



Weitere
Infos an der
Therapie-
Rezeption



BAD WEISENSTADT
AM SEE

Aromaöl- Therapie

Was ist eigentlich

Aromaöltherapie?



Die Aromaöltherapie ist die Anwendung von ätherischen Ölen zur Linderung von Beschwerden und Erkrankungen. Hier kommen in erster Linie Essenzen spezifischer Heilkräuter aus der Pflanzenheilkunde zum Einsatz (Phytotherapie = Therapie mit Heilkräutern). Die Inhaltsstoffe und Wirkungen von Heilpflanzen werden in den Ölrezepturen kombiniert, um eine möglichst große Wirkung zu entfalten und zusätzlich ein Zusammenspiel der Bestandteile zu erreichen.

Basierend auf althergebrachtem Wissen fand die Therapie mit ätherischen Ölen seit Anfang des letzten Jahrhunderts wieder Einzug in die Welt des Heilens. 1937 prägte der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé den Ausdruck „Aromatherapie“. Er

untersuchte die Wirkung ätherischer Öle auf der Haut unter einem kosmetischen und medizinischen Aspekt und veröffentlichte seine Ergebnisse. Darauf aufmerksam geworden, verwendete der französische Arzt Valnet Lavendelöl während des zweiten Weltkrieges zur Wunddesinfektion -und heilung. Er gab sein Wissen an die ärztlichen Kollegen weiter; 1964 erschien sein Lehrbuch über die Aromatherapie.

Mittlerweile hat diese Jahrtausende alte Therapieform mit aromatischen Pflanzenessenzen, wie man die ätherischen Öle auch bezeichnen kann, wieder in verschiedenen Formen Einzug in unsere moderne Welt gefunden. Im Bereich der Naturheilkunde als eigene Form der Kräuter- oder Pflanzenheilkunde, aber

auch im Krankenhausalltag wird die Aromatherapie begleitend, zum Beispiel in der Palliativmedizin oder Geburtshilfe eingesetzt.

Die ätherischen Öle und Inhaltsstoffe wirken in verschiedener Weise auf den Körper und die Gesundheit: Zum Einen über den Geruchssinn und einer damit verbundenen reflektorischen Reaktion des Körpers und der Körperfunktionen. Bei Anwendung auf der Haut werden die Wirkstoffe über diese aufgenommen und können direkt ihre heilungsfördernden oder auch bakterienhemmende Wirkung entfalten.



Über die Raumdiffusion (Raumvernebelung, Duftlampe als einfachste Form) ist die stimmungsbeflussende und heilfördernde Wirkung vergleichbar, nur das die Wirkstoffkonzentration verdünnter ist.

Allgemeine Hinweise

Die Herstellung der Ölgemische erfolgt in unserem Therapiezentrum vor Ort, sie werden jeweils frisch zubereitet. Als Basis verwenden wir die hochwertigen Öle in Bioqualität von der Firma Neumond.

Alle Öle sind nur zur äußerlichen Anwendung! Grundsätzlich ist Vorsicht geboten bei einer bekannten Allergie auf die jeweils genannten Inhaltsstoffe. Bei einer bekannten Unverträglichkeit ist von der Anwendung abzuraten.

Unsere Öle haben eine Mindesthaltbarkeit von 6 Monaten. Nach Anbruch die Flaschen bitte kühl und dunkel lagern.



Bauchweh-Öl

Basis: Mandelöl

Wirkung der Bestandteile

Bergamotte – antibakteriell, entzündungshemmend, reinigend, fiebersenkend, krampflösend, verdauungsanregend, appetitanregend, aufmunternd

Majoran – entspannend, beruhigend, krampflösend, entblähend, verdauungsanregend

Fenchel – leberstärkend, krampflösend, entblähend

Basilikum – krampflösend, entblähend; aufmunternd

Lavendel – antiinfektiös, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd, regt den Gallefluss an, entspannend, juckreizstillend, wundheilend

Pfefferminze – antibakteriell, krampflösend, regt den Gallefluss an, entzündungslindernd, entspannend

Hilfreich bei krampfartigen
Bauchbeschwerden und Reizdarm

Anwendung

1 - 3 x täglich ca. 5 - 6 Tropfen im Uhrzeigersinn um die Nabelregion auf dem Oberbauch und Unterbauch einmassieren.

Zur Wirkungsintensivierung kann zusätzlich eine feuchtwarme Auflage auf den Bauch gelegt werden.

Wichtige Hinweise

Vermeiden Sie wegen des Bergamotteöl-Anteiles für 12 h eine direkte Sonnenbestrahlung (oder Sonnenbank) der Bauchregion.



Obstipations-Öl

Basis: Mandelöl

Wirkung der Bestandteile

Orange – entkrampfend, antibakteriell, antiviral, verdauungsanregend, regt den Gallefluß an, lindert Übelkeitsgefühl, lymphflussanregend

Ingwer – schmerzlindernd, peristaltikanregend (darmbewegungsfördernd), entblähend

Fenchel – leberstärkend, krampflösend, entblähend

Pfeffer – entzündungslindernd, krampflösend, verdauungsanregend

Zypresse – schleimlösend, adstringierend, krampflösend, lymphflussanregend



Hilfreich bei Darmträgheit und Verstopfungsneigung



Anwendung

1 - 3 x täglich ca. 5 - 6 Tropfen im Uhrzeigersinn um die Nabelregion auf dem Oberbauch und Unterbauch einmassieren.

Zur Wirkungsintensivierung kann zusätzlich eine feuchtwarme Auflage auf den Bauch gelegt werden.

Wichtige Hinweise

Vermeiden Sie wegen des Orangenöl-Anteiles für 12 h eine direkte Sonnenbestrahlung (oder Sonnenbank) der Bauchregion.

Trommel-Öl

Basis: Mandelöl

Wirkung der Bestandteile

Orange – entkrampfend, antibakteriell, antiviral, verdauungsanregend, regt den Gallefluß an, lindert Übelkeitsgefühl, lymphflussanregend

Ingwer – schmerzlindernd, peristaltikanregend (darmbewegungsfördernd), entblähend

Fenchel – leberstärkend, krampflösend, entblähend

Pfefferminze – antibakteriell, krampflösend, regt den Gallefluß an, entzündungslindernd, entspannend

Zitrone – leberstärkend, regt den Gallefluß an, stoffwechselanregend, entblähend, anregend, stressabbauend



Anwendung

1 - 3 x täglich ca. 5 - 6 Tropfen im Uhrzeigersinn um die Nabelregion auf dem Oberbauch und Unterbauch einmassieren.

Zur Wirkungsintensivierung kann zusätzlich eine feuchtwarme Auflage auf den Bauch gelegt werden.

Wichtige Hinweise

Vermeiden Sie wegen des Orangenöl- und Zitronenöl-Anteiles für 12 h eine direkte Sonnenbestrahlung (oder Sonnenbank) der Bauchregion.



Schlaf-Öl

Basis: Mandelöl

Wirkung der Bestandteile

Lavendel – antiinfektiös, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd, regt den Gallefluss an, stoffwechselunterstützend, entspannend, juckreizstillend, wundheilend, beruhigend

Neroli (Bitterorangenblütenöl) – beruhigend, entspannend, aufbauend, antidepressiv, stabilisierend, entkrampfend, regenerierend, desodorierend, straffend (Haut)

Bergamotte – aufmunternd, antidepressiv, entkrampfend, angstlösend, stoffwechselaktivierend, desodorierend, antibakteriell, desinfizierend (Haut)

Basilikum – Stoffwechselanregend, entkrampfend, entblähend, kopfschmerzlindernd, beruhigend, entspannend, stabilisierend, emotional ausgleichend

Unterstützend bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen, beruhigend und entspannend

Anwendung

Mehrmals täglich ca. 5 - 6 Tropfen die Herz- und Solarplexus-Regionen einreiben.

Vor dem Schlafengehen zusätzlich zur Wirkungsintensivierung eine feuchtwarme Auflage auf den Brustbereich legen.

Wichtige Hinweise

Vermeiden Sie wegen des Bergamotteöl-Anteiles für 12 h eine direkte Sonnenbestrahlung (oder Sonnenbank) der behandelten Bereiche.



Schmerz-Öl

Basis: Johannisöl



Schmerzlindernd bei muskulären Verspannungen und überlastungsbedingten Akutbeschwerden im Bereich der Muskulatur und Gelenken



Wirkung der Bestandteile

Cajeput – desinfizierend, entzündungshemmend

Rosmarin – krampfösend, entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, unterstützt den Leberstoffwechsel

Lavendel – antiinfektiös, antiseptisch, krampfösend, schmerzlindernd, regt den Gallefluß an, entspannend, juckreizstillend, wundheilend, beruhigend

Weißtanne – durchblutungsfördernd, entzündungslindernd, entkrampfend, wundheilungsfördernd, schmerzlindernd

Anwendung

2 - 3 x täglich die betroffene Körperregion mit 5-6 Tropfen einreiben.

Wichtige Hinweise

Vermeiden Sie wegen des Johannisöl-Anteiles für 12 h eine direkte Sonnenbestrahlung (oder Sonnenbank) der betroffenen Bereiche.

Brust-Öl

Basis: Mandelöl

Wirkung der Bestandteile

Niaouli – schleimlösend, antibakteriell, antiviral, antiseptisch, entzündungslindernd

Myrte – schleimlösend, sekretionsfördernd, antiseptisch, entzündungshemmend

Ravintsara – antiviral, schleimlösend, antikatarrhalisch, immunstimulierend

Benzoe – schleimlösend, antiseptisch, entzündungshemmend, beruhigend, entspannend

Thymian ct thymiol – schleimlösend, krampflösend, antiviral, antibakteriell, entzündungslindernd, leicht schmerzstillend

Unterstützend bei akuten und chronischen Atemwegserkrankungen, schleim- und krampflösend

Anwendung

Abends 1 x täglich den Brustbereich mit 5-6 Tropfen einreiben.

Vor dem Schlafengehen zusätzlich zur Wirkungsintensivierung eine feuchtwarme Auflage auf den Brustbereich legen.



Hautpflege-Öl

Basis: Mandelöl/Jojobaöl

Wirkung der Bestandteile

Rosengeranie – wundheilend, adstringierend, antiseptisch
– gleichzeitig durch die Duftnote beruhigend, ausgleichend

Zeder – lymphflussanregend, antiseptisch,
reinigend, adstringierend

Neroli (Bitterorangenblütenöl) – beruhigend, entspannend, aufbauend, antidepressiv, stabilisierend, entkrampfend, regenerierend, desodorierend, straffend (Haut)

Lavendel – antiinfektiös, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd, regt den Gallefluss an, stoffwechselunterstützend, entspannend, juckreizstillend, wundheilend, beruhigend

Sandelholz – hautpflegend, juckreizlindernd, desinfizierend, antiseptisch, krampflösend, lymphflussanregend, venentonisierend, stimmungsaufhellend, harmonisierend, schmerzstillend

Für die regelmäßige Hautpflege – für eine samtweiche Haut, aber auch hilfreich bei gereizter Haut (trockene Ekzeme oder Akne)



Anwendung

Zur gesamten Körperpflege nach dem Duschen oder Baden dünn auf die Haut auftragen und einmassieren.

Gezielte Anwendung bei gereizten Hautarealen:
2 - 3 x täglich lokal auf die betroffenen Stellen auftragen.



Straffungs-Öl

Basis: Mandelöl/Jojobaöl

Wirkung der Bestandteile

Lavendel – antiinfektiös, antiseptisch, durchblutungsfördernd, entstauend

Zeder – lymphflussanregend, antiseptisch, reinigend, adstringierend

Immortelle (italienische Strohlblume, Katzenpfötchen) – wundheilend, abschwellend, gewebestraffend, entzündungshemmend, adstringierend

Myrte – schleimlösend, sekretionsfördernd, antiseptisch, entzündungshemmend



Stoffwechsel- und lymphabflussanregend zur unterstützenden Massage und Pflege bei Neigung zu Lymphödem / Lipödem / Cellulite



Anwendung

Auf die betroffenen Hautareale dünn auftragen und einmassieren.

Kompressionsstrümpfe erst nach vollständigem Einziehen anlegen.

Entspannungs-Öl

Basis: Mandelöl

Bei innerer Unruhe und ängstlicher Nervosität zur seelischen Stabilisierung



Anwendung

Bei Bedarf bis zu 4 x tgl. und vor dem Schlafengehen auf die Handgelenkinnenseite, Schläfe und Brustbeinbereich auftragen.

Zur Wirkungsverstärkung zusätzlich eine feuchtheiße Kompresse auf den Brustbereich legen.



Wirkung der Bestandteile

Angelikawurzel – stimmungsstabilisierend, stärkend, aufbauend, angstlösend, krampflösend, magenberuhigend

Bergamotte – aufmunternd, antidepressiv, entkrampfend, verdauungsanregend

Ylang Ylang – ausgleichend, antidepressiv, entkrampfend, beruhigend, blutdrucksenkend

UNSERE EMPFEHLUNG:

Kombi-Sets



Hautpflege-Set

Zwei duftende Kostbarkeiten für gepflegte und straffe Haut – für Ihre tägliche Hautpflegeroutine

- Hautpflegeöl
- Straffungsöl



Beide fein abgestimmte Aromaöl-Kompositionen basieren auf wertvollem Mandel- und Jojobaöl, die für ihre pflegende, nährnde und hautschützende Wirkung bekannt sind. Diese zart fließende Basis umhüllt die Haut mit einem seidig-sanften Film, glättet die Hautoberfläche, spendet Feuchtigkeit, unterstützt die natürliche Regeneration und stärkt die Hautbarriere.

Das **Hautpflege-Öl** ist eine Komposition zum Wohlfühlen und Entspannen. Die warm-florale Duftmischung entfaltet eine harmonisierende Wirkung auf Körper und Seele. Rosengeranie und Neroli fördern die Spannkraft und Elastizität der Haut und gleichen den Teint aus, während Lavendel beruhigt und regeneriert. Zeder und Sandelholz verleihen der Mischung eine erdende Tiefe.

Das **Hautstraffungs-Öl** bringt mit der Synergie der Bestandteile die vitalisierende Komponente für gezielte Hautfestigkeit und Stärkung des Bindegewebes. Immortelle – die „ewige Blume“ – fördert die Zellerneuerung und hilft, das Hautbild zu verfeinern. Myrte und Zeder wirken kräftigend und klärend, während Lavendel harmonisiert. Diese Mischung schenkt Frische, Straffung und neue Leuchtkraft – ein ideales Pflegeöl nach Dusche, Sauna oder Massage.

Bei regelmäßiger Anwendung wird die Hautfülle verbessert und ihre Schutzfunktion gestärkt. Die Kombination beider Öle sorgt für eine Unterstützung des Lymphabflusses. Empfehlenswert sind außerdem ergänzende hydrotherapeutische Anwendungen nach Kneipp, wie z. B. Wechselgüsse, Kneipptreten oder auch Trockenbürsten zur Verbesserung der Mikrozirkulation.

Wissenschaftlich fundierte Wirkprinzipien der Aromatherapie und moderne Naturkosmetik vereinen sich zu ganzheitlicher Pflege für Hautgesundheit und Wohlbefinden.

Reizdarm-Set

Ein Reizdarmsyndrom zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen. Diese reichen von Blähungen, Krämpfen, Völlegefühl und Stuhlgangveränderungen (Verstopfung/Obstipation bis Durchfallepisoden). Um tatsächlich von einem Reizdarm zu sprechen, sollte das Beschwerdebild über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten bestehen und andere Krankheitsursachen ausgeschlossen werden.

Die Ursachen sind vielfältig und reichen von einer Störung des darmassoziierten Immungleichgewichtes bis zu hormonellen Einflüssen und einer gestörten Darm-Hirnachse (Informationsfluss in beide Richtungen) als auch vorausgegangen Entzündungen des Magen-Darm-Traktes.



Wichtig sind eine sorgfältige Abklärung und Diagnostik, die vom Hausarzt und Gastroenterologen (Facharzt für Erkrankungen der Verdauungsorgane) durchgeführt wird.



SET-INHALT

- Obstipationsöl
- Bauchwehöl
- Trommelöl

Zur Therapie des Reizdarms wird die Aromaöltherapie als Phytotherapie (Therapie mit Heilkräutern) eingesetzt.

Mit der **Kombination der drei oben dargestellten Öle** lässt sich eine **Linderung** erreichen. Entsprechend ihrer Wirkstoffzusammensetzung können die Öle, abgestimmt auf die im Vordergrund stehenden Beschwerden, eingesetzt werden. Eine Wirkungsverstärkung lässt sich durch die zusätzliche Verwendung einer feuchtwarmen Kompressen-Auflage auf den Bauchbereich oder Bauchwickel erreichen.

Neben einer ernährungstherapeutischen Begleitung zählt eine regelmäßige Bewegung und eine gute Tagesstrukturierung einschließlich Stressmanagement zu den Therapiesäulen.

Bei Fragen rund um den Reizdarm nehmen Sie gern Kontakt mit unserem Ärzte- und Therapeutenteam auf.

Kurzentrum Bad Weißenstadt am See GmbH & Co. KG
Im Quellenpark 1 . 95163 Bad Weißenstadt am See

Tel. 09253 9545-0 . Fax 09253 9545-40
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Therapie Rezeption im Kurzentrum
Montag - Freitag: 8 - 16 Uhr
Tel. 09253 9545-421
therapie@kurzentrum-weissenstadt.de