

Inhalt

Vorwort	8
Was ist Demenz?	12
Agitation	14
Desorientierung	17
Demenz vorbeugen	18
Ernährung.....	18
Moderne Technologien.....	23
Sport und Entspannung	24
Emotionen und unverarbeitete Traumen.....	28
Bleiben Sie aktiv – bleiben Sie in Gesellschaft!.....	30
Achten Sie auf Ihr Hormonsystem!	33
Ätherische Öle und Demenz –	
mehr Balance für Betroffene und Angehörige	36
Was sind ätherische Öle?	
Und was macht den Unterschied?.....	39
Warum unterscheidet sich die Wirkung ätherischer Öle einer Pflanze aus verschiedenen Anbaugebieten?	45
Praktische Tipps und wichtige Hinweise für die Anwendung von ätherischen Ölen	46
Das limbische System –	
der Sitz der Emotionen	50

Wie werden ätherische Öle in therapeutischer Qualität angewendet?	52
Geeignete ätherische Öle in der Pflege für eine bessere Balance ...	54
Unsere Top 3 der ätherischen Öle in der Pflege	58
Vorbeugen ist besser.....	60
Was tun bei kleinen »Hängern« im System?.....	60
Was tun, wenn die Gedächtnislücken immer größer werden?....	62
Weiterführende Tipps und Methoden zur Unterstützung.....	70
Hinweise für mehr Verständnis und einen harmonischen Umgang mit Demenzkranken	70
Praktische Hinweise für die Unterbringung im Heim und spätere Besuche	75
Mudras – Fingeryoga für den Geist	86
In 5 Schritten den inneren Frieden fördern – eine Anleitung für eine entspannende Handmassage	92
Begleitung im Sterbeprozess	98
Hinweise für Menschen im Pflegeberuf.....	100
Schlusswort.....	102
Anhang	103
Hilfreiche Adressen.....	103
Literaturempfehlungen.....	104
Tabelle: Öle zur Stressreduktion und Harmonisierung	106
Bildnachweis.....	108
Über die Autoren	109