

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](http://www.rv-vg.de)

# Inhalt

<b>VORWORT</b> .....	<b>6</b>
Die Heilkraft der Pflanzen .....	6
Wie Düfte unser ganzes Leben begleiten .....	8
 <i>Kapitel 1</i>	
<b>DIE KRAFT UNSERES GERUCHSSINNS</b> .....	<b>11</b>
Der olfaktorische Sinn .....	12
Veränderungen im Alter .....	14
 <i>Kapitel 2</i>	
<b>DAS KLEINE EINMALEINS DER AROMATHERAPIE</b> .....	<b>19</b>
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>	
<b>NATÜRLICHE UND WIRKSAME HILFE BEI BESCHWERDEN</b> .....	<b>53</b>
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

<b>IM ALTER . . . . .</b>	<b>149</b>
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