Wirkung ätherischer Öle auf Schmerzen

Schmerzhemmend

Grapefruit, Jasmin, Muskatellersalbei, Patchouli, Ylang-Ylang

Durchblutungsfördernd, erwärmend

Eukalyptus, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze, Kiefernadeln-Öle, Wacholderbeere, Wintergrün

Entzündungshemmend

Kamille, Gewürznelke, Zimt, Thymian, Eukalyptus, Latschenkiefer und Rosmarin

Die Haut lokal betäubend

Nelke, Zimt, Tulsi, Piment, Pfefferminze



Bewährte Rezepte

Massageöle zum Einreiben

Cajeput-Schmerzmischung

20 Tr. Cajeput

5 Tr. Rosmarin cineol

5 Tr. Lavendel

20 ml Johanniskrautöl

30 ml Mandelöl

- Mehrmals täglich auf die schmerzenden Muskeln und Gelenke auftragen. Nicht anwenden bei Bluthochdruck.

Hämatom-Mischung (Blutergüssen)

20 Tr. Immortelle

5 Tr. Cistrose

5 Tr. Lavendel

30 ml Mandelöl

- Mehrmals täglich auf das Hämatom auftragen. Bei schmerzhaften Hämatomen zusätzlich 6 Tr. Cajeput dazugeben.

Rheumatische Beschwerden:

6 Tr. Speicklavendel

8 Tr. Cajeput

8 Tr. Eukalyptus globulus

6 Tr. Rosmarin cineol

2 Tr. Zimtrinde

30 ml Johanniskrautöl

- Mehrmals täglich auf die schmerzenden Gelenke auftragen. Wenn Sie Kälte bevorzugen, zusätzlich 4 Tr. Pfefferminze dazugeben.

Bei chronischen Schmerzen:

6 Tr. Zeder
2 Tr. Tonka
2 Tr. Orange
2 Tr. Lavendel
50 ml Mandelöl

- Mehrmals täglich sanfte Massagen der schmerzenden Stellen.

Fibromyalgie:

4 Tr. Ylang-Ylang
3 Tr. Geranie
6 Tr. Sandelholz
1 Tr. Neroli
50 ml Mandelöl

- Die schmerzenden Stellen mehrmals täglich einreiben.

Knochenschmerzen:

6 Tr. Majoran
6 Tr. Ingwer
3 Tr. Benzoe
3 Tr. Kamille röm.
3 Tr. Neroli
30 ml Mandelöl
20 ml Johanniskrautöl

- Die betroffenen Bereiche mehrmals einreiben.

Einreibung mit Johanniskrautöl:

Johanniskrautöl, als fettes Öl, hat auch ohne Zusatz von ätherischen Ölen schmerzlindernde Eigenschaften. Es wirkt erwärmend auf die Muskulatur und kann so Verspannungen lösen und Schmerzen lindern.

Bademischungen

Nervenstärkende und schlaffördernde Bademischung

2 Tr. Bergamotte

1 Tr. Melisse 100%

3 Tr. Bergamotteminze

3 Tr. Myrte

1 Tr. Narde

- Alles in einem ½ Becher Sahne vermischen und ins Badewasser geben. Badedauer maximal 15 Minuten.

Entspannende Bademischung

2 Tr. Ylang-Ylang

1 Tr. Sandelholz

1 Tr. Benzoe

- Alles in einem ½ Becher Sahne vermischen und ins Badewasser geben. Badedauer maximal 15 Minuten.

Mischungen für die Duftlampe

Aufmunternde Duftmischung

6 Tr. Limette

2 Tr. Rosmarin

1 Tr. Pfefferminze

Für einen guten Schlaf

5 Tr. Zedernholz

4 Tr. Lavendel fein



Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung über den Geruchssinn und über Hautkontakte durch Einreibungen, Kompressen oder Bäder. Bei allen Anwendungen ist es wichtig, dass nur **100% naturreine ätherische Öle** zum Einsatz kommen.

„Natur-Identische“ oder „Synthetische“ Duftöle finden in der Aromapflege bzw. Aromatherapie keine Verwendung.

Ein gutes ätherisches Öl kann man schon an den Angaben auf dem Etikett erkennen.

Folgende wichtige Angaben sollte man immer auf der Flasche und/oder in der Preisliste finden:

Einkaufsführer:



- **"100 % reines ätherisches Öl"**
nicht: „naturidentisch“ (= synthetisch!) oder „Parfümöl“
- **die lateinische botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze**
um Verwechslungen mit anderen Arten zu vermeiden
- **das Ursprungsland (eindeutiger Staat)**
da die Öle je nach Herkunft variieren können
- **Angabe des Pflanzenteils aus dem das Öl gewonnen wurde**
wenn Varianten möglich sind, da die Wirkung verschieden sein kann
(z.B. Blätter, Rinde)
- **die exakte Füllmenge in ml oder g**

- **Angaben über den Anbau**
aus kontrolliert-biologischem Anbau, aus Wildsammlung oder aus konventionellem Anbau (*rückstandsgeprüft!*)
- **das Gewinnungsverfahren**
bei Extraktion sollte das Lösungsmittel genannt sein und ob das Öl rückstandskontrolliert ist
- **genaue Angabe des Zusatzes und des Mischungsverhältnisses in Prozent bei zähflüssigen Ölen**
(z.B. Benzoe Siam, Mimose oder Tonka), die oft mit Weingeist (Alkohol) oder Jojoba-Öl versetzt werden, um sie anwendungsfreundlicher zu machen
- **gegebenfalls ein Trägeröl in Prozent**
sehr teure Öle (z.B. Iris) werden auch verdünnt angeboten
- **die Chargennummer (Kontrollnummer)**
über die das Öl bei Beanstandungen identifizierbar ist
- **Vermerk: „zur Wohnraumaromatisierung“ oder „Für die Aromapflege“**
- In Deutschland darf keine Therapieform angegeben sein, sonst wäre es ein Arzneimittel

Quelle:© 2008 Forum Essenzia e.V. München

Beispiel für ein Etikett

So könnte ein Etikett eines ätherischen Öl Fläschchens aussehen. Die Anordnung und Reihenfolge der Angaben variieren je nach Herstellungsfirma.

<p>Entzündlich. Kann beim Verschlucken Lungenschäden verursachen. Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen. Bei Verschlucken kein Erbrechen herbeiführen. Sofort ärztlichen Rat einholen und Verpackung oder dieses Etikett vorzeigen. Nicht unverdünnt anwenden. Augen- und Schleimhautkontakt vermeiden.</p>	<p>100% naturreines ätherisches Öl</p> <p>Profil: warm, würzig Ch-Nr.: 456224233 Firma xy Thema: harmonisierend Adresse MM Anwendung: in Wohn- und Arbeitsräumen PZN 26589422 BAGT Nr. 111222333</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Gesundheitsschädlich Innenseite beachten</p>	<p>Ätherisches Öl Lavendel fein bio 5 ml</p>
<p>ausgleichend stimmungs- hebend</p> <p>Lavandula angustifolia Herznote kbA, Rispe, Wasserdampf- destillation Frankreich/Italien</p> <p style="text-align: center;"></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitätsangabe • Duftprofil, Duftthema • Angabe der EG-Bio-Kontrollstelle • Chargennummer (zur Identifikation) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitshinweise 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwendungs- und Dosierungshinweise • deutscher Pflanzennamenname • lateinischer Pflanzennamenname • Angabe Pflanzenteil • Gewinnungsverfahren: <i>Wasserdampfdestillation</i> <i>Extraktion</i> <i>Kaltpressung</i> <i>Enfleurage</i> <i>Co-Destillation</i> <i>Ursprungsland</i> • Duftnote (Orientierungs- und Mischhilfe) • genaue Füllmenge (Angabe in ml) • Angaben über den Anbau: <i>demeter = Demeter-Zertifizierte Bioqualität</i> <i>kbA = kontrolliert biologischer Anbau</i> <i>Ws = Wildsammlung, 100% naturrein</i> <i>konv. = konventioneller Anbau, 100% naturrein</i> <i>rück. = rückstandskontrolliert</i> 	

Haltbarkeit und Aufbewahrung der ätherischen Öle:

Die Haltbarkeit der ätherischen Öle ist von verschiedenen Faktoren abhängig, z.B. Herstellung, Lagerung, Pflanzenart etc.

Zitrusöle (z.B. Zitrone, Bergamotte)

1 Jahr

Koniferenöle (z.B. Nadelöle)

1 Jahr

Blütenöle (z.B. Lavendel, Rose)

3 Jahre (oder länger, je nach Öl)

- Aufbewahrung in **Braun-, Blau- oder Violett-Glas**
- Ätherische Öle **greifen Kunststoffe an**
- Ätherische Öle **kühl, trocken und lichtgeschützt** lagern (aber nicht im Kühlschrank)
- Geruchs- und/oder Konsistenzveränderungen sind Anzeichen, dass das ätherische Öl nicht mehr haltbar ist.

Anwendung und Dosierung ätherischer Öle:

Ätherische Öle dürfen bis auf wenige Ausnahmen **nicht pur auf die Haut** aufgetragen werden. Da sie sich nicht mit Wasser verbinden, sondern fettlöslich sind, müssen sie mit einer Substanz, einem Emulgator, gemischt werden.

Als Emulgatoren eignen sich:

- Sahne
- Milch
- Honig
- Salz
- Fette Öle, z.B. Mandelöl, Aprikosenkernöl, Johanniskrautöl, Jojoba-Öl
- Alkohol

Bei Waschungen wird zuerst das ätherische Öl beispielsweise in Milch verrührt und dann erst ins Waschwasser gegeben.

Bei Einreibungen wird das ätherische Öl mit einem fettem Öl, z.B. Mandelöl süß vermischt.

Merke:

Kontakt mit den Augen und Schleimhäuten vermeiden!

Allgemeine Dosierungen

Duftlampe:

- **maximal 10 Tropfen** ätherisches Öl mit Wasser (abhängig von der Art des Öles und von der Raumgröße)

Inhalation:

- **1 Tropfen** ätherisches Öl in 1 Liter abgekochtes heißes Wasser

Teilbäder (z.B. Fußbad):

- **maximal 4 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator (z.B. 1 Essl. Milch oder Sahne) vermischen, dann ins Wasser geben

Vollbäder:

- **maximal 10 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator (z.B. 1/2 Becher Sahne) vermischen, dann ins Wasser geben

Waschung:

- **maximal 2- 4 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator (z.B. 1/2 Becher Sahne) vermischen, dann ins Wasser geben

Gesichtsöl:

- **5- 10 Tropfen** ätherisches Öl in 100 ml Trägeröl, z.B. Aprikosenkernöl

Massageöl:

- **10- 25 Tropfen** ätherisches Öl in 100 ml Trägeröl, z.B. Mandelöl süß

Verträglichkeits-Test

Jeder Mensch verträgt bestimmte Substanzen ganz unterschiedlich. Dies gilt auch für ätherische Öle. Deshalb sollte man vorher einen kleinen Hauttest vornehmen um evtl. Reizungen oder Irritationen zu vermeiden. Dazu nimmt man 2-3 Esslöffel eines fetten Basis-Öls, in das man 1 Tropfen ätherisches Öl mischt und davon etwas am Unterarm verreibt. Sofern Reaktionen auftreten, sollte man auf die Verwendung dieses Öles verzichten.

Warnhinweise und Kontraindikationen ätherischer Öle

Eine Überdosierung oder die falsche Anwendung ätherischer Öle kann folgende Auswirkungen haben:

- schädigend auf das Nervensystem (neurotoxisch)
- schädigend auf die Leber (lebertoxisch)
- Fehlgeburt auslösend (abortiv)
- Hautirritationen (vor allem Zitrusöle in Verbindung mit warmen Wasser)
- Allergien durch Überdosierung ätherischer Öle und Verunreinigungen durch synthetische Stoffe
- Stimmritzenkrampf durch Pfefferminz-Öl bei Säuglingen und Kleinkindern

- starkes Frieren durch Überdosierung von cutan (auf der Haut) angewendetem Pfefferminzöl

Einige ätherische Öle dürfen bei bestimmten Erkrankungen und in verschiedenen Lebensphasen nicht angewendet werden:

Brustkrebs:

Angelikawurzel, Fenchel süß, Muskatellersalbei, Vetivier, Anis, Kümmel, Salbei, Zypresse

- Diese Öle haben eine hormonähnliche Wirkung und sollten bei Brustkrebs gemieden werden.

Epilepsie:

Fenchel süß und bitter, Muskatnuss, Kampfer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Ysop

- Diese Öle können die Bereitschaft, einen epileptischen Anfall zu erleiden bei empfindlichen Menschen erhöhen und dürfen auch in der Duftlampe nicht angewendet werden.

Homöopathische Behandlung:

Eukalyptus, Kamille, Kampfer, Minze

- Diese Öle können die Wirkung von homöopathischen Arzneimitteln beeinflussen.

Schwangerschaft:

Anis, Basilikum, Cistrose, Dill, Eisenkraut, Kalmus, Kampfer, Koriander, Kümmel, Majoran, Muskatellersalbei, Muskatnuss, Myrrhe, Nelkenbaum,

Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schopflavendel, Sellerie, Thymian thymol, Wacholder, Ysop, Zeder, Zypresse

- Diese Öle sollten während der Schwangerschaft nicht innerlich eingenommen werden, außerdem nicht in Bädern und in höherer Konzentration in Körper- und Massageölen verwendet werden. Für Inhalationen sind sie ebenfalls nicht geeignet.

Säuglinge und Kleinkinder bis 6 Jahre:

Basilikum Ct. Kampfer, Kampfer, Katzenminze, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Petersilie, Rosmarin Ct. cineol, Salbei, Schopflavendel, Zeder, Zimtrinde, Eukalyptus polypraktea Ct. cineol und alle stark mentholhaltigen ätherische Öle wie Pfefferminze, Eukalyptus polypraktea. Außerdem alle Öle der Auflistung „mit giftiger Wirkung.“

- Bei Säuglingen unter 6 Monaten sollten grundsätzlich keine ätherischen Öle angewendet werden.

Hautreizungen und Allergien auslösende ätherische Öle:

Anis, Alant, Arnika, Basilikum, Bohnenkraut, Cassia, Eisenkraut, Fenchel, Kreuzkümmel, Lemongras, Muskatnuss, Nelke, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Spearmint, Tea-Tree, Thymian Ct. thymol, Zimtrinde, alle Zitrusöle wie Zitrone, Bergamotte, Clementine.

- Diese Öle dürfen nur in sehr geringer Dosierung auf der Haut aufgetragen werden. Zitrusöle in Verbindung mit warmem Wasser sind hautreizend.

Die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhende ätherische Öle:

Angelika, Eisenkraut, Fenchel süß und bitter, Karottensamen, Petersilie, Schafgarbe, alle Zitrusöle, besonders Bergamotte.

- Diese Öle erhöhen in Verbindung mit UV-Strahlen (Sonne und Solarium) die Lichtempfindlichkeit der Haut und es kann zu Verbrennungen mit Blasenbildung und Schwellung kommen. Nach Verwendung dieser Öle UV-Strahlen ca. 12 Stunden meiden.

Giftige ätherische Öle: (sind in der Regel nicht käuflich zu erwerben)

Beifuß, Bittermandel, Boldoblätter, Fenchel bitter, Indischer Kalmus, Poleiminze, Rainfarn, Sassafrass, Sadebaum, Thuja, Weinraute

- Diese Öle können innerlich eingenommen, in Bädern und in höherer Konzentration in Körper- und Massageölen zu allgemeinen Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Benommenheit führen.

Des Weiteren bestehen generell Einschränkungen und Dosisanpassungen bei allen ätherischen Ölen für:

Alte Menschen, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, bei Epilepsie oder Organschäden (Leber, Niere)



Kontaktadressen

Patienten-Informationszentrum
im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier


Patienten-
Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung.

Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel.: 0651 208-1520

Fax: 0651 208-1520

E-Mail: piz@bk-trier.de

www.patienteninformationszentrum.de

Öffnungszeiten:

Mo.bis.Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Jeden 1. Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Wibke Meyer, Krankenschwester

Internetadressen

www.aromapraxis.de

Informationen zur Aromatherapie, Internetseite von Eliane Zimmermann

www.forum-essenzia.org

Informationen zur Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur

www.duft-und-schoenheit.de

Versand von Produkten aus den Bereichen natürliche Gesundheit, Ernährung, Körperpflege und Verpackungsmaterialien für selbst gemachte Kosmetika.

Literatur

- **Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Das Kursbuch zur Aromapraxis;** 3. völlig überarbeitete Auflage; Sonntag Verlag, Stuttgart 2006; ISBN: 3-8304-9114-X

- **Eliane Zimmermann: Aromatherapie, Die Heilkraft der ätherischen Öle;** Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2008; ISBN 978-3-7205-5036-9

- **Susanne Fischer-Rizzi: Himmlische Düfte Aromatherapie;** AT Verlag, Aarau, Schweiz 2004; ISBN: 3-85502-874-5

- **Monika Werner / Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen;** Haug Verlag, Stuttgart 2006; ISBN: 3-8304-7189-0

- **Jenni Harding: Geheime Künste Aromatherapie;** Taschen GmbH, Köln 2003; ISBN: 3-8228-2483-6

- **Butler- Moseley: Schmerzen verstehen;** Springer Verlag 2005; ISBN: 3-540-21211-6

- **Gabriele Müller-Mundt: Chronischer Schmerz;** Verlag Huber 2005; ISBN: 3-456-84238-4
- **Prof. Dr. Hartmut Göbel: Weil ich mit Schmerzen Leben muss...;** Südwestverlag 2006; ISBN: 3-517-08245-7

Anmerkung zur Broschüre

Die Inhalte der Broschüre wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Die Anwendung der ätherischen Öle beruht ausschließlich auf eigener Verantwortung. Weder die Autorin noch das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier haften für eventuell eintretende Schäden.

