



Casida®


Wir können natürlich!

Aromapflege mit Casida®





Einführung der Aromapflege im Pflegealltag

1. Einleitung und allgemeine Informationen
2. Ätherische Öle:
 - Was sind ätherische Öle?
 - Leitfaden für den Einkauf
 - Anwendungshinweise/Dosierung
 - Ätherische Öle in der Pflege (Auswahl) 
3. Hydrolate
4. Pflanzenöle
5. Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle
6. Rezepte zur Eigenherstellung für die Pflege
7. Gebrauchsfertige Mischungen zum sofortigen Einsatz





1. Einleitung und allgemeine Informationen

Casida®

Wir können natürlich!

Düfte beeinflussen und begleiten uns ein Leben lang. Schon im Mutterleib ist der Geruchssinn der erste Sinn, welcher vollständig ausgebildet ist und für die weitere Entwicklung eine sehr große Rolle spielt.

Selbst der Geschmackssinn lässt uns nur im Zusammenspiel mit dem Geruchssinn auch wirklich einzelne Geschmacksrichtungen bestimmen und die vielen verschiedenen Aromen schmecken. Kein Wunder also, dass bei Schnupfen alle Speisen gleich schmecken oder sogar geschmacklos sind.



Gerüche und Erinnerungen sind stets miteinander verknüpft und können die unterschiedlichsten Gefühle in uns auslösen. Typisch dafür ist der Geruch nach Orange und Zimt, die uns an die Weihnachtszeit erinnern und vielleicht in unsere Kindheit zurückversetzen und in uns Wohlbefinden auslösen. Ebenso löst der Geruch von Rauch aber eine Warnung in unserem Gehirn aus und deutet auf Gefahr hin. Gerüche begleiten uns tagtäglich - ein Leben lang.

Die Anwendung ätherischer Öle im Pflegebereich und in Gesundheitseinrichtungen wird schon seit Jahren in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Hospizen und Palliativstationen praktiziert. Die Pflanzenextrakte haben Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden, wirken zusätzlich antibakteriell, antiviral, antimykotisch und können so sehr gut für therapeutische Zwecke eingesetzt werden.

Die Nähe und Zuwendung, die man seinem Gegenüber durch die Anwendungen in Form von Einreibungen oder Streichungen gibt, schenkt diesem das Gefühl der Geborgenheit und verschafft eine angenehme Atmosphäre des Wohlfühlens. Wenn ein Mensch schwer erkrankt ist, Schmerzen hat oder seinen letzten Weg antritt sind Anspannungen, Angst, Unwohlsein und die Ungewissheit quälende Begleiter des Alltags. Wie hier Linderung und sogar Besserung durch ätherische Öle oder Aromapflege verschafft werden kann, wird in dieser Zusammenfassung erklärt.

Mit der Aromapflege bekommen Pflegekräfte, Betreuungskräfte sowie Angehörige die Möglichkeit, aktiv zum Wohlbefinden der zu Pflegenden beizutragen und diese fortwährend zu begleiten.





2. Ätherische Öle

Casida®

Wir können natürlich!

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe, sogenannte Vielstoffgemische, die aus bis zu mehreren hundert Inhaltsstoffen bestehen und so in Duft und Wirkung unterschiedliche, ganz spezielle Eigenschaften haben. Aus verschiedenen Pflanzenteilen, z.B. den Blättern, Blüten, Wurzeln, Nadeln oder bei Zitrusfrüchten aus der Schale wird das ätherische Öl meist mittels Wasserdampfdestillation gewonnen. Ätherische Öle sind leicht flüchtige Stoffe, nicht wasserlöslich, enthalten kein fettes Öl, wodurch sie keine Fettflecken hinterlassen.



Ätherische Öle sind nicht mit kaltgepressten fetten Pflanzenölen zu verwechseln, wie z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Mandelöl.

Ätherische Öle werden für die äußerliche Anwendung immer hoch verdünnt in Pflanzenölen und niemals pur verwendet. Als Bade- oder Waschzusatz müssen sie emulgiert werden, d.h. sie müssen wasserlöslich gemacht werden, um sich im Wasser mischen und verteilen zu können. Hierzu nimmt man Sahne, Milch, Salz oder Honig.

Leitfaden für den Einkauf

Grundsätzlich ist die Qualität der ätherischen Öle für jeden Anwender das oberste Kriterium für den Kauf dieser Produkte und sollte genau kontrolliert werden. Minderwertige „Billigprodukte“ sind keine echten Pflanzenstoffe, sondern synthetisch hergestellt und haben nichts mit wirksamen ätherischen Ölen zu tun. Sie können giftig und krebserregend sein, sind mit Zusatzstoffen und Alkoholen versetzt.

Bei einem qualitativ hochwertigen ätherischen Öl stehen diese Angaben auf dem Etikett:

- Deutscher und lateinischer Name des Öls
- Gewinnungsart, z.B. Destillation oder Kaltpressung
- Ursprungsland
- Angabe des Pflanzenteils, aus dem Öl gewonnen wurde
- Angabe zum Anbau der Pflanze
- 100% naturreines Öl
- genaue Füllmenge
- Chargenbezeichnung
- genaue Angabe von Zusätzen (wenn welche enthalten sind, z.B. Alkohol)





Anwendungshinweise:

- Lagerung: - kühl, aber nicht im Kühlschrank
 - trocken
 - dunkel
- Haltbarkeit: - von mehreren Faktoren abhängig, z.B. Licht, Sauerstoff, Temperatur
 - deshalb max. 18 Monate nach Anbruch
 - sofort nach Anwendung wieder schließen

- Woran erkennt man, dass ein ätherisches Öl nicht mehr verwendet werden sollte?
- Nadelbaumöle riechen weniger waldig, eher nach Pinselreiniger
 - Zitrusfrüchte weniger fruchtig
 - dumpf, nicht mehr frisch und spritzig
 - manche Öle werden klebrig, verändern Farbe (dunkler), ziehen Fäden



Emulgieren: Zuerst ätherisches Öl in den Emulgator tropfen und vermischen, dann diese Mischung dem Wasser zugeben.

Alle ätherischen Öle werden niemals pur und unverdünnt auf die Haut aufgeben AUSNAHME

Lavendelöl: Lavendelöl darf punktuell **unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden** und ist **als einziges** ätherisches Öl pur anwendbar (z.B. oberflächliche Hautdefekte wie Pickel oder kleine Schürfwunden und Kratzer)

Dosierung:

Verschiedene Konzentrationen für verschiedene Anwendungen
Konzentrationen < 3% benötigen keine ärztliche Verordnung

Dosiertabelle: Anzahl Tropfen äth. Öl auf ml Trägeröl (z.B. Mandelöl)

0,5%	1	2	3	5	10
1%	2	4	6	10	20
2%	4	8	12	20	40
3%	6	12	18	30	60
	10ml	20ml	30ml	50ml	100ml

Verdünnungen und ihre Anwendungsgebiete:

- < 0,5% sehr empfindliche Haut, Babys
- 0,5% Kinder, Schwangere, Gesichtspflege
- 1% chron. Erkrankungen, länger andauernde Anwendungen, Massage-Mischungen, Duschgel, Badezusatz
- 2% Pflegeöle zur Teilkörperanwendung, z.B. Prophylaxenöle
- 3% punktuelle, kurzzeitige Anwendung





Ätherische Öle in der Pflege (Auswahl)

Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*): **blumig, frisch**

- gerade bei älteren Menschen ein oft beliebter Geruch aus alten Zeiten (Duftsäckchen in Kleiderschrank, Mottenschutz)
- absoluter Allrounder (antiviral, antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend)
- beruhigt

angewendet bei:

- Hautpflege
- Blasenentzündung
- Erkältung (Husten, Ohrenschmerzen)
- Lymphstau
- Kopfschmerzen
- Narbenpflege
- Herpes zoster
- Angst
- Unruhe, Stress, Nervosität
- Schlafstörungen
- Krämpfe

Nebenwirkungen: in entsprechender Dosierung keine bekannt

Bergamotte (*Citrus bergamia*): **Fruchtig, frisch, erinnert an „Kölnisch Wasser“**

- Kann Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, also nach Anwendung auf der Haut, diese nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen

angewendet bei:

- Blasenentzündung
- Lymphstau
- Halsschmerzen
- Schlafstörungen
- Depressiver Verstimmung
- Unruhe, Angst





Orange (*Citrus sinensis*):

Frisch, fruchtig, süß

- Typischer Wohlfühlduft, perfekt für allgemeine Raumbeduftung, z.B. in Aufenthaltsräumen oder Flur

angewendet bei:

- depressiven Verstimmungen
- Stress, Unruhe, Angst
- Blasenentzündung
- antibakteriell, antiviral, antiseptisch
- begleitend bei Chemotherapie zur Prophylaxe von Übelkeit
- Raumluftreiniger über Diffuser -> Geruchsneutralisation



Pfefferminze (*Mentha piperita*):

Frisch, kühl, mentholig, scharf

- Kühlende Wirkung, daher kein Wasch- oder Badezusatz, außer bei Waschung zur Fiebersenkung
- nicht bei Kindern unter 6 Jahren und Schwangeren (Menthol kann zum Glottiskrampf führen)

angewendet bei:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Mundpflege
- Müdigkeit
- Erkältung



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*):

Krautig, frisch, belebend

- Nicht verwenden bei Bluthochdruck

angewendet bei:

- niedrigem Blutdruck
- Schmerzen des Bewegungsapparates
- Erkältungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- wirkt entzündungshemmend, desinfizierend
- Rheuma, Gicht





Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)
krautig, intensiv

- max. 6 Monate nach Anbruch haltbar
- Nebenwirkungen bei entsprechender Dosierung nicht bekannt

angewendet bei:

- sämtlichen entzündlichen Prozessen und Infektionen u.a. Fußpilz, Vaginalpilz, Aphten, Blasenentzündung
- perfekt für Mundpflege
- Juckreiz
- antiviral, antiseptisch, antibakteriell, antimykotisch



Zeder (*Cedrus atlantica*):
Balsamisch, holzig, warm

- einhüllender, intensiver Duft, stärkt und stabilisiert für schwierige Zeiten
- „Schutzöl“
- kombiniert mit Rose oder Rosengeranie ein tröstender und stützender Begleiter während des Sterbeprozesses oder schweren Lebensphasen (negative Diagnosen, Trauer, Verlust etc.)

angewendet bei:

- Trauer
- Unruhe, Angst, depressiver Verstimmung
- Schlafstörungen
- Hautjucken
- Asthma
- Reizhusten



Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*):
blumig, rosig

- Duft für Entspannung und Wohlfühlen für alle Lebensphasen, auch für palliative Begleitungen und während des Sterbeprozesses gern genutzt
- extrem hautpflegend, besonders für sehr sensible Haut
- wirkt ermutigend, stärkend für psychisch anspruchsvolle Herausforderungen

angewendet bei:

- psychischen Belastungen
- Lymphstau
- strapazierter, empfindlicher Haut
- Vaginalpilz
- Narben- und Stomapflege



Casida®

Wir können natürlich!



3. Hydrolate

= Pflanzenwässer

- früher als „Abfallprodukt“ entsorgt, heute eine wertvolle, sichere und effektive Alternative zu ätherischen Ölen
- sind ein Nebenprodukt der Wasserdampfdestillation zur Herstellung ätherischer Öle
- perfekt für sehr sensible Haut geeignet (Altershaut, Babys, Kinder)
- Haltbarkeit nur sehr gering, daher rascher Verbrauch
- ACHTUNG: manche Hersteller setzen als Konservierungsmittel Alkohol hinzu, Haltbarkeit dadurch länger, aber ungeeignet für Anwendung auf Schleimhäuten oder offenen Hautstellen



Rosenhydrolat:

- das bekannteste und beliebteste unter den Hydrolaten

Warum? -> stark schmerzlindernd
entzündungshemmend
kühlend
antibakteriell

vielfältig anwendbar :

als Kompresse bei Bindehautentzündung
bei Spannungen bestrahlter Haut als
Körperspray
als Gesichtswasser
als Windelpflege bei Windeldermatitis
als Grundlage für Deos
im Aromadiffuser als kostengünstige
Alternative zum Rosenöl

- in Kombination mit Teebaumöl ein Hautpflegeprodukt mit entzündungshemmenden Eigenschaften für sehr empfindliche, gereizte Haut (z.B. für Intimpflege)





4. Pflanzenöle

Casida®

Wir können natürlich!

Um ätherische Öle sicher anzuwenden, werden diese in hoch verdünnter Form benötigt. Zur Verdünnung werden vorzugsweise kaltgepresste Pflanzenöle verwendet. Sie enthalten im Vergleich zu paraffinhaltigen Massageölen und Salben wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Fettbegleitstoffe und sogar Vitamine. Diese können die Haut gut durchdringen und nähren sie sozusagen von außen. Auch ohne ätherische Öle pflegen sie besonders empfindliche Haut, wie die der Babys und Kinder.



Beispiele fetter Pflanzenöle:

Mandelöl:

- für jeden Hauttyp
- pflegt empfindliche Haut (Babys, Kinder)
- Kalt- bzw. Direktpressung der Mandel



Kokosöl:

- hautstabilisierend für trockene, empfindliche Haut
- kühlend
- direkt aus der Kokosnuss gepresst
- fraktioniert in flüssiger Form direkt als Trägeröl
- nativ in fester Form, aber für die Anwendung mit äth. Ölen nicht gut geeignet, da das Vermischen aufwendiger ist

Johanniskrautöl:
= Mazerat aus Johanniskrautblüten in nativem Olivenöl

- bei Schmerzen, Nervenschmerzen
- entzündungshemmend
- wundheilungsfördernd
- antibakteriell
- wärmend





5. Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle

Voraussetzungen zur Anwendung einer aromapflegerischen Maßnahme:

1. Aromapflege ist in der Einrichtung implementiert
2. Patient/Bewohner ist über Anwendung informiert
3. Aromapflegemaßnahmen werden im Pflegeprozess geplant und dokumentiert (einmalige Anwendung = Doku im Pflegebericht)
4. Einverständnis des Patienten/Bewohner ggf. der Angehörigen ist vorhanden
5. Bei Hautanwendung wurde Initialberührung vor Beginn der Anwendung durchgeführt
6. Patient/Bewohner wird nach Befinden gefragt und beobachtet



Initialberührung: 2-3 Tropfen des fertig gemischten Aromapflege Produktes werden z.B. am Unterarm aufgegeben (ähnlich eines Allergietestes) -> keine Rötung, Schwellung, Schmerz oder Juckreiz heißt, das Produkt darf verwendet werden; Hautreaktion ersichtlich -> Anwendung abbrechen, betroffene Hautpartie mit neutraler Seife abwaschen, Notiz im Pflegebericht

Raumbeduftung:

- Tropfenanzahl ätherischer Öle hängt ab von Raumgröße, Duftintensität, Zimmertemperatur, evtl. Nutzung Klimaanlage
- kurzzeitig, max. 1,5h, dafür gezielt wirkungsorientiert -> Ziel: angenehme, dezente Raumbeduftung, Pausieren und Lüften sinnvoll

Duftkissen:

- 1-2 Tropfen auf Wattebausch, Taschentuch oder Tupper geben
- Nähe des Kopfkissens oder direkt in die Hand (unterstützend als Einschlafhilfe; bei Übelkeit)

Duftstein:

- für kleinen Umkreis, z.B. auf Nachttisch
- beträufelter Stein auf Heizung erhöht Duftverteilung
- **hygienisch für Pflegeeinrichtungen ungeeignet (säubern sehr schwierig)**

Raumspray:

- Fertigprodukt, bei dem ätherische Öle mit Alkohol in Hydrolaten oder Wasser versetzt und über Pumpflasche in Raumluft abgegeben werden
- beliebt im ambulanten oder stationären Bereich, z.B. nach übelriechenden Verbandswechseln, Inkontinenz, Stomapflege





Duftlampe:

- mit offener Flamme, dadurch in Einrichtungen verboten

Elektrische Geräte, z.B. Aromadiffuser:

- in Krankenhäusern, Pflegeheimen, öffentlichen Gebäuden sehr beliebt, müssen Sicherheitsnormen (CE-Zertifizierungen) entsprechen
- meist mit Ultraschall
- wird mit Wasser gefüllt, äth. Öle eingetroppt und dann verdampft
- geräuschlos und mit automatischer Abschaltung, wenn Wasser verbraucht ist
- evtl. mit LED-Licht und Farbwechsel
- Gehäuse oft aus Kunststoff und dadurch bruchstabil
- leicht mit alkoholischen Desinfektionsmittel zu reinigen



Washungen/Bäder:

- Waschung: **! Korrekte Dosierung !**
passenden Emulgator wählen (äth. Öle sind lipophil)
Milch, Sahne, Salz, Honig, neutrales Wasch- bzw. Duschgel
 - äth. Öle in Emulgator geben, mischen und erst dann ins Washwasser
 - verteilen von Hand
 - für 2-3 Liter sind 1 - max. 3 Tropfen äth. Öl ausreichend
 - bei sehr trockener Haut evtl. einen TL fettes Pflanzenöl (z.B. Mandel- oder Olivenöl) dazu

Badezusätze für Voll- und Teilbäder:

- Dosierung zwischen 5 – 10 Tropfen äth. Öl; Hälfte davon für Teilbad (Fuß- oder Sitzbad) bzw. je nach Wassermenge auch weniger äth. Öl
- Emulgator wählen, siehe folgende Übersicht:

Emulgator	Vollbad ca. 160L	Waschung ca. 2-3L	Besonderheit
Vollmilch	250 ml	50 ml	
Sahne	50-100 ml	1 EL	- rückfettend - bei trockener Haut
Salz	2-3 EL	1 TL	- regt Hautstoffwechsel an - trocknet etwas aus, daher besser noch 1 TL Oliven- oder Mandelöl
Honig	3-4 EL	1 TL	regeneriert, pflegt
Neutr. Duschgel	3-4 EL	1 TL	bei schwitzender, verschmutzter Haut





6. Rezepte für den Alltag

Hautpflege: 50 ml Olivenöl und 15 Tr. Lavendel fein als Dekubitusprophylaxe und gegen Juckreiz (Insektenstiche)

Übelkeit: 2 TL Zucker 1 Tr. Pfefferminze, 1 Tr. Zitrone, 1 Tr. Orange mischen in Medibecher zum Inhalieren „Riechzucker“

Mundpflege: 2 Tr. z.B. Grapefruit, Zitrone, Teebaum, Pfefferminze in 10 ml Pflanzenöl mischen, auf Mundpflegestäbchen aufgeben und Mundhöhle sanft auswischen



Schlafstörung: je 1 Tr. oder Mischung aus Lavendel fein, Melisse, Rosengeranie auf Kompresse und in Kopfnähe oder auf Brust

Speziell für Menschen mit Demenz

1. Herzkompresse bei Heimweh und Trennung: 1TL Johanniskrautöl, 1Tr. Zeder, 1 Tr. Orange auf Baumwollläppchen und in Herzgegend auflegen
2. Angst, Unruhe, Wut: 1 Tr. Lavendel fein, 1 Tr. Orange, 1 Tr. Fichtennadel, 1 Tr. Melisse auf Kompresse in Kopfnähe oder als Einstecktuch
3. Handbad: 2 Tr. äth. Öl nach Wahl in 1 EL Sahne ins Wasser geben wirkt pflegend, fördert taktile Wahrnehmung, entspannt
4. Warme Hände: 2 Waschhandschuhe erwärmen, je 1 Tr. Lieblingsöl auftropfen und über Hände ziehen -> schlaffördernd, beruhigend, angstlösend

ACHTUNG! Bitte bei demenziell Erkrankten oder kognitiv beeinträchtigten Menschen darauf achten, dass keine ätherischen Öle innerlich eingenommen werden (z.B. Riechzucker)

Speziell in der palliativen Pflege:

1. Zuckerpeeling bei Neuropathien an Händen und Füßen: 1 EL Zucker, 2 EL Olivenöl, 1 Tr. Zitrone mischen, täglich 2-3 Min. sanft massieren und abwaschen
2. Angst und Atemnot: Weihrauchkompresse 1 Tr. Weihrauch, 1 Tr. Pfefferminze auf Kompresse und in Kopfnähe
3. Riechzucker, siehe oben bei Übelkeit, z.B. vor oder nach Chemotherapie
4. Raumbeduftung während Finalphase: 1 Tr. Rose, 1 Tr. Zeder auf Kompresse oder jeweils 2 Tr. Rose und Zeder und 1 Tr. Orange in Diffuser
5. SOS – Öl bei Entzündungen der Mundschleimhaut: 1 Tr. Teebaum, 1 Tr. Lavendel in 3 EL Kokosöl auf Mundpflegestäbchen aufgeben und die Mundhöhle sanft damit auswischen

Die Rezepte sind eine Auswahl aus einer Vielzahl von Möglichkeiten im Bereich der Aromapflege. Zu berücksichtigen sind immer die Wünsche und Vorlieben der Patienten/Bewohner, die es stets einzuhalten gilt.





7. Gebrauchsfertige Aromapflege Produkte

Muskel & Gelenk Aktiv Massage Öl	bei schmerzenden Muskeln und Gelenken	Mandelöl, Kokosöl, Arnika Extrakt, Kamillenöl, Pfefferminz Öl, Lavendelöl, Wintergrün Öl, Ingwer Öl
LymphAktiv Massage Öl	ideal bei Schwellungen und Wassereinlagerungen - unterstützt den Lymphfluss	Kokosöl, Arnika Extrakt, Rosengeranie Öl, Zypressen Öl, Orange Öl, Lavendelöl, Grapefruit Öl
Wohltuendes Hautöl	tägliche Pflege	Kokosöl, Mandelöl, Grapefruit Öl
Bauchwohl Massage Öl	Bauchmassageöl bei Verdauungsbeschwerden, Anspannung, Blähungen, ...	Fenchelöl, Anisöl, Pfefferminzöl, Ingwer Öl, Kümmel Öl, Mandelöl
Atme durch Aroma Öl ASE	Schafft ein angenehmes Raumklima und unterstützt ein tiefes Durchatmen	Pfefferminz Öl, Eukalyptusöl, Zitronen Öl, Lavendelöl, Fichtennadelöl, Kokosöl
Dekubi Öl Repair & Protect	schützt die Haut und beugt dem Wundliegen vor	Lavendelöl, Nelken Öl, Rosmarinöl, Weihrauch Öl, Teebaumöl, Olivenöl, Johanniskraut Öl
Johanniskraut Rotöl	entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd und wundheilungsfördernd	Mazerat aus Johanniskraut Blüten in Olivenöl
Hämatom Pflege Öl Repair & Protect	Pflege und Regeneration von hämatobelasteten Hautarealen	Arnika Extrakt, Zypressen Öl, Lavendelöl, Cistrosenöl, Weihrauch, Immortelle, Johanniskrautöl, Mandelöl
Rosenwasser Spray Rosenhydrolat	beruhigt sensible Haut	reines Rosenwasser
Rosenwasser + Teebaumöl Spray	beruhigt, klärt, erfrischt, wirkt entzündungshemmend	reines Rosenwasser, Teebaumöl

Schenken Sie liebevolle Zuwendung und Lebensfreude – das fördert Vertrauen und Wohlbefinden.

- Gebrauchsfertig und für die jeweilige Anwendung spezifisch konzipiert
- Enthalten naturreine ätherische Öle
- Frei von synthetischen Zusatzstoffen, Parfümen, Mineralölauszügen, Konservierungsstoffen
- Auf Grundlage der EG-Kosmetik Verordnung (EG) Nr. 1223/2009 hergestellt und zertifiziert



Casida®

Wir können natürlich!

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE UND ONLINE!



BITTE WENDEN SIE SICH
BEI FRAGEN GERN AN UNS

Casida GmbH

Alexander Helm, Apotheker
Brüderstraße 33
08412 Werdau

Telefon: 03761 - 7608015
Telefax: 03761 - 3669987
E-Mail: info@aromawelt.de



www.casida.de



HINWEISE FÜR DEN LESER

Der Herausgeber möchte über die Anwendung ätherischer Öle zur Verbesserung des Wohlbefindens im Allgemeinen informieren und übernimmt keine Verantwortung für eventuelle gesundheitliche Folgen aufgrund der Informationen in diesem Buch. Die Inhalte des Ratgebers ersetzen keine Beratung durch Ärzte, Apotheker oder Aromatherapeuten. Bei gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen wird dringend die Konsultation eines Arztes empfohlen.

