

Inhalt

Vorwort8

Was ist Demenz? 12

Agitation 14

Desorientierung 17

Demenz vorbeugen 18

Ernährung..... 18

Moderne Technologien..... 23

Sport und Entspannung 24

Emotionen und unverarbeitete Traumata 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 Emotionen50**

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
-------------------------------	------------