

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Die Macht der Gerüche – Teil 1 Lavendel

“Düfte sind wie Seelen der Blumen; man kann sie fühlen, selbst im Reich der Schatten.”

(Joseph Joubert)

Wir möchten Ihnen in der Reihe **#gemeinsamstark** auch andere Formen der Entspannung und Entschleunigung vorstellen. Hierbei spielt die Welt der Gerüche eine größere Rolle in unserem Leben, als uns oftmals bewusst ist. Gerüche haben einen starken Einfluss auf unsere Stimmungslage. Sie können Erinnerungen, aber auch diverse Gefühlslagen in uns aktivieren. Hierbei gibt es Gerüche für die diversesten Lebenslagen. Belebend und aktivierend, aber auch beruhigend und entspannend. Man kann diese auf verschiedene Art wirken lassen - in Form eines Bades, mithilfe einer Duftlampe oder einer Einreibung.

Geruch des Tages: Lavendel

Wirkung: entspannend und Kraft spendend

- Angst und Stress mindernd, sorgt für Regeneration
- beseitigt Schlafstörungen und fördert die Schlafqualität
- beruhigt das Nervensystem
- stabilisiert den Blutdruck
- birgt innere Klarheit und schärft die Sinne
- stimuliert das limbische System, welches u.a. für Erinnerungen und emotionale Reaktionen zuständig ist

Anwendungsformen:

- Lavendelmassage
- Lavendelölanwendung auf der Haut
- Lavendelblütentee
- Duftlampe
- Tropfen auf einem Taschentuch unter dem Kopfkissen beispielsweise
- Lavendelsäckchen

Lavendel besitzt noch weitere wundervolle Eigenschaften. So vertreibt es zum Einen auch Motten aus dem Kleiderschrank oder der Kleiderkammer. Zum Anderen sorgen ein paar mit dem Staubsauger aufgesaugte Blüten für einen tollen Raumduft beim nächsten Wohnungsputz.

wichtiger Hinweis: Lavendel ist eines der wenigen Öle, welches direkt auf der Haut angewendet werden kann. Bitte prüfen Sie vorab auf einer kleinen, unauffälligen Hautstelle, ob Ihre Haut nicht doch auf das Duftöl reagiert. In diesem Fall bitte auf eine weitere Anwendung auf der Haut verzichten und eine der anderen Anwendungsformen nutzen.

Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten finden Sie unter www.pflegeselbsthilfe-berlin.de