

Aromapflege trifft mentale Gesundheit

Ätherische Öle als Begleitung bei Stress, Unruhe,
Grübeln & emotionaler Belastung



www.gesundsein.it

Riechen. Spüren. Regulieren.

Praktische Impulse für Jugendliche & junge Erwachsene –
mitten auf der Bergwiese, ;o)



RIECHEN

Bewusst wahrnehmen



SPÜREN

Im Körper ankommen



REGULIEREN

Innere Balance stärken



Praktisch. Natürlich. Wirksam.

Mental Health Festival 2026



JEDER SPINNT
auf seine Weise -
DER EINE LAUT,
DER ANDERE LEISE.

J O A C H I M R I N G E L N A T Z





WAS IST DAS?

Kleinste Öltröpfchen in Ölzellen und Drüsenhaaren. Vielstoffgemische, leicht flüchtig, stark fettlöslich und kaum wasserlöslich.



WARUM PRODUZIERT DIE PFLANZE SIE?

Lockmittel für Insekten • Abwehr von Fraßfeinden • Schutz vor Krankheiten sowie Hitze/Kälte • Kommunikation • „Selbstheilungsstoffe“ der Pflanze.



ÄTHERISCHE ÖLE

Was sie sind & warum Pflanzen sie bilden



WO STECKEN SIE?

In Blüten, Kraut, Gras, Nadeln, Fruchtschalen, Samen, Wurzeln, Holz/Zweigen, Rinden und Harzen.



NICHT WASSERLÖSLICH

Für Bäder und Waschungen nicht die Vorlage Lösungsmitteln/Trägerstoff e. z. B. Pflanzenöle, Vollmilch/Sahne, Honig, Salz oder Solubol.

„Ätherische Öle sind die hochkonzentrierte Duft- und Schutzsprache der Pflanze.“



Von der Pflanze ins Fläschchen



GEWINNUNG

- Wasserdampfdestillation
- Kaltpressung / Expression
- Auszugsverfahren / Extraktion
- Enfleurage.



CHEMOTYP (CT / C.T.)

Dieselbe Pflanzenart kann unterschiedliche Inhaltsstoffe, Duft, Konzentration und Einsatzgebiete haben. Gründe: Klima, Boden, Lage/Höhe, Anbau und Erntezeit. Der höchste Inhaltsstoff bezeichnet den Chemotyp.



GEWINNUNG & QUALITÄT

Herstellung • Etikett • Chemotyp



ETIKETT = ORIENTIERUNG

Laut Vorlage ermöglichen Herstellerinformationen Rückschlüsse auf Güte und Qualität. Genannt werden drei Deklarationsmöglichkeiten: Bedarfsmittel, Kosmetikum, Lebensmittel.



DUFT & HERKUNFT

Am Geruch allein lässt sich laut Vorlage nicht sicher unterscheiden, ob ein Duftstoff natürlich oder synthetisch ist. Begriffe wie Aromöl, Duftöl oder Parfumöl sind Sammelbezeichnungen.



Merksatz: „Gleiche Pflanzenart heißt nicht automatisch gleicher Inhaltsstoff-Mix.“

🌿 Sicher anwenden & im Alltag nutzen 🌿



GRUNDREGELN

Nicht innerlich einnehmen und nicht pur verwenden. Nicht auf offene Haut/Wunden. Mit Basis-/Trägeröl passend zu Alter und Ziel verdünnen. Bei Babys, Kleinkindern, Schwangeren und Epileptikern größte Vorsicht.



HAUTVERTRÄGLICHKEIT

Nie mit purem ätherischen Öl testen, sondern mit Öl erst später verwenden Produkte. Schnelltest am Ober-/Unterarm; Kontrolle nach ca. 3–5 Minuten. Bei sensibler Haut zusätzlich nach 24 und 72 Stunden.



SICHERHEIT

Lagern • Testen • Anwenden



LAGERN

Lichtgeschützt, trocken, bei Raumtemperatur • sofort gut verschließen • getrennt von Nahrungsmitteln • Öffnungsdatum notieren. Selbst hergestellte Produkte: laut Vorlage ca. 6 Monate bei richtiger Lagerung.



ANWENDUNGSFORMEN

Hautpflege & Einreibungen • Teil-/Ganzkörperanwendungen • Bäder • Streichungen & Massagen • Wickel & Kompressen • Raumbeduftung & Dufttupfer.



STOPP bei Rötung/Juckreiz oder vegetativen Reaktionen.

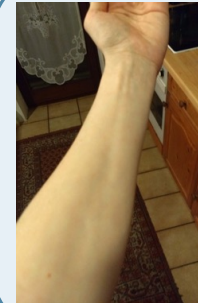
Die Vorlage nennt dann Beobachtung und ggf. medizinische Fachhilfe.

Sicher anwenden & im Alltag nutzen



GRUNDREGELN

Nicht innerlich einnehmen und nicht pur verwenden. Nicht auf offene Haut/Wunden. Mit Basis-/Trägeröl passend zu Alter und Ziel verdünnen. Bei Babys, Kleinkindern, Schwangeren und Epileptikern größte Vorsicht.



HAUTVERTRÄGLICHKEIT

Nie mit purem ätherischem Öl testen, sondern mit dem später verwendeten Produkt. Schnelltest am Ober-/Unterarm; Kontrolle nach ca. 3–5 Minuten. Bei sensibler Haut zusätzlich nach 24 und 72 Stunden.



SICHERHEIT

Lagern • Testen • Anwenden



LAGERN

Lichtgeschützt, trocken, bei Raumtemperatur • sofort gut verschließen • getrennt von Nahrungsmitteln • Öffnungsdatum notieren. Selbst hergestellte Produkte: laut Vorlage ca. 6 Monate bei richtiger Lagerung.



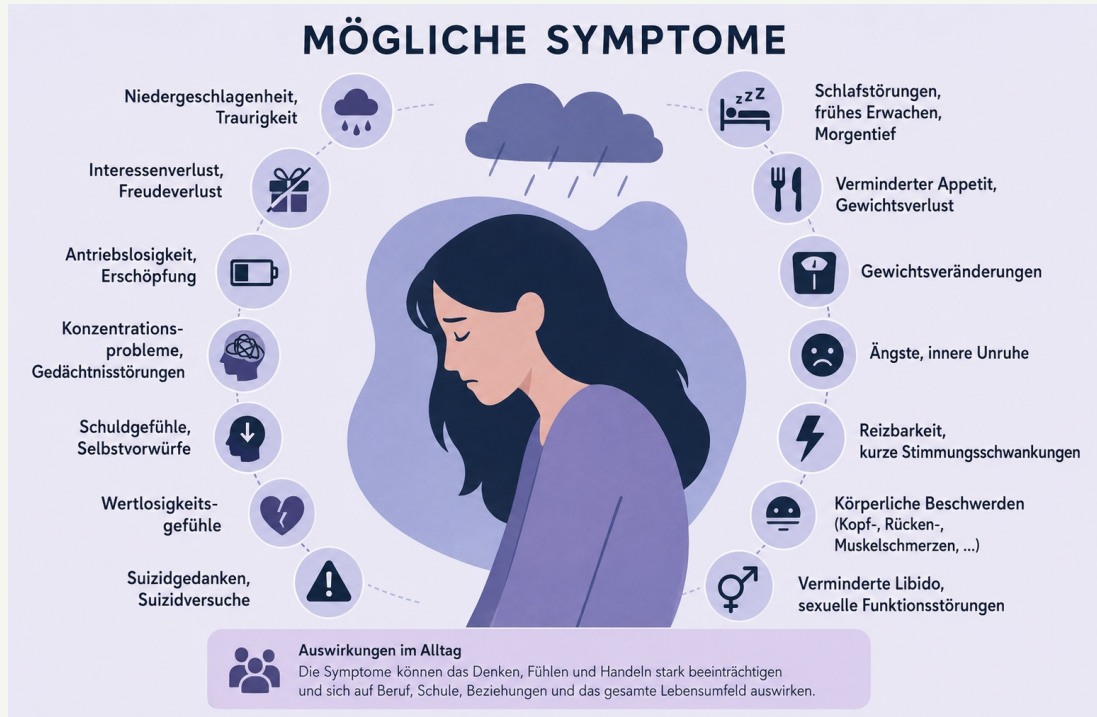
ANWENDUNGSFORMEN

Hautpflege & Einreibungen • Teil-/Ganzkörperwaschungen • Bäder • Streichungen & Massagen • Wickel & Kompressen • Raumbeduftung & Dufttupfer.

STOPP bei Rötung/Juckreiz oder vegetativen Reaktionen. Die Vorlage nennt dann Beobachtung und ggf. medizinische Fachhilfe.

1 | Warum Düfte bei mentalen Themen so spannend sind

Gerüche sind eng mit Wahrnehmung, Gefühlen und Erinnerungen verbunden.



DIREKT & EMOTIONAL

Ein Geruch kann sehr schnell eine Stimmung, Erinnerung oder Körperreaktion auslösen.

INDIVIDUELL

Der gleiche Duft kann für eine Person angenehm, für eine andere unangenehm oder belastend sein.

DESHALB

Nicht „Lavendel wirkt immer beruhigend“, sondern: riechen lassen, zuhören, Reaktion beobachten.

2 | WO KANN AROMAPFLEGE SINNVOLL BEGLEITEN?

Nicht die Diagnose „beduften“ – sondern ein konkretes belastendes Symptom unterstützen.



UNRUHE & STRESS

Ziel: runterfahren, Atem und Körper wieder wahrnehmen.

Möglich: persönlicher
Riechstift / Dufttupfer +
ruhiges Ausatmen.



GRÜBELN

Ziel: Aufmerksamkeit aus
der Gedankenspirale in
die Gegenwart holen.

Möglich: Duft mit
5-4-3-2-1
kombinieren.



SCHLAF

Ziel: wiederkehrendes
Abendritual, Entspannung
und Sicherheit.

Möglich: individuell
angenehmer Duft in
niedriger Dosierung.



ANTRIEB ↓

Ziel: Aktivierung und
Selbstfürsorge
unterstützen.

Möglich: frischer,
persönlich positiver Duft
+ Bewegung / Tageslicht.



Bei akuter Psychose, starken traumatischen Reaktionen oder deutlicher Instabilität:
keine Duft-Experimente.

3 | ÜBUNG 1: DUFT-ANKER + 5-4-3-2-1

6–8 Minuten | ideal auf der Wiese | jeder entscheidet selbst, ob er einen Duft verwenden möchte



SEHEN

5 Dinge in der
Landschaft



HÖREN

4 Geräusche



FÜHLEN

3 Körper-/
Tastempfindungen



RIECHEN

Natur + optional
persönlicher Duft



SCHMECKEN

1 Geschmack
wahrnehmen



**Abschlussfrage: „Was hat sich verändert – im Körper,
im Kopf oder gar nicht?“**

Der Duft wird nur als Anker angeboten, nicht als „Behandlung“.

4 | ÜBUNG 2: 3-Minuten-Aroma-Handstreichung

ANLEITUNG

Selbstmassage statt Partnermassage: einfach, grenzensicher und sofort im Alltag nutzbar.



1. Einen kleinen Klecks eines fortverdünnten, hautverträglichen Pflegeöls in die eigene Hand geben – oder ohne Duft arbeiten.



2. Handflächen 10 Sekunden aneinander reiben und Wärme/Duft wahrnehmen.



3. Mit dem Daumen der einen Hand langsam über die Handfläche der anderen streichen – 3 große, fließende Bahnen.



4. Jeden Finger vom Ansatz zur Spitze sanft ausstreichen.



5. Handrücken mit der ganzen Hand langsam ausstreichen, Seite wechseln.



6. Zum Schluss Hände locker auf die Oberschenkel legen und 2 lange Ausatmungen nehmen.



5 | WENIGER IST MEHR: DIE 4 SICHERHEITSREGELN

Gerade im mentalen/psychiatrischen Kontext zählt nicht „stärker“, sondern passend, freiwillig und beobachtet.



1 | FREIWILLIG

Duft immer anbieten, nie aufzwingen. Ein „Nein“ ist eine vollständige Antwort.



2 | NIEDRIG

Mit niedriger Dosierung starten. Ätherische Öle nicht unverdünnt für die verwenden.



3 | BEOBACHTEN

Was passiert mit Stimmung, Unruhe, Körpergefühl oder Erinnerungen? Bei Unbehagen abbrechen.



4 | GRENZEN

Aromapflege begleitet. Sie ersetzt keine Therapie.

BEGLEITUNG
STATT
ERSETZUNG



6 | DER WICHTIGSTE GEDANKE ZUM SCHLUSS

Der Mensch steht im Mittelpunkt – nicht das Öl.



Welches Symptom belastet gerade?



Welcher Duft fühlt sich für diese Person stimmig an?



Welche einfache Anwendung stärkt Selbstfürsorge?



Wann ist Aromapflege nicht passend?



RIECHEN → WAHRNEHMEN → ENTSCHEIDEN → INDIVIDUELL BEGLEITEN

