



PRIMAVERA®



ZUVERSICHT & STÄRKUNG

AROMATHERAPIE ALS BEGLEITER EINER ONKOLOGISCHEN BEHANDLUNG

Die
Liebeserklärung
an Mensch
& Natur

Im Leben gibt es Situationen, da bricht die Welt zusammen, besonders wenn die Diagnose einer schweren Erkrankung mitgeteilt wird. Plötzlich stehen viele Fragen im Raum. Aromatherapie kann in solchen herausfordernden Zeiten in der Hautpflege und als Raumbeduftung eine wertvolle und stärkende Therapiebegleitung sein.

Begleitende Rituale geben Struktur im Tagesablauf. Die liebevolle Zuwendung sich selbst gegenüber kann eine Kraftquelle sein. Mit dieser Broschüre möchten wir Dir mit wertvollen Anwendungstipps und Inspirationen zum Ausprobieren zeigen, wie Aromatherapie eingesetzt werden kann.

*Von Herzen wünschen wir Zuversicht und Kraft,
Dein PRIMAVERA Team*

Zusätzliche Informationen und Videos zur Anwendung findest Du auf unserer Website





AROMATHERAPIE, ÄTHERISCHE ÖLE UND IHRE WIRKUNG

WAS IST AROMATHERAPIE?

Die klassische Aromatherapie ist eine Form der Pflanzenheilkunde und beruht auf der Nutzung von naturreinen ätherischen Ölen, Pflegeölen und Pflanzenwässern. Sie bietet eine Ergänzung zur Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele.

In den ätherischen Ölen steckt die gebündelte Lebensenergie der Pflanze und die komplexe Wirkung der ätherischen Öle ist ganzheitlich zu spüren.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Aromatherapie ist sehr vielseitig einsetzbar und bietet viel Raum für individuelle Anwendungen. Je nach aktuellem Bedürfnis können wir mit dem passenden Produkt eine unterstützende und stärkende Wohlfühl-atmosphäre schaffen.

- Raumbeduftung und als Duftanker
- Wohlfühlmassagen, Pflegerituale und Einreibungen
- Anwendung mit Auflagen und Wickel
- Anwendung für (Teil-)Bäder

DÜFTE, GEFÜHLE UND ERINNERUNGEN

Düfte begleiten uns durch das ganze Leben. Mit ihnen verbinden wir Emotionen und Erinnerungen. Die positive Wahrnehmung eines Duftes spielt eine wichtige Rolle, um das Wohlbefinden zu steigern.

VERTRAUE AUF DEINE INTUITION UND DEINE NASE!

Die Anwendungsmöglichkeiten der Aromatherapie sind so individuell wie Du. Vertraue Deiner Intuition und nutze die Kraft der Pflanzen für Dich, wie sie seit Jahrhunderten eingesetzt wird. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und diese Broschüre soll Dich zum Ausprobieren inspirieren.



ENTSPANNUNG KÖRPERÖL BIO



Das krautig-warme Pflegeöl für ausgleichende Einreibungen, Wickel und Auflagen hüllt die Haut wohltuend ein. Berührung kann helfen, bei Unruhezuständen im Alltag zu entspannen und auf einen erholsamen Schlaf einzustimmen. Das wohltuende Körperöl entspannt bei Juckreiz und beruhigt die Haut.

Anwendung:

In der täglichen Körperpflege, als Waschzusatz oder als Brust- und Bauchauflage einsetzbar. Das Öl bei Bedarf anwärmen und sanft in Hände oder Fußsohlen einmassieren.

Mit der Bio-Pflanzenkraft aus

LAVENDEL FEIN BIO

entspannend, beruhigend



Lavandula angustifolia

BENZOE SIAM BIO

einhüllend, schützend



Styrax tonkinensis

CALENDULA BIO

schützend, beruhigend



Calendula officinalis

EINE WOHLTUENDE HANDMASSAGE



ANLEITUNG

1. Sanftes Ausstreichen

Gib zwei Pumpstöße des Entspannung Körperöl bio in die Hände und beginne mit sanftem Druck in streichenden Bewegungen vom Handrücken bis zum Ellenbogen zu streichen und zurück.

2. Jeden Finger massieren

Massiere jeden einzelnen Finger. Schließe jeweils mit einem sanften Zug in die Länge ab.

3. Druckkneten der Handinnenfläche

Drehe die Handfläche nach oben und massiere den Handteller mit angenehmen Druck.

4. Ausstreichen

Schließe mit streichenden Bewegungen von der Handinnenfläche über den Unterarm bis zum Ellenbogen ab.

TIPP

Bei unangenehmen Empfindungen in den Händen kann eine Massage wohltuend sein.

Zur ausführlichen
Anleitung



SCHLAFWOHL KISSENSPRAY BIO



Das entspannende Spray schafft eine wohlige Atmosphäre und hilft so, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Die einhüllende Duftkomposition hilft beim Einschlafen und kann einen erholsamen Schlaf unterstützen.

Anwendung:

Direkt auf das Kissen oder in den Raum sprühen und sanft mit der Kraft natürlicher ätherischer Öle einschlafen.

Mit der Bio-Pflanzenkraft aus

LAVENDEL FEIN BIO

entspannend, beruhigend



Lavandula angustifolia

VANILLEEXTRAKT BIO

einhüllend, schützend



Vanilla planifolia

NEROLI

ausgleichend, beruhigend



Citrus aurantium ssp. amara

SCHLAFEN UND RITUALE

Schlafen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, da wir im Schlaf dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration und Erholung geben. Doch verschiedene Ursachen, mit welchen Du gerade vielleicht beschäftigt bist, können Deinen Rhythmus aus Aktivität und Ruhe stören. Die Düfte können für Dich zu einem Anker der Ruhe werden und Dich mit einem passenden Abendritual begleiten.



RHYTHMUS

Etabliere für einen ausgeglichenen Rhythmus möglichst ähnliche Zeiten zum Schlafengehen und Aufstehen.



RITUALE

Finde ein festes Abendritual, vielleicht eine Tasse Tee, eine Handmassage (Seite 7), eine entspannende Einreibung oder das Versprühen eines einhüllenden Duftes.



ANGENEHMES SCHLAFKLIMA

Frisch gelüftet, abgedunkelt und möglichst ruhig – so empfängt Dich das Zimmer für eine erholsame Nacht.



WARME FÜSSE

Warme Füße helfen dem Körper, sanft in die Nachtruhe zu finden. Ein wohltuendes Fußbad (Seite 19), eine Fußmassage und warme Socken können Dich begleiten.

UNSER TIPP

Der einhüllende Duftnebel des Kissensprays kann Zuhause und unterwegs eine behagliche Atmosphäre schaffen, wenn die Gedanken kreisen, und Körper und Seele entspannen.





ÄTHERISCHES ÖL PFEFFERMINZE BIO

Die Pfefferminze ist ein ausdauerndes Heil- und Gewürzkraut. Der charakteristisch frisch-krautige Duft wird durch den Hauptinhaltsstoff Menthol bestimmt, welcher auch für den kühlenden Effekt auf der Haut verantwortlich ist. So kann es Linderung bei leichtem Kopfschmerz und Verspannungen schaffen. Der Duft erfrischt, macht wach und fördert die Konzentration. Weiterhin gilt

das ätherische Pfefferminzöl als besonders hilfreich, um mit Übelkeit besser zurechtzukommen.

Anwendung:

Bei Kopfschmerzen oder zur Aktivierung punktuell 1 Tropfen pur auf die Haut, z. B. an den Schläfen auftragen. Alternativ max. 5 Tropfen in 50 ml Mandelöl bio mischen und in die Haut einmassieren.

Mit der Bio-Pflanzenkraft aus

PFEFFERMINZE BIO

aktivierend, erfrischend, klärend



Mentha piperita

DUFTMOMENT TO GO

Unterwegs immer griffbereit im Aroma Stick zum Selbstbefüllen. Einen Tropfen der Pfefferminze bio auf das Vlies geben und den Stick verschließen. Bei Bedarf daran riechen und bewusst durchatmen.



DAS FLAUE GEFÜHL

Ein flaues Gefühl im Magen bis hin zu Übelkeit, Geruchsempfindlichkeit und Appetitlosigkeit können oftmals Begleiterscheinungen im Rahmen einer Behandlung sein. Frische Düfte und das bewusste Riechen dieser Düfte haben sich in diesen Situationen als hilfreich erwiesen.

AKUPRESSUR BEI ÜBELKEIT

1. Finde den Druckpunkt

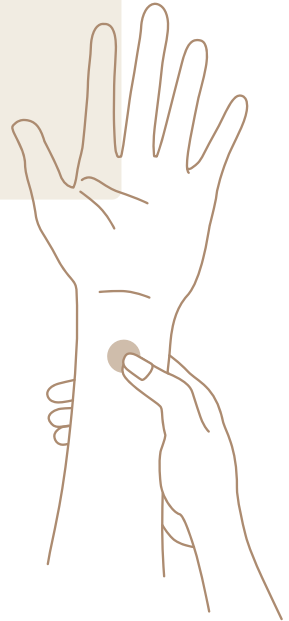
Du findest den Druckpunkt drei Finger breit unterhalb Deines Handgelenks auf der Innenseite des Unterarms. Platziere hier Deinen Daumen und lege ihn mittig auf.

2. Druckmassage

Übe mit Daumen und Zeigefinger auf beiden Seiten des Armes Druck auf diesen Punkt aus oder massiere ihn in kreisenden Bewegungen.

3. Nimm Dir Zeit

Nimm Dir einige Minuten Zeit und atme dabei tief durch. Wiederhole die Akupressur an Deinem anderen Arm.





DUFTMISCHUNG SOMMERSONNE

Mit der Mischung aus Neroli, grüner Mandarine und Orange kannst Du Dir Zuversicht und Sonnenschein ins Haus holen. Der frisch-fruchtige Duft schenkt ein warmes Gefühl und wirkt stimmungserhellend. Als Duftanker kann Dich der Duft in herausfordernden Situationen begleiten.

Anwendung:

Einige Tropfen der Duftmischung auf einen Duftträger, Duftvlies oder zur Raumbeduftung in ein Duftgerät geben.

Mit der Bio-Pflanzenkraft aus

ORANGE BIO

vermittelt sonnige Wärme



Citrus sinensis

MANDARINE GRÜN BIO

ausgleichend, erfrischend



Citrus reticulata

NEROLI

stimmungshebend,
entspannend



Citrus aurantium ssp. amara



DUFTANKER SETZEN

Düfte wirken über die Nase direkt auf das limbische System unseres Gehirns, in dem unsere Gefühle und Hormone reguliert werden. Auf diese Weise kann das Riechen eines Duftes helfen, das Nervensystem zu beruhigen und das innere Gleichgewicht zu unterstützen. Die intensive Sinneserfahrung lenkt die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung, die sich vertieft und uns zur Ruhe kommen lässt.

Verankern wir einen Duft bewusst mit einer angenehmen Situation, z. B. durch die Raumbeduftung im Wohnzimmer an einem entspannten Abend, kann das erneute Schnuppern in unangenehmen Momenten Erleichterung verschaffen.

NEROLI – DIE RETTERIN

Der Bitterorangenbaum ist immergrün und bildet wunderschöne, weiße Blüten, aus denen das kostbare ätherische Neroliöl durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird. Der Duft wird als strahlend-warm, blumig und lieblich beschrieben und wirkt stimmungshhebend, entspannend und ausgleichend. In Momenten der Anspannung und im Alltagsstress hat sich Neroli als SOS-Duft bewährt.

In Kombination mit der Sonnenkraft der Orange und der Frische der Mandarine grün kann die Duftmischung Sommersonne eine duftende Umarmung sein.





HAUT STÄRKUNGS ÖL BIO

Ein Körperöl zur Unterstützung der natürlichen Barrierefunktion der Haut. Bewährt bei der begleitende Hautpflege bei besonderer Beanspruchung, etwa zur täglichen Pflege im Rahmen einer Bestrahlungstherapie, zur Linderung von Juckreiz und Hautrötungen.

Anwendung:

Das Öl mit kreisenden Bewegungen bis zu 3 mal täglich auf die betroffenen Hautstellen auftragen.

Stimme Deine Hautpflege im Rahmen der Bestrahlungstherapie bitte mit dem Fachpersonal ab.

Mit der Bio-Pflanzenkraft aus

ROSE TÜRKISCH BIO

stärkend, regenerierend



Rosa damascena

NIAULI BIO

pflegend, schützend



Melaleuca viridiflora

SANDELHOLZ BIO

ausgleichend,
regenerierend



Santalum album

BEGLEITENDE HAUTPFLEGE IM RAHMEN EINER BESTRAHLUNGSTHERAPIE

Die Haut ist unser größtes Organ und erfüllt viele wichtige Funktionen. Unter anderem schützt die Haut verlässlich unseren Körper vor äußeren Einflüssen und stellt die Grenze zwischen Innen und Außen dar.

Die Haut kann bei besonderer Belastung verschiedene Reaktionen wie Rötung, Juckreiz oder trockene Haut zeigen. Eine bewusste und liebevolle Hautpflegeroutine kann helfen, die Haut zu schützen.

PFLEGE VON NARBEN

Narben können unangenehm sein und gehen häufig mit Juckreiz, Spannungsgefühl und einer verminderten Elastizität der Haut einher. Gleichzeitig erinnern sie auch optisch oft an die Ursache.

Die Hautpflege mit ätherischen Ölen und wertvollen Pflanzenölen ist der ganzheitliche Ansatz für Körper, Geist und Seele. Sie helfen, die Narben zu regenerieren und die Begleiterscheinungen zu lindern.

TÄGLICHE MASSAGE ZUR NARBENPFLEGE

Nimm Dir morgens und abends Zeit für eine sanfte Massage. Massiere mit sanftem Druck rund um die Narbe. Das hilft, das neue Hautgewebe elastisch zu halten und lindert den Juckreiz. Bei geduldiger Anwendung kann dies die Narbe weniger sicht- und spürbar machen.

UNSERE TIPPS

- Deiner Haut hilft es, wenn Du starke Reibungen im Areal der Narben vermeidest.
- Schütze das Narbengewebe vor direkter Sonneneinstrahlung.





WENN DIE WORTE FEHLEN

Berührung ist Vertrauen und schafft Wohlbefinden und Nähe. Es ist eine Form der Kommunikation und erlaubt Dir auch in Momenten, wo vielleicht die Worte fehlen, in Kontakt zu treten. Eine sanfte Berührung am Arm, eine feste Umarmung oder auch eine entspannende Massage können Möglichkeiten sein, miteinander in Kontakt zu treten. Scheue Dich nicht und frage Deine Liebsten, denn eine Umarmung von Herzen tut allen gut.

SEELE STÄRKEN, SORGEN BEGEGNEN

Die Aromatherapie kann ein Puzzleteil sein, das Dich in dieser Zeit begleitet. Über den Geruchssinn erreichst Du unmittelbar das limbische System, welches auch für Emotionen zuständig ist. Der Duft der ätherischen Öle kann hier positiv wirken, um das Wohlbefinden und die Zuversicht zu stärken.



UNANGENEHME KÖRPER- EMPFINDUNGEN LINDERN

Körperempfindungen haben viele Facetten und äußern sich beispielsweise in Juckreiz und Kribbeln der Haut. Diese Empfindungen sind häufig unangenehm und können beeinträchtigend im Alltag sein.

Bei Verspannungen lockern wärmende Massagen und Auflagen die Muskeln. Lindernde Berührungen können bei Juckreiz und Kribbeln für Ausgleich sorgen. Versuche intuitiv, die betroffenen Hautbereiche zu massieren und auszustreichen.

BERÜHRUNG ERLEBEN

Probiere aus, welche Berührung sich für Dich gut anfühlt. Als Inspiration können Dir folgende Bewegungen dienen:

BEWEGUNGSFORMEN



Streichende Bewegungen

haben die Qualitäten
von Orientierung geben
und Abgrenzung
schaffen.

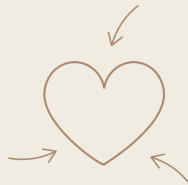


Kreisförmige Bewegungen

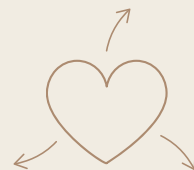
haben die Qualitäten
von Raum schaffen,
Wärme kreieren und
einhüllen.



BEWEGUNGSRICHTUNGEN



**Bewegung
zum Herzen hin**
aktivierend



**Bewegung
vom Herzen weg**
beruhigend

DER FEINFÜHLIGE BAUCHRAUM

Unwohlsein im Bauchraum kann viele Ursachen haben und ist eng verknüpft mit dem allgemeinen Wohlbefinden. Mit einer entspannenden Bauchmassage kannst Du Unwohlsein im feinfühligem Bauchbereich liebevoll begleiten und für eine warme Mitte sorgen. Die Zuwendung zu Deinem Bauch kann auch auf seelischer Ebene lindernd und tröstend sein.



Zur ausführlichen
Anleitung



ENTSPANNENDE BAUCHMASSAGE

1. Bereite eine Wärmflasche und Dein Massageöl vor. Mache es Dir im Liegen bequem und gebe eine kleine Menge des Massageöls in Deine Hand.
2. Beginne im Uhrzeigersinn kleine und große Kreise zu massieren. Wiederhole dies solange es für Dich angenehm ist.
3. Lasse die Bewegung langsam zur Ruhe kommen, lege beide Hände auf Deinen Bauchraum und spüre nach.
4. Bleibe noch liegen, wärme Deinen Bauch mit einer Wärmflasche und decke Dich zu.



AKTIVIERUNG UND ENTSPANNUNG

Aktivierend, ausgleichend, beruhigend – die Vielfalt der ätherischen Öle in der Aromatherapie zeigt sich als Begleitung in verschiedenen Lebenslagen. In Momenten der Melancholie kann Dich die Aromatherapie mit belebenden Düften und Ritualen begleiten.

KÜHLE ARMDUSCHE ZUR ERFRISCHUNG BEI MÜDIGKEIT

1. Lasse kaltes Wasser über Deine Hände bis zum Oberarm laufen.
2. Gebe einen Tropfen Pfefferminze bio in Deine Hände und streiche von den Händen zu den Ellenbogen aus.
3. Spüre die Kühle und den aktivierenden Effekt.



WÄRMENDES FUSSBAD ZUR ENTSPANNUNG

1. Berechne für das Fußbad eine Schüssel mit angenehm warmem Wasser vor, lege ein Handtuch, das Entspannung Körperöl bio und dicke Socken bereit.
2. Nachdem Du Deine Füße einige Minuten im Wasser hattest, trockne sie sanft ab und massiere zum Abschluss das Entspannung Körperöl bio ein.
3. Ziehe Deine Socken an und spüre die angenehme Wärme.





PRIMAVERA®

PRIMAVERA LIFE GMBH • Naturparadies 1 • 87466 Oy-Mittelberg, Germany
Tel +49 8366 8988-0 • www.primaveralife.com • info@primaveralife.com

