

*Und plötzlich
ist vieles anders*

Leseprobe
Ratgeber bestellen unter
www.shop-vivere.de

mit
Rezepturen
für Kinder

Aromatherapie

Begleitung bei Tumorerkrankungen

Über 100 Rezepte zur stärkenden Begleitung für Betroffene, Angehörige und Pflegende

Bewährte Anwendungen und wissenschaftliche Erkenntnisse

ELIANE ZIMMERMANN & SABRINA HERBER



Sabrina Herber & Eliane Zimmermann

Die Liebe zur Natur, Pflanzen und Düften begleitet uns beide von Kindheit an, sei es durch die Prägung der Urgroßmutter oder der Duft des Rasierwassers des geliebten Vaters als Trost, wenn er auf Reisen war.

Seit mehr als 30 Jahren beschäftigen wir uns mit der Heilkraft der ätherischen Öle und unterrichten interessierte Menschen, Pflegende, Therapeuten und Ärzte im verantwortungsvollen Umgang mit den ätherischen Ölen. Durch persönliche Erfahrungen mit onkologischen Erkrankungen im familiären Umfeld und im Freundes- und Bekanntenkreis ist uns bewusst geworden, wie wichtig komplementär unterstützende Maßnahmen für Körper und Seele sind. Es ist uns ein Anliegen, Menschen mit schweren Erkrankungen psychisch in ihrer Persönlichkeit und ihrer Eigenverantwortung zu stärken und ihnen mit den ätherischen Ölen die Möglichkeit zu geben, die vielen "Nebenerscheinungen" der schulmedizinischen Behandlungen auf sanfte Art zu begleiten.

Sabrina Herber
Gründerin der ViVere Schule für
Aromatherapie und Aromapflege
im Hunsrück, Dozentin für
Pflege- und Heilberufe, Autorin,
Initiatorin des aromaMAMA-
Projekts
www.vivere-aromapflege.de
www.aroma-mama.de



Eliane Zimmermann
Dozentin für Pflege- und
Heilberufe im eigenem Institut im
Südwesten Irlands und an
befeundeten Schulen, Autorin,
Initiatorin des aromaMAMA-
Projekts
www.aromapraxis.de
www.aroma-mama.de

Haftungsausschluss :: Unsere Rezeptvorschläge und Empfehlungen beruhen auf unseren langjährigen Erfahrungen im Bereich der beruflichen und privaten Aromapflege. Die Autorinnen übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Ratgeber vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt oder HeilpraktikerIn zu Rate gezogen werden.

Stärkende Begleitung für Betroffene, Angehörige und Pflegende Bewährte Rezepturen und wissenschaftliche Erkenntnisse

Seite 4	Möglichkeiten und Grenzen
Seite 5 - 6	Bevor es los geht: Haltbarkeit, Verträglichkeit etc
Seite 7	Was sonst noch nützlich ist, Adressen
Seite 8 - 11	Plötzlich ist alles anders
Seite 12 - 14	Die Seele pflegen mit "Duftinseln"
Seite 15 - 21	Hautpflege bei vielen Beschwerden
Seite 22 - 25	Sanfte Pflege der Schleimhaut
Seite 26 - 27	Der Port, Umgang und Pflege
Seite 28 - 29	Hautpflege bei Verbrennungen
Seite 30 - 31	Schmerzen lindern, seelisch und körperlich
Seite 32 - 33	Rund um Bauch und Darm
Seite 34 - 35	Übelkeit und Geschmacksstörungen
Seite 36	Blasenentzündung & Harnverhalt
Seite 37	Fatigue: die bleierne Müdigkeit
Seite 38	Wasserabsammlungen: Ödeme entlasten
Seite 39	Venen und Injektionen - damit sie gelingen
Seite 40 - 41	MRSA - Krankenhauskeime verscheuchen
Seite 42	Hand-Fuss-Syndrom lindern
Seite 43	Schlafstörungen müssen nicht sein
Seite 44 - 45	Ernährung die wirklich nährt und stützt
Seite 46	Husten, Schnupfen & Co.
Seite 47	Allgemeine Beschwerden
Seite 48 - 50	Antihormontherapie: Nebenwirkungen reduzieren
Seite 51	Pluspunkt Naturkosmetik
Seite 52 - 59	Kinder durch ihre Krebserkrankung behutsam begleiten
Seite 60 - 62	Gesund was nun – Achtsame Vorsorge
Seite 63 - 65	Riechende Zellen in der Forschung
Seite 66 - 70	Ätherische Öle als wirksame Begleiter
Seite 71	Hydrolate als wirksame Begleiter
Seite 72	Fette Pflanzenöle als wirksame Begleiter
Seite 73	Entrümpeln als Seelenpflege – ein Tipp zum Abschluss
Seite 74 - 75	Quellenverzeichnis, Literaturverzeichnis, Impressum



*Manchmal ist es die Hoffnung,
die uns lächeln lässt.
Und manchmal ein Lächeln,
das uns hoffen lässt.*

MÖGLICHKEITEN & GRENZEN DER AROMAPFLEGE

Im Laufe von über dreißig Jahren Aromatherapie und Aromapflege im deutschsprachigen Raum haben sich viele Rezepturen durchsetzen können: Anwendungen und Mischungen, die immer wieder verblüffende Erfolge zeigten und welche den Weg der **Stärkung** und Genesung überzeugend verbesserten.

Begleitend zur „schulmedizinischen“ Behandlung können Laien zahlreiche Rezepturen und Maßnahmen einsetzen, um sich und andere Menschen ganz individuell angepasst zu begleiten. Ätherische Öle sind also wundervolle Mittel, die **beim Helfen helfen** können.

AROMAPFLEGE: Dieser Begriff hat sich in den deutschsprachigen Ländern seit bald drei Jahrzehnten etabliert, um pflegende Anwendungen mit ätherischen Ölen zu umschreiben. Es wird also mit ätherischen Ölen nicht therapiert, sondern begleitend zur Arbeit von ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen die Gesundheit gestärkt, der Heilungsprozess beschleunigt, sowie **Lebensqualität und Wohlbefinden verbessert**, insbesondere wenn es sich um sehr einschränkende Zustände handelt.

Anders als in der institutionellen Aromapflege, die sich erfreulich gut etablieren konnte, wissen Privatmenschen noch viel zu wenig über einfache, jedoch hoch effektive Maßnahmen in diesem Bereich Bescheid.



Ätherische Öle können zwar keine „hoffnungslosen“ Krankheiten heilen, sie können jedoch erfahrungsgemäß kleine Wunder bringen und – ganz wichtig – **neue Hoffnung** geben. Denn der Verlauf von sehr belastenden Zuständen wird durch den sorgfältigen Einsatz von ätherischen Ölen fast immer extrem positiv beeinflusst. Zudem vermag die **BeHANDlung** mit Naturdüften auch schwerst erkrankten Patienten/innen ein Stück **WÜRDE** zurückzugeben.

Kranke Menschen werden immer mehr verwaltet und dienen in so vielen Fällen einem Zweck: der Aktiengesellschaft Krankenhaus zu noch besseren schwarzen Zahlen zu verhelfen sowie einer unanständig reichen Industrie zu noch mehr Geld zu verhelfen. Und das, obwohl das Recht auf Würde, gerade in kranken Zeiten, einklagbar wäre, Artikel 1, (1) des Grundgesetzes sagt: „**Die Würde des Menschen ist unantastbar.** Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

*Aromapflege ist komplementäre
Unterstützung!*

Pflege und Begleitung die nicht schmerzt, vielmehr Pflege die gut tut und den Weg zur Genesung womöglich sogar verkürzt, entspricht diesem Gesetz! Pflege, die Körper und Seele gleichermaßen betreut, sollte das Selbstverständlichste der Welt sein.



Die Vermutung, dass sich ein bösartiger Tumor im Körper eingenistet hat, ist eine immense Belastung für Betroffene und Angehörige – sollte dann dieser Verdacht bestätigt werden, fällt die betroffene Person oft in ein tiefes Loch.

Alles Hoffen und Bangen wird im Arzt-Patienten-Gespräch zur bitteren Wahrheit und trifft wie ein Schlag. In solchen angsteinflößenden Momenten kann **Orangenblütenhydrolat** ein tröstender Helfer sein - seine Wirkung ist vergleichbar mit den Rescue Tropfen aus der Bachblüten Therapie.

Es kann bei Schock und Angst auf Dekoletté, Puls oder auf die Zunge gesprüht werden.



ELIANE ZIMMERMANN & SABRINA HERBER

Ätherische Öle/Hydrolate und Zubehör bestellen:

www.shop-vivere.de

Große Auswahl u.a. von Primavera, Farfalla, Bergila, Evelyn Deutsch, Doris Karadar, Jophiel, Oshadhi sowie ätherische Öle in Lebensmittelqualität von Vegaroma

Dazu Riechstifte, Sprühfläschchen, Salbentiegel aus Karton, Vernebler, Bücher, Plakate etc

weiterführende Literatur:



Podcast "Aromatherapie für die Ohren"

"ÜBERALL WO ES PODCASTS GIBT!"



"AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN"

Listen on
Apple Podcasts

Spotify

„Der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten ist, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo doch beides nicht voneinander getrennt werden kann.

Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen.“

Platon



Episode 53
hier hören [\(klick\)](#).

A podcast cover for 'DIESEN FREITAG IM PODCAST' with the subtitle 'AROMATHERAPIE FÜR DIE OHREN'. The cover features a microphone icon, a play button, and a social media handle '@aromatherapie...'. The main title is 'MIT WÄRME GEWICKELT'. The guest is 'UNSER GAST: DIRK OTTO'. The cover is decorated with a honeycomb pattern and two bees. The background is a light green and white color scheme with a subtle geometric pattern.

Besonders die empfindlichen Schleimhäute des Mundes und des Intimbereiches leiden häufig unter den üblichen Therapien einer Krebserkrankung.

Bei manchen Patienten ist auch die Speiseröhre betroffen und verursacht Schmerzen bei der Nahrungsaufnahme.



Mundpflegeöl als Prophylaxe



45 ml Mandelöl
5 ml Sanddornfruchtflischöl

Alle Zutaten in einer 50 ml Flasche miteinander mischen und täglich 1/2 - 1 TL dieser Mischung im Mund verteilen.

Tip Nehmen Sie täglich 1/2 bis 1 TL Sanddornfruchtflischöl ein oder verfeinern Sie z.B. Joghurt, Müsli oder Smoothie damit

Sanddornfruchtflischöl

Das tieforangefarbene, stark fruchtig duftende Sanddornfruchtflischöl hilft vor allem bei entzündeter Mundschleimhaut. Auf offene Stellen im Mund legt es sich wie ein Pflaster, lindert die Schmerzen und unterstützt die Heilung von Schleimhäuten. Es kann bei kühler Lagerung (die Konsistenz ist dann eher fest) fast ein Jahr halten.

Achten Sie auf die genaue Bezeichnung, denn es gibt auch ein Sanddornkernöl, welches zwar günstiger ist, jedoch eine andere Wirkung besitzt.

Pflege für die Speiseröhre



90 ml Olivenöl
10 ml Sanddornfruchtflischöl

Alle Zutaten in einer 100 ml Flasche miteinander mischen und täglich 1/2 - 1 EL morgens langsam schlucken. Diese Mischung "kleidet" die Speiseröhre aus, lindert bereits bestehende Reizungen und beugt diesen vor.

TIPP

auch bei
Sodbrennen!



ÜBELKEIT & GESCHMACKSSTÖRUNGEN

Übelkeit

Zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie zählt die Übelkeit, oft verbunden mit Geruchsempfindlichkeit, Veränderung der Geschmackswahrnehmung und Appetitlosigkeit.

Ätherische Öle wirken direkt auf den Gastrointestinaltrakt und auf das Zentrale Nervensystem.

Riechsalz

2 TL Salz oder Zucker
2 Tropfen Zitrone oder Limette
1 Tropfen Pfefferminze

Alle Zutaten in einem verschließbaren Gläschen oder Becher mischen und bei Bedarf intensiv daran riechen.

Tipp - Frische Brause

Stellen Sie die o.g. Mischung mit Xylit statt Salz her. Von dieser Mischung wenige "Krümel" auf die Zunge legen. Dies wirkt erfrischend und lindert die Übelkeit.

TIPP

Nehmen Sie ihr Riechsalz zu den Terminen der Chemotherapie mit.

Erbrechen

In Folge der Übelkeit wird das Brechzentrum im Gehirn aktiviert. Wird eine bestimmte Übelkeitsschwelle überschritten, kommt es zum Erbrechen.

Pfefferminztee

Pfefferminztee enthält eine kleine Menge Menthol, dies entkrampft das Gewebe der Magenwand und kann Erbrechen mindern.

Wenn es schnell gehen muss, kann auch an dem Fläschlein des Pfefferminzöls direkt gerochen werden.

Bauchöl "Entspannt sein"

10 ml Olivenöl
2 Tropfen Fenchel
2 Tropfen Orange
2 Tropfen Majoran

Alle Zutaten miteinander mischen und auf den Bauch sanft (im Uhrzeigersinn) einreiben. Ein aufgelegtes, warmes Kirschkernkissen sorgt zusätzlich für Entspannung und Linderung von krampfartigen Schmerzen.



Episode 72
Hier hören ([klick](#))

Lange Zeit gab es kaum Hilfe beim Hand-Fuß-Syndrom, das als Folge einiger Chemotherapien (beispielsweise mit Capecitabin, 5-Fluorouracil und Doxorubicin) entsteht: Handinnenflächen und Fußsohlen kribbeln und fühlen sich taub an, sie schwellen an, starke, schmerzhafte Rötungen mit Schuppen bilden sich, Taubheitsgefühl, Blasen und offene Wunden entstehen. Dinge anfassen und Gehen wird zunehmend unmöglich.

Die Entstehungsmechanismen waren unbekannt. Inzwischen weiß man, dass Bestandteile des Chemotherapeutikums mit dem Schweiß an der Hautoberfläche austreten, durch Kontakt mit Sauerstoff entstehen freie Radikale, welche die Zellen stark schädigen können. Handinnenflächen und Fußsohlen sind mit einer mehr oder weniger dicken Hornhaut ausgestattet, die Substanz dringt in diese Hornschicht ein und hält sich dort. Darum muss in der Zeit, in der diese Medikamente genommen werden, auf mechanische Reizungen durch raue Kleidung, und mechanische Arbeiten sowie heiße Bäder und reizende Kosmetik möglichst verzichtet werden. Rückfettende und antioxidative Maßnahmen können vorbeugen und lindern.

Zucker-Öl-Peeling

100 g Zucker
100 ml Olivenöl
4 Tropfen Zitrone
4 Tropfen Rosmarin Ct. Cineol

Alle Zutaten in einem sauberen Schraubglas miteinander mischen. Jeweils 1 TL der Mischung für ein Hand- oder Fußpeeling verwenden.



Durchblutung sanft fördern

Durch das sanfte Peeling wird die periphere Durchblutung und das sensible Empfinden angeregt und zur Regeneration der geschädigten Zellen beigetragen.



Weihrauch (*Boswellia sacra*)

Das 'biblische' Harz hilft bei:

- Atemnot
- Hautpflege empfindlicher Haut
- Narbenpflege
- chronische Bronchitis
- Stress



Ähnliche Wirkung: Indischer Weihrauch

Hinweis:

äußerlich in maximal 2%-iger Dosierung keine bekannt.

Tonkaextrakt (*Dipteryx odorata*)

Die nach Waldmeister duftende tropische Bohne hilft bei:

- chronischen Schmerzen
- rheumatischen Schmerzen
- Niedergeschlagenheit
- Unruhe
- Angst



Hinweis:

äußerlich in maximal 2%-iger Dosierung keine bekannt.

Zitrone (*Citrus limon*)

Die herb-frisch duftende Zitrusfrucht hilft bei:

- Übelkeit
 - Fieber
 - Krampfadern
 - Antriebslosigkeit
- zur Raumluftdesinfektion



Ähnlicher Duft und ähnliche Wirkung:
Bergamotte, Zedrat-Zitrone

Atlaszeder (*Cedrus atlantica*)

Der Holzduft hilft bei:

- Lymphstauungen
- Allergien
- Heuschnupfen-Symptomen
- Bronchitis
- Juckreiz
- Heimweh, Angst



Ähnlicher Duft und ähnliche Wirkung: Virginiazeder

Hinweis:

äußerlich in maximal 2%-iger Dosierung keine bekannt.

Weitere hilfreiche ätherische Öle:

- Wacholder :: bei "schweren Beinen"
- Zypresse :: bei Allergie-Symptomen
- Kardamom :: bei Konzentrationsstörungen
- Palmarosa :: bei trockener Haut, Mykosen
- Fenchel & Anis :: bei Blähungen
- Ravintsara :: bei Erkältungen und Zoster

- Angelikawurzel :: bei Erkältungen und Ängsten
- Ylang-Ylang :: bei sexueller Unlust, Anspannung
- Pfeffer :: bei Schmerzen, zur Gedächtnisstärkung
- Zitrusöle :: bei depressiven Verstimmungen

Ist Ihr Öl nicht mit aufgelistet, schauen Sie doch in unserem **Öle-Lexikon** nach (klick!)

QUELLENANGABEN LITERATURVERZEICHNIS

Zum Weiterlesen:

- Ruth von Braunschweig: Pflanzenöle, Stadelmann Verlag 2020
- Yvonne Bonertz: Patientenratgeber www.aroma-vita.de
- Sabrina Herber, Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Frauen, Joy Verlag 2019
- Sabrina Herber: Aromatherapie in der häuslichen Pflege, Joy Verlag 2017
- Sabrina Herber: Basics - Ätherische Öle Joy Verlag 2018
- Gröber, Uwe; Kisters, Klaus: Besser durch die Krebstherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2015
- Palliative Care: Praxis, Weiterbildung, Studium von Susanne Kränzle, Ulrike Schmid, Christa Seeger Springer Verlag 2018
- Annelie Scheuernstuhl, Anne Hild: Natürliche Hormontherapie: Alles Wissenswerte über Hormone, die ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei ins Gleichgewicht bringen können, Kamphausen 2010
- Eliane Zimmermann: Aromapflege für Sie, Trias 2017
- Zimmermann, Eliane: Hydrolate – Pflanzenwässer, die vergessene Dimension der Aromatherapie, Grasl 2018

Lernmaterial:

Sabrina Herber & Eliane Zimmermann:
Diverse Poster und aromaMAMA Magazin
www.shop-vivere.de

Weitere Informationsquellen

www.aromapraxis.de
www.vivere-aromapflege.de
www.olionatura.de
www.aroma1x1.com
www.aroma-mama.de

Hintergrund-Informationen:

www.komplementaermethoden.de
www.kinderkrebsinfo.de
https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/chemie_achtung_hormongifte_broschuere.pdf
Spruch Seite 3: www.spruch-des-tages.org

ANSCHAUEN STATT LESEN

Viele Tipps aus diesem Ratgeber erklären wir in unserem webSEMINAR "Krebs. was nun? – Mit ätherischen Ölen begleiten, stärken & ermutigen" in unserem Shop www.shop-vivere.de oder einfach hier abschnappen



Inspiration rund um die Themen 'Bewusstes Frau-Sein' und Seelen-Pflege samt Dutzenden von Rezeptideen finden Sie in unseren Büchern 'Aromatherapie für Frauen' und 'Aromatherapie für Kopf und Seele'.



Impressum

3. Auflage, korrigierter Nachdruck, 2022

© Sabrina Herber & Eliane Zimmermann

D-55767 Schwollen

Lektorat: Eliane Zimmermann

Gestaltung: Sabrina Herber & Eliane Zimmermann

Ein Projekt von Eliane Zimmermann und Sabrina Herber

Printed in Germany

Bildnachweis

Cover, Blüten Canva, Shutter2U; Seite 2, Karottenblüte: Canva,casafacilefelice; Seite 2, Autorinnen: Niki Steidl; Seite 3: Canva, Syda Productions; Seite 4: Canva, Gajus, Seite 5: Canva, ThitareeSarmkasat; Seite 6: Cremedose: Sabrina Herber; Seite 7: Dose m. Herz: Sabrina Herber; Seite 8: Neroli: Sabrina Herber, Seite 9: Canva, kieferpix; Seite 10: Rosmarin: Canva, DAPA Images, Inhalierstifte: Eliane Zimmermann; Seite 11: Canva, DAPA Images; Seite 12: Hand: Canva, fcscafeine; Seite 15: Hand: Canva, noipornpan; Seite 16: Lavendel: Canva, Pixabay; Seite 17: Rose: Sabrina Herber, Seite 18: Narbe Canva, Amawasri; Seite 19: Jucken: Canva, Tharakorn; Gurken: Canva, DAPA Images; Pfefferminze: Canva, Zakharova_Natalia; Seite 21: Aloeblatt Canva, xjbxhxm; Seite 22: Teetasse: Canva, PuplicDomainPictures; Seite 23: Flasche: Eliane Zimmermann; Saft: Canva, Yaroslav Danylichenko; Seite 24: Flasche: Sabrina Herber, Seite 25: Nase: Canva, Banana Stock, Sanddorn: Canva, NLink; Seite 26: Riechstifte: Sabrina Herber; Seite 27: Lavendel: Canva, poszarobert; Seite 28: Rose, Immortelle, Karottenblüte: Sabrina Herber, Lavendel: Canva, Palo Chech, Sanddorn: Canva, an von costrez; Seite 29: Puder: Canva, 279photo; Seite 30: Hände: Canva, Pixabay, Tonkabohnen: Canva, Thomas Northcut; Seite 31: Flasche: Canva, TolikoffPhotography; Frau Hand: Canva, spukkato; Seite 32: Fenchel: Canva, Schwoaze; Seite 33: Schwarzkümmel: Eliane Zimmermann; Seite 34: Ingwer: Canva, Yuliya Furman; Seite 35: Hände: Sabrina Herber; Seite 36: Natron: Canva, juffy von Getty, Cranberrys: Canva, Billion Photos; Seite 37: Orange: Canva, Pixabay; Scheibe Orange: Canva, ahirao_photo; Seite 38: Fußbad: Canva, JPC-PROD; Seite 39: Injektion: Canva, Pranidchakan; Pfeffer, Science Photo Library; Seite 40: Aromatogramm: Eliane Zimmermann, Hände m. Herz: Canva, DAPA Images; Seite 42: Dose: Canva, Tasha1111, Hände: Eliane Zimmermann; Zitrone: Canva, DAPA Images; Seite 43: Lavendel: Canva, Billion Photos; Seite 44: Schleife: Canva, noipornpan; Seite 45: Ingwer: Canva, phodopus, Äpfel: Canva, IOFOTO; Möhre: Canva: DAPA Images; Seite 46: Naseputzen: Canva, CentrallTAlliance, Füße: Canva, spukkato; Seite 47: Kardamom: Canva, DAPA Images, Melisse: Canva, philly077; Seite 48: Cranberrys: Canva, DAPA Images; Fächer: Canva, AlekZotoff, Getty Images; Seite 49: Rose: Sabrina Herber; Seite 50: Frau: Canva, jupiterimages, Serotonin: Canva, Evgeny Gromov; Seite 51: Herz: Canva, noipornpan; Seite 52: Kind: Canva, KatarzynaBialasiewicz, Herz: Canva, BreakingTheWalls; Seite 53: Blüte: Canva, TeQui0, Hände: Canva, robertthyrons; Seite 54: Wärmflasche: Canva, Hemera Technologies; Seite 55: Silikonform: Canva, OZMedia; Honig: Canva, SherSor; Seite 57: Alle Bilder: Sabrina Herber, Seite 58: Kind: Canva, galitskaya; Seite 60: Kräuter: Canva, kerkanno; Seite 61: Mandarine: Canva, PixelSquid, Scheibe Orange gr.: Canva, DAPA Images; Scheibe Orange kl.: Canva, phodopus; Seite 62: Beeren: Sarsmis, Kräuterquark: Canva, oleksandranaumenko; Seite 63/64: alle Veilchen: Canva, LoggaWiggler, Seite 65: Zitrusfrüchte: Canva, Foyys_forest_manufacture; Seite 66: Benzoe, Immortelle, Bergamotte: Eliane Zimmermann; Cajeput: Cuiping Liu; Seite 67: Kamille u. Lavendel: Sabrina Herber; Karottenblüte, Lorbeer: Eliane Zimmermann; Seite 68-71: alle Bilder; Eliane Zimmermann; Seite 72: Kokos: Canva, belchonock; Olivenzweig: Canva: KMNPhoto; Seite 73: Papierkorb: Canva, IOFOTO; Seite 64: Cover, Joy Verlag, Cover Ulmer Verlag; Poster: Eliane Zimmermann, Sabrina Herber; Webinarbild; Canva; Seite 75: Canva, svehlik; Rückumschlag: Sprühflaschen, Sabrina Herber; Frau mit Lavendel: Fotolia, Masson; Flaschen: Amy_LV

Alle Illustrationen: Canva

Haftungsausschluss

Die Autorinnen übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Ratgeber vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt oder Heilpraktiker zu Rate gezogen werden.



Ein Tipp aus unserem Buch 'Aromatherapie für Frauen'

So gut wie jeder Mensch benutzt täglich ein **Deodorant**. Leider sind diese voll gepackt mit ungeklärten Chemikalien. Ob das meistens darin enthaltene Aluminium eine Alzheimer-Demenz fördert oder nicht, ist nicht abschließend geklärt. Wer wie genau auf die hormonell störend wirksamen Parabene in vielen Kosmetika reagiert, ist ebenso wenig klar. Fest steht, dass Brustkrebs-Erkrankungen immer häufiger auftreten und inzwischen auch bei Männern auftreten.

Warum also nicht das Risiko an diesen empfindlichen Körperstellen minimieren und ein **schnelles Deo selber machen**? Einfach zu je einem Drittel Bio-Kokosfett, Speisestärke (zB Maizena) und Natron vermischen (je 10 Gramm). Das Fett in einem Schraubglas sanft im Wasserbad schmelzen, beide Pulver gründlich einarbeiten – fertig. Eventuell auf 30 Gramm 6 Tropfen ätherisches Öl einrühren (zB je 2 Tr. Zitrone, Palmarosa und Zypresse). Je nach Raumtemperatur hat dieses Deo eine cremige Konsistenz oder, beispielsweise in Pralinenförmchen gefüllt, wird es ein festes Stück.

DUFTE BEGLEITUNG IN SCHWEREN ZEITEN

Und plötzlich ist vieles anders. Ja, anders, doch das Leben nach einer schlimmen Diagnose darf und sollte so **lebenswert** wie möglich sein! Die Lebensqualität sollte nicht unnötig beeinträchtigt werden, auch wenn bei einer schweren Erkrankung die erforderlichen medizinischen Maßnahmen noch so intensiv ausfallen mögen.

Mit Hilfe von fetten und ätherischen Ölen sowie Hydrolaten ist es möglich, unerwünschte Nebenwirkungen der unterschiedlichen Tumor-Therapien zu reduzieren oder gar zu vermeiden, Infektionen zu vermeiden, Wunden und Narben zu pflegen, vertraute Duftinseln zu schaffen. Dazu ganz wichtig und nicht zu unterschätzen: Naturdüfte schützen die Seele.

- **Ein Begleiter für onkologische Patienten, Angehörige und Pflegende**
- **Über 100 praktische Rezepturen zur komplementären Unterstützung während der schulmedizinischen Therapie und danach**
- **Körper- und Seelenpflege mit Naturdüfte**
- **naturheilkundliche Zusatzinformationen und wissenschaftliche Studien**
- **mit Rezepturen für onkologisch erkrankte Kinder**



*Möge dieser Weg hell bleiben,
möge der Duft von helfenden Pflanzen Unterstützung bringen.
Mögen Kraft und Licht diesen Weg begleiten.*

nach einem irischen Segenspruch