

ANLEITUNG FÜR EIN HAND- ODER FUßBAD MIT ROSENHYDROLAT/ ROSENWASSER

Ein Hand- oder Fußbad mit ätherischen Ölen ist eine sanfte Möglichkeit zur Förderung von Entspannung, Sinneswahrnehmung und Wohlbefinden. Die Verbindung von warmem Wasser und einem ausgewählten ätherischen Öl spricht Haut, Geruchssinn und Körpergefühl gleichermaßen an. Die Anwendung eignet sich besonders für Menschen mit Unruhe, Anspannung oder Kontaktbedürfnis.

GRUNDINFORMATIONEN

Materialbedarf

- Eine Schüssel für Hand- und Fußbad
- warmes Wasser (nicht zu heiß)
- 2-3 Esslöffel Rosenhydrolat
- Handtuch
- Entspannungsmusik, Kurzmeditation

HINWEISE

- Nur 100% naturreine ätherische Öle verwenden.
- Keine Anwendung bei offenen Wunden oder Allergien gegen Bestandteile.
- Bei kognitiven Einschränkungen vorher an Duft und Temperatur gewöhnen lassen.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG:

1

Wasser vorbereiten:

Füllen Sie die Schüssel oder das Fußbad mit warmem Wasser. Achten Sie darauf, dass die Temperatur angenehm ist – sie sollte nicht zu heiß sein, handwarm oder lauwarm. Soll das Bad erfrischen oder wärmen? Richten Sie Temperatur nach dem Bedürfnis der Senioren.



2

Rosenhydrolat hinzufügen:

Geben Sie 2-3 Esslöffel Rosenhydrolat ins Wasser. Dieses Pflanzenwasser hat nicht nur einen angenehmen Duft, sondern wirkt auch beruhigend und pflegend für die Haut.



3

Hände oder Füße eintauchen:

Lassen Sie die Person ihre Hände oder Füße vorsichtig ins Wasser tauchen. Beobachten Sie, ob sich die Person wohlfühlt und das Handbad/Fußbad angenehm ist.



4

Entspannen:

Das Hand- oder Fußbad soll etwa 10 Minuten einwirken. Diese Zeit kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern. Während des Badens kann die Kurzmeditation oder eine ähnliche Entspannungsgeschichte vorgelesen werden.

5

Abtrocknen:

Nach dem Bad sollte die Person die Hände oder Füße sanft mit einem Handtuch abtupfen. So bleibt die Wirkung des Ätherischen Rosenöls erhalten. Fragen Sie nach dem Befinden und lassen Sie das Bad so noch ein wenig nachwirken. Das entspannende Erlebnis kann bei Bedarf mit einer leichten Massage oder einer Pflegecreme abgerundet werden.



Mögliche Wirkungen:

- **Beruhigung und Entspannung:** Wärme und Duft können Stress abbauen und das Nervensystem beruhigen.
- **Anregung der Sinne:** Die Duftstoffe aktivieren den Geruchssinn und fördern die bewusste Wahrnehmung.
- **Beziehungsarbeit:** Die fürsorgliche Anwendung schafft Nähe und Vertrauen.
- **Pflege der Haut:** Ätherische Öle können hautpflegend wirken, z. B. Lavendel, Rose oder Kamille.