

10

Fragen Antworten

A close-up photograph of a woman with her eyes closed, smiling gently. She is wearing a bright orange headscarf and a white, textured knit sweater. She is embracing another person whose blonde hair is visible behind her. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Warum Aromapflege bei
Krebs ein guter Begleiter ist





Liebe Leserin, lieber Leser,

viele onkologische Erkrankungen lassen sich heute gut behandeln – trotzdem ruft die Diagnose Krebs verständlicherweise Angst und Schock hervor. Für Sie als Pflegefachperson ist das keine einfache Situation: Wie können Sie trösten? Wie beruhigen? Klingt nicht vieles abgedroschen?

Wenn Worte fehl am Platze scheinen, können naturreine Düfte und Berührung helfen. Ätherische Öle „sprechen“ mit den Menschen, indem sie ihr Inneres unmittelbar berühren. Für Sie bedeutet das: Sie können ätherische Öle als Botschafter und Unterstützer nutzen.

Dass Aromapflege bei Krebserkrankungen Wohlbefinden und Achtsamkeit steigert, hat gerade die Studie arth4WOMEN* über den Einsatz ätherischer Öle in der Krebsnachsorge gezeigt. Die Studie wurde von der Berliner Charité in Kooperation mit PRIMAVERA durchgeführt und belegt: Ätherische Öle können helfen, belastende Nebenwirkungen einer onkologischen Erkrankung zu lindern, etwa Schlafstörungen, Fatigue, Übelkeit und Polyneuropathien.

Doch welche ätherischen Öle passen bei welchen Beschwerden? Wie genau wendet man sie an? Mit diesem kleinen Ratgeber möchten wir Ihnen – und Ihren Patient:innen (für die Zeit zu Hause) – erste Impulse geben.

Ihr Redaktionsteam

*"Like one part of a puzzle" – individualized aromatherapy for women with gynecological cancers in aftercare: results from a qualitative-focused mixed-methods study | Supportive Care in Cancer (springer.com)





Wie lassen sich Angst und Stress mit Aromapflege lindern?

Es liegt in der Natur von Krankenhäusern, dass dort ein ganz typisches „klinisches“ Raumklima herrscht. Patient:innen empfinden diese ungewohnten Gerüche möglicherweise als beklemmend und bedrohlich. So verstärkt sich, was Patient:innen ohnehin spüren: Angst und Stress.

Die Raumbeduftung mit naturreinen ätherischen Ölen – möglichst schon im Wartebereich – kann die Atmosphäre spürbar verbessern. Bewährt haben sich Duftmischungen mit folgenden Ölen:

- Zitrusdüfte (etwa **Orange bio** und **Mandarine bio**), die tröstend, stimmungshebend und ausgleichend wirken können
- Baumöle wie **Weißtanne bio**, **Lärche bio** und **Zeder bio**, die zuversichtlich, stärkend und erdend stimmen können,
- beruhigende und ausgleichende Öle wie **Lavendel fein bio**.

Ätherische Einzelöle, aber auch Duftmischungen (etwa das **Weg Begleitungs Öl**, das in schwierigen Situationen Kraft, Mut und Zuversicht gibt), lassen sich über Duftgeräte wie den Aroma Ventilator Flower ganz einfach zerstäuben.

Tipps für Ihre Patient:innen:

Für zu Hause und unterwegs können duftende Pflanzenwässer Gutes tun. Es empfiehlt sich besonders das **SOS Spray bio** mit Rosenblüten- und Orangenblütenwasser. Auf das Dekolleté oder über den Kopf gesprüht, sorgt es für einen einhüllenden Duftnebel, der sich in Schocksituationen bewährt hat. Das Gedankenkarussell wird durchbrochen, das bewusste Atmen kann Anspannung und beklemmende Gefühle reduzieren.



Was hilft bei Schlafproblemen?

Rituale spielen für einen gesunden Schlaf eine wichtige Rolle. So kann es Patient:innen helfen, das **Schlafwohl Kissenspray bio** (mit **Lavendel fein bio**, **Neroli bio**, **Vanilleextrakt bio**) jeden Abend aufzusprühen: Es wirkt beruhigend und bringt durch die regelmäßige Anwendung Duft und Schlaf miteinander in Verbindung. Das bestätigt auch eine Teilnehmerin der Studie arth4WOMEN der Charité: „Ich habe das Kissenspray sehr oft benutzt, weil ich gemerkt habe, dass es mir hilft einzuschlafen.“

Eine Einreibung mit dem **Körper Entspannung Öl** als Abendritual (zum Beispiel als Fußmassage oder Nackeneinreibung) hat sich in der Studie ebenfalls als hilfreich erwiesen. Die in der Rezeptur enthaltenen ätherischen Öle sind:

- **Lavendel fein bio**: entspannend, beruhigend
- **Benzoe Siam bio**: einhüllend, beschützend
- **Palmarosa bio**: stärkend, harmonisierend

Tipp für Ihre Patient:innen:

Eine Duftkomresse macht die Patient:innen mit der Wirkkraft der ätherischen Öle bekannt. Dazu einen Tropfen Duftmischung auf eine Komresse geben und den Betroffenen als Begleiter mitgeben. Beliebte Duftmischungen sind **Sommersonne** (mit **Neroli bio** und **Mandarine bio**), **Weg Begleitungs Öl** (mit **Lavendel fein bio**, **Rose bio**, **Bergamotte bio**) oder **Seelenstreichler Kraftkonzentrat** (mit **Lärche bio**, **Angelikawurzel bio**, **Vetiver bio**, **Bergamotte bio**).





Welche Hautpflege empfiehlt sich bei Bestrahlung?

Eine Bestrahlung strapaziert die Haut oft stark, es kann zu Rötung, Schwellung, Juckreiz oder Hautschuppung kommen. Durch eine Vorbereitung der Haut mit pflegenden Ölen können Strahlenschäden reduziert werden. Es empfehlen sich:

- kaltgepresste Pflanzenöle (**Nachtkerze bio, Wildrose bio, Mandel bio, Hanfsamen bio**) zur Stärkung der Hautschutzbarriere
- stärkende, regenerierende ätherische Öle (**Niauli bio, Rose bio, Lavendel bio**).

Eine bewährte Mischung dieser Pflanzenöle ist als gebrauchsfertiges Produkt unter dem Namen **Haut Stärkungs Öl bio** erhältlich. Mit seiner wohltuenden und kühlenden Wirkung nach Bestrahlungszyklen ist das **Aloe Vera Gel bio** mit frischem Bio-Aloe-Versaft eine gute Ergänzung. Es spendet Feuchtigkeit und reduziert Hautrötungen.

Tipp für Ihre Patient:innen

Wichtig ist, die Hautpflege mit dem radiologischen Team abzustimmen. Vor der Bestrahlung werden die betreffenden Hautpartien exakt markiert, die Markierungen sind bei der Hautpflege zu beachten und müssen erhalten bleiben.

Was tun, wenn Wunden und Narben bleiben?

Manchmal dauert der Heilungsprozess der Haut länger, es bleiben sensible Hautstellen oder Narben zurück.

Hilfreich für sensible Haut und die Narbenpflege sind:

- **Haut Intensiv Balsam bio**
- **Haut Stärkungs Öl bio**
- kaltgepresstes **Wildrosenöl bio** gemischt mit ätherischen Ölen **Immortelle bio**, **Lavendel bio** und **Cistrose bio (Erste Hilfe Mischung Kraftkonzentrat)**.

Es kann sinnvoll sein, dass sich Patient:innen die Narbenpflege selbst einmassieren. Durch diese Beschäftigung mit der Narbe und der Hinwendung wird die Auseinandersetzung mit der Krankheit gefördert.

Ebenso kann dadurch das Gefühl, „nichts tun zu können“, gemildert werden, da die Patient:innen selbst aktiv sind.

Das ätherische **Immortellenöl bio**, das in den oben genannten Produkten enthalten ist, gilt als besonders hautregenerierend. Außerdem haben Aromapflege-Experten beobachtet, dass dieses krautig duftende ätherische Öl dazu beitragen kann, psychische Traumata aufzulösen.





Was hilft gegen trockene Schleimhäute?

Eine Nebenwirkung der Chemotherapie sind trockene Schleimhäute – im Mund und im Intimbereich. Es ist wichtig, der Austrocknung vorzubeugen, damit sich keine unerwünschten Keime ansiedeln und weitere unangenehme Symptome hervorrufen.

Für den äußeren Intimbereich eignet sich das Intim Pflege Öl bio: Es pflegt die gereizte Haut, bewahrt eine gesunde Hautflora und lindert Juckreiz. Am besten nach dem Waschen (ohne Seife oder mit einer sehr milden, pH-neutralen) dünn auftragen.

Für die Mundschleimhaut eignen sich:

- ätherische Öle, die adstringierend wirken, wie **Pfefferminze bio** und **Zitrone bio**; sie regen den Speichelfluss an und unterstützen so die Befeuchtung
- das Pflanzenöl der Kokosnuss, denn es erhält die Feuchtigkeit im Mund
- **Sanddornfruchtfleisch bio**, das strapazierte Haut intensiv regeneriert. Eine gebrauchsfertige Mischung ist das **Mund Pflege Öl bio**.

Tipp für Ihre Patient:innen

Beim Kauf von Mundspülungen darauf achten, dass sie keinen Alkohol enthalten: Dieser trocknet die Mundschleimhaut zusätzlich aus. Ohne Alkohol und mit erfrischendem Zitronenöl ist die **Mundwohl Mundspülung**.



Während der Krebstherapie sind auch Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden möglich. Helfen können dann Wärme und Massagen im Zusammenspiel mit ätherischen Ölen, die für die Hautanwendung mit einem Trägeröl gemischt werden. Eine bewährte Methode ist die Anwendung als feuchtwarme Ölauflage.

So funktioniert die feuchtwarme Ölauflage:

1. Mischen Sie gemäß Dosierungsempfehlung 2 Tropfen vom **Bauchstreichler Kraftkonzentrat** in einem kleinen Becher mit 10 ml angewärmtem **Johanniskrautöl bio** (oder einem anderen Pflanzenöl wie Sesam-, Mandel-, Olivenöl).
2. Geben Sie die Mischung auf den Bauch und massieren Sie sie gut ein.
3. Legen Sie nun eine feuchte, warme Kompresse auf und umwickeln Sie sie fest mit einem Handtuch.
4. Decken Sie die Patient:in zu und lassen Sie die Ölauflage circa 20 Minuten einwirken.

Tipp für Ihre Patient:innen

Das **Bauchstreichler Kraftkonzentrat** mit den bewährten ätherischen Ölen von Anis und Koriandersamen eignet sich auch für zu Hause für ein selbst gemachtes Massageöl zur lindernden Selbstmassage. Dazu bis zu 10 Tropfen **Bauchstreichler Kraftkonzentrat** in 50 ml **Mandelöl bio** mischen.





Wie bekommt man Übelkeit in den Griff?



Tipps für Ihre Patient:innen

Einen Tropfen **Pfefferminze bio** in die Handflächen geben und mit den Händen ein Dreieck über der Nase bilden. Bewusst atmen. Wichtig: Nicht in die Augen fassen!

Oder: Das **Pfefferminzöl** in einen Riechstick geben. Er passt in jede Handtasche und ist so immer griffbereit. Gemischt mit dem Öl von **Ingwer bio** oder **Orange bio** ist es besonders erfrischend.

Übelkeit ist eine typische Nebenwirkung der Chemotherapie. Sie beeinträchtigt die Lebensqualität enorm: Stimmung und Appetit sind am Boden, die Patient:innen fühlen sich geschwächt, sie haben häufig Schwierigkeiten, den Tag zu strukturieren, beispielsweise morgens aus dem Bett zu kommen.

Wer nicht allzu häufig Medikamente gegen Übelkeit (Antiemetika) nehmen möchte, kann den erfrischenden Duft von Pfefferminzöl ausprobieren. In der Charité-Studie arth4WOMEN hat sich gezeigt, dass naturreines **Pfefferminzöl** in Bio-Qualität bei vielen der Probandinnen die Übelkeit reduzieren konnte. Eine Teilnehmerin hat rund drei Mal täglich am Pfefferminzöl geschnuppert – immer dann, wenn ihr übel war. „Tatsächlich war die Übelkeit hinterher jedes Mal weg“, berichtet sie.



Eignet sich ätherisches Pfefferminzöl auch bei Schmerzen?

Das ätherische Öl der Pfefferminze belebt und lindert Übelkeit. Es kann auch bei Schmerzen helfen und beispielsweise Kopfschmerzen lindern. So berichtet auch eine Teilnehmerin der Charité-Studie arth4WOMEN: „Ich habe das Pfefferminzöl teilweise genutzt, um damit schmerzhafteste Körperregionen zu massieren.“

Pfefferminze ist eines der wenigen ätherischen Öle, die tropfenweise punktuell auch pur angewendet werden dürfen. Es wirkt schnell, der Kühleffekt auf der Haut ist sofort spürbar – es eignet sich also besonders für akute Situationen.





Welche ätherischen Öle wirken bei Erschöpfung (Fatigue)?

Erschöpfungszustände lassen sich mit einer ganzen Reihe ätherischer Öle lindern:

- **Rosmarin Cineol bio:** stimmungsaufhellend, belebend, anregend bei Antriebslosigkeit, konzentrationsfördernd
- **Grapefruit bio:** stimmungsaufhellend, ausgleichend und aktivierend
- **Riesentanne bio:** energetisierend und vitalisierend
- **Pfefferminze bio:** erfrischend, belebend und klärend.



Anwendungsformen:

- **Als Zusatz zur täglichen Waschung:** Ätherische Öle (oder fertig als **Wasch- und Badezusatz belebend bio**) gemischt mit einem Träger (1 TL **Mandelöl bio** oder 1 TL Salz) in die Schüssel geben, bevor das Waschwasser dazukommt.
- **Als Körperöl:** Das ätherische Lieblingsöl gemäß Dosierungsempfehlung auf dem Etikett in 50 ml **Mandelöl bio** oder **Jajobaöl bio** geben und morgens nach der Dusche auftragen.
- **Als Raumbeduftung:** 3-5 Tropfen des ätherischen Lieblingsöls in einen Vernebler oder eine Duftlampe geben.



Tipp für Ihre Patient:innen

Als Wachmacher für zu Hause und unterwegs können fertige Roll-ons (beispielsweise **Konzentration Duft Roll-on bio**) wertvolle Helfer bei Fatigue sein.



Lässt sich die Wirkung von ätherischen Ölen belegen?

Ätherische Öle eignen sich, um Krankheitssymptome und Nebenwirkungen der Therapien abzumildern. Das berichten Pflegefachpersonen aus der Praxis und es zeigt sich auch in Anwenderstudien. Gerade die aktuelle Studie der Charité über den Einsatz ätherischer Öle in der Krebsnachsorge hat Ergebnisse zutage gefördert, die selbst für die beteiligten Ärzte überraschend waren:

- Teilnehmerinnen nahmen nach einer Massage mit dem **Körper Entspannungs Öl bio** eine Linderung von peripheren Neuropathien wahr, sprich: Sie hatten weniger Beschwerden in den Gliedmaßen wie Krämpfe, Schmerzen und Lähmungserscheinungen.
- Andere berichteten über starke Reduzierung von Übelkeit durch das Riechen von **Pfefferminze bio**.

Es erstaunt deshalb nicht, dass immer mehr Krankenhäuser ätherische Öle einsetzen und die Wirkung genau beobachten. Dabei zeigt sich, dass Aromapflege auch die Resilienz von Pflegenden verbessern kann. Das ist in Zeiten des Fachkräftemangels ein echter Gewinn – für alle Patient:innen!





Impressum

Herausgeber und Verlag:

Schlütersche Fachmedien GmbH

Ein Unternehmen der Schlüter-
schen Mediengruppe
Postanschrift: 30130 Hannover
Adresse: Hans-Böckler-Allee 7,
30173 Hannover

Tel. 0511 8550-0

Fax 0511 8550-2403

www.schluetersche.de

Redaktion:

Kirsten Gaede (V.i.S.d.P),
Kerstin Werner (Projektma-
nagement) mit Unterstützung
der PRIMAVERA LIFE GmbH,
Naturparadies 1, D-87466
Oy-Mittelberg

Tel. 08366 8988-800,

www.primaverallife.com

Rechtliche Hinweise:

Die Broschüre sowie ihre
Beiträge und Abbildungen sind
urheberrechtlich geschützt.
Mit Ausnahme der gesetzlich
zugelassenen Fälle ist eine
Verwertung ohne Einwilligung
des Verlages strafbar.

Druck:

Dierichs Druck+Media
GmbH & Co. KG, Kassel

Layout:

Daniel Bergs, Berlin

Fotos:

www.primaverallife.com
Adobe Stock/Photographiee.eu





Aromatherapie-Fachberatung

Bei Fragen rund um die Themen Aromatherapie, Aromapflege und Naturkosmetik sind unsere Expert:innen täglich für Sie erreichbar.

Tel. 08366 8988-878

E-Mail aromaberatung@primaveralife.com

Mo.–Fr. | 9–12 Uhr