

Tuula Misfeld

Aromatherapie FÜR SENIOREN



Mit ätherischen Ölen Gelenkschmerzen lindern,
den Blutdruck stabilisieren, das Immunsystem
stärken und das Gedächtnis unterstützen

riva

© 2023 des Titels »Aromatherapie für Senioren« von Tuula Misfeld (ISBN 9783742322968) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

Inhalt

VORWORT	6
Die Heilkraft der Pflanzen	6
Wie Düfte unser ganzes Leben begleiten	8
 <i>Kapitel 1</i>	
DIE KRAFT UNSERES GERUCHSSINNS	11
Der olfaktorische Sinn	12
Veränderungen im Alter	14
 <i>Kapitel 2</i>	
DAS KLEINE EINMALEINS DER AROMATHERAPIE	19
Die drei Säulen: ätherische Öle, Basisöle, Hydrolate	20
Wirkweisen der heilsamen Düfte	23
Anwendungsmöglichkeiten der Aromatherapie	27
Basisöle: pflegend und schützend	34
 <i>Kapitel 3</i>	
NATÜRLICHE UND WIRKSAME HILFE BEI BESCHWERDEN	53
Hilfe für Gelenke, Muskeln und den Bewegungsapparat	54
Pflege und Heilung für die Haut	67
Aromapower fürs Immunsystem	83
Duftende Pflege der Sinnesorgane	97
Mundum gesund	103
Die Verdauung stabilisieren	110

Die Harnblase, die Harnwege und die Nieren kurieren	123
Duftende Hilfe für die Frauengesundheit	127
Das Herz-Kreislauf-System ausbalancieren	131
Mit Aromatherapie richtig durchatmen	141

Kapitel 4

MENTALES UND EMOTIONALES WOHLBEFINDEN

IM ALTER	149
Mentale und emotionale Beschwerden lindern	150
Schmerzfrei und freudig durchs Jahr	162

Kapitel 5

SOS-TIPPS IM ALLTAG 169

Verletzungen der Haut ausheilen	170
Alles Gute für Sie!	175

ANHANG 176

Meditation für Senioren	177
Weiterführende Empfehlungen	181
Quellenregister	182
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	183
Sachregister	184
Bildnachweis	187
Dank	190
Über die Autorin	191