

10

Fragen Antworten



So hilft Aromapflege
bei komplexen Beschwerden



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Charité in Berlin, die Vestischen Caritas-Kliniken (Datteln), die Hufeland Klinik (Bad Mergentheim), das Eugenie Michels Hospiz (Bad Kreuznach), die Pflegediakonie (Rellingen) – so unterschiedlich sie sind, sie alle haben gute Erfahrungen mit Aromapflege bei Problemen wie Dekubitus, Inkontinenz und Sturzgefahr gemacht. Das macht neugierig: Wie genau sehen die Anwendungen aus? Wie lassen sie sich in den Pflegealltag integrieren? Welche ätherischen Öle werden bei welchen Beschwerden verwendet?

In diesem Booklet geben wir ein paar Beispiele. Es sind Schlaglichter, keine Handlungsanleitungen. Dafür bräuchten wir viel mehr Platz. Denn eines ist klar: Aromapflege ist mehr als „ein angenehmes Dufterlebnis“. Sie setzt Expertise voraus, muss interprofessionell eingebunden sein. Ist das gegeben, können Pflegefachpersonen ihren Patient:innen bei verschiedensten Beschwerden oft auf wunderbare Weise Linderung verschaffen.

Ihr Redaktionsteam



Wie helfen ätherische Öle bei der Dekubitus-Prophylaxe?

In der Wund(rand)behandlung kann Aromapflege zur Linderung echter Pflegeprobleme beitragen, so auch bei Dekubitus. Ätherische Öle sind vor allem zur Dekubitus-Prophylaxe geeignet. Die Pflegediakonie in Rellingen (bei Hamburg) wendet Aromapflege außerdem ergänzend bei bestehendem Dekubitus an.

Die geschulten Pflegefachkräfte reiben mit einem fertig gemischtem „Haut Stärkungs Öl bio“ die Wundumgebung ein. „Wir haben festgestellt, dass sich die Wunden dabei eindeutig verbessern“, sagt Eleonore Wienke, Aromapflegeexpertin der Pflegediakonie.

Die Wirkung des „Haut Stärkungs Öls bio“, das auch für Intertrigo geeignet ist, ergibt sich unter anderem aus:

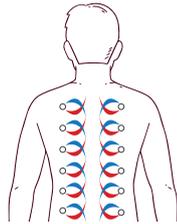
- Rose türkisch bio** – stärkend, regenerierend
- Niauli bio** – pflegend, stärkend und schützend
- Lavendel fein bio** – juckreizlindernd, hautberuhigend
- Nachtkerzenöl bio** – pflegend, feuchtigkeitsbewahrend



Warum eignet sich Aromapflege für die Pneumonie-Prophylaxe?

Mobilisation, Mundpflege, häufiges Trinken, Inhalation und Aspirationsvermeidung – das alles gehört zur Pneumonie-Prophylaxe. Bei besonders gefährdeten Patient:innen mit Vorerkrankungen (COPD, Asthma, schwerem Covid-19-Verlauf etc.), kann eine 10- bis 15-minütige Atemstimulierende Einreibung (ASE) für Erleichterung sorgen. Die dafür besonders geeigneten ätherischen Öle sind Rosmarin Cineol und Latschenkiefer. Die Mischung gibt es auch als Fertigprodukt, etwa das „Atmung Aktiv Öl bio“.

Die Einreibung mit ätherischen Ölen, gemischt in Pflegeöl, unterstützt das tiefe Einatmen. Die Lunge wird besser mit Sauerstoff versorgt. Die ASE wirkt auch beruhigend: Die mit Atemwegserkrankungen oft einhergehenden Ängste nehmen ab, sodass Patient:innen auch deshalb weniger flach atmen.



Rot: Ausatmen / Blau: Einatmen

So funktioniert die Atemstimulierende Einreibung

Verteilen Sie das Öl zwischen den Händen und beginnen Sie im Nacken mit kreisförmigen Bewegungen Richtung Kreuzbein – immer von der Wirbelsäule weg, die Seiten gut einbeziehen und nie beide Hände gleichzeitig vom Rücken wegnehmen.



2

3

Welche Rolle spielt Aromapflege bei der Sturzprophylaxe?

Ein Drittel aller über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr. Ursache können unter anderem Polypharmazie, Sehschwäche, Kreislaufprobleme und Koordinationsstörungen (z. B. durch Bewegungsmangel) sein. Oft tragen Antriebslosigkeit und Unaufmerksamkeit zum Sturz bei. Hier können ätherische Öle die Prophylaxe durch sinnliche Achtsamkeitsakzente ergänzen.

Die Pflegediakonie in Rellingen setzt bei den belebenden Ölen auf Rosmarin Cineol und Pfefferminze. „Wir haben beobachtet, dass Stürze seltener werden, wenn wir diese ätherischen Öle, gemischt in Pflegeöl, bei Patient:innen anwenden – egal ob als Waschung, Einreibung oder Raumbeduftung“, sagt Aromapflegeexpertin Eleonore Wienke.

Tannenöl-Raumspray: Damit alle munter werden

Die Anwendung als Raumspray wirkt nicht so direkt wie eine Einreibung, doch lassen sich mit dieser Anwendungsform viele Patient:innen erreichen. Eine beliebte Mischung besteht aus:	100 ml Mineralwasser 20 Tr. Zitrone bio 6 Tr. Myrte Anden bio 6 Tr. Zirbelkiefer bio 6 Tr. Zeder bio 4 Tr. Pfefferminze bio
--	--

Belebend wirkt auch die fertige Raumspray-Mixtur „Kraft tanken bio“ mit ätherischen Ölen aus Zeder, Kardamom und Bergamotte.



4



Bei welchen Beschwerden sind Waschungen geeignet?

Waschungen auf Basis von 5 Litern Wasser bieten sich an bei:

starkem Schwitzen und Fieber

Beispiel: 1–2 Tr. Pfefferminze bio*

Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Kreislaufschwäche

Beispiel: 2 Tr. Rosmarin Cineol bio* [etwa als Handbad]

Unruhe, Nervosität

Beispiel: 2 Tr. Lavendel fein bio, 3 Tr. Mandarine rot bio*

müden Beinen

Beispiel: 2–5 Tr. Grapefruit bio*

* Vermischt mit Sahne/Milch/Honig auf 5 Liter Wasser.

Ätherische Öle werden immer mit Trägersubstanzen (pflegendes Öl, Lotion, Creme, Honig, Sahne) gemischt. Erstens, weil sie nicht wasserlöslich sind und nur kombiniert mit einem Träger ihre Wirkung entfalten, zweitens, weil sie hochkonzentriert sind und nur verdünnt angewendet werden sollten. Die Konzentration darf nicht mehr als 3% betragen.



Die vier häufigsten Anwendungsformen

Ätherische Öle können über verschiedene Anwendungen bei Patient:innen ihre Wirkung entfalten:

Hautpflege/Einreibung/Massage: Die Mischung wird durch sanfte rhythmische Bewegungen beispielsweise auf Unterarme, Beine, Solarplexus, Rücken (siehe auch Seite 4) aufgetragen, sollte bei Anwendungen am Körper aber immer mit Pfliegelotion oder Creme verdünnt werden.

Raumbeduftung: Aus hygienischen Gründen am besten Luftventilatoren oder praktische Raumsprays benutzen.

Auflage/Kompresse/Wickel: Ölmischung erwärmen und mit einer Kompresse auf den Körper aufbringen, beispielsweise Lavendelöl (vermischt mit Lotion, Creme oder Öl) angewärmt auf die Brust legen.

Waschung: Dass Wasser auf Stimmung und Kreislauf Einfluss nimmt, ist spätestens seit dem Wirken von Sebastian Kneipp (1821–1897) bekannt. Mit dem Zusatz von ätherischen Ölen lässt sich der Effekt noch einmal verstärken. Für eine Körperwaschung werden dem handwarmen Wasser (3–5 Liter) 3–5 Tropfen ätherisches Öl beigegeben.





Welche Anwendung kann die Mobilisation erleichtern?

Arthrose, Muskel- und Rückenschmerzen erschweren oft die Bewegung. In diesen Fällen bietet sich circa zehn Minuten vor der Mobilisation (und auch zwischendurch) eine Pflegeöl-basierte Massage mit einer Mischung an, die unter anderem Wacholderbeere, Wintergrün und Johanniskrautöl enthält (diese Mischung gibt es auch als Fertigprodukt „Muskel & Gelenk Massage Öl bio“). Eine große Metastudie, erschienen 2017 in der Zeitschrift US National Library of Medicine, belegt übrigens die Wirkung von hochwertigen ätherischen Ölen bei akuten und chronischen Schmerzen.

Selbst gemischt oder Fertigprodukt?

Das Wichtigste: Ätherische Öle sollten beste Qualität haben und im Idealfall eine unabhängige Zertifizierung (wie z. B. Bio- oder Demeter-Siegel) aufweisen. Dies belegt, dass es sich um naturreine Qualitätsprodukte handelt. Das Etikett sollte entsprechende Informationen enthalten. Ist dies gewährleistet, erfüllen selbst hergestellte oder gebrauchsfertige Mischungen beide ihren Zweck. Fertigmischungen haben den Vorteil, dass sie schnell zur Hand sind. Wer seine Mischungen selbst herstellt, kann dagegen besser variieren, muss sich aber mit der Dosierung gut auskennen.

Welches ätherische Öl wirkt besonders gut bei Schlafbeschwerden?

Gegen Schlafbeschwerden gibt es diverse Mischungen von ätherischen Ölen. Doch ein Bestandteil findet sich meistens in allen Mischungen: Lavendel. Das aus den Lavendelblüten gewonnene Öl lindert Ängste und gilt als das „Einschlaföl“ schlechthin. Ein weiterer Vorteil: Es pflegt die Haut und hilft gegen Juckreiz. Eine beliebte Lavendelmischung zur Förderung des Schlafs enthält als Leitöle:

Lavendel fein bio – ausgleichend, entspannend, beruhigend

Benzoe Siam bio – einhüllend, beschützend, entspannend

Palmarosa bio – stärkend, harmonisierend

Calendulaöl bio – regenerierend, sanft pflegend, für empfindliche Haut

Als Fertigmischung heißt sie „Körper Entspannungs Öl bio“.

Dutzende Varianten

Aromapflegeexpert:innen in Kliniken entwickeln mit der Zeit oft hauseigene Varianten. Ein Beispiel ist die Hufeland Klinik in Bad Mergentheim – sie verwendet bei Schlafstörungen eine Mischung aus:

1 Tr. *Vetiver bio*

3 Tr. *Benzoe Siam bio*

1 Tr. *Kamille römisch bio*

2 Tr. *Lavendel fein bio*

5 Tr. *Mandarine rot bio*

Als Trägeröl empfiehlt die Hufeland Klinik 50 ml Jojobaöl; gute Erfahrungen hat die Klinik mit Einreibungen der Füße oder des Solarplexus vor dem Schlafengehen gemacht.





7

Was kann bei Inkontinenz helfen?

Wegen möglicher Geruchsbelastung ziehen sich viele Betroffene zurück – mit Folgen wie Einsamkeit und Bewegungsmangel. Obwohl Pflegendende Urin und Stuhlgang immer so schnell wie möglich entfernen, bleibt bei den Betroffenen dennoch oft das Gefühl zurück, dass „da noch was zu riechen ist“. Hier kann eine Raumbeduftung helfen, etwa mit 3 Tropfen Bergamotte bio und 1 Tropfen Rosengeranie bio. Diese Mischung duftet frisch und hebt die Stimmung.

Weil die Haut durch die Inkontinenz und das häufige Waschen gereizt und anfällig für Pilzinfektionen wird, sind eine milde, individuell abgestimmte Waschlotion und ein Pflegeöl hilfreich, die eine gesunde Hautflora zu bewahren helfen. Gerüche werden so gebunden und die Haut reichhaltig gepflegt, z. B. mit dem „Intim Pflege Öl bio“.

Rezept SOS-Raumduft bei unangenehmen Gerüchen

20 Tr. Zitrone demeter
20 Tr. Myrte türkisch bio
5 Tr. Pfefferminze demeter
5 Tr. Riesentanne bio



Von dieser Mischung 5 Tropfen ins Duftgerät geben.
Als gebrauchsfertige Alternative bietet sich das Raumspray „Frische Luft bio“ an.

Quelle: PRIMAVERA



8

Gibt es unkomplizierte Lösungen für die Mundpflege?

Für die Vestischen Caritas-Kliniken gehören Aroma- und Mundpflegeöle zur Grundausstattung auf dem Pflegewagen. Gerade bei starker Trockenheit hilft ein spezielles Pflegeöl.

Leiden Patient:innen bereits an Rhagaden, Aphten, Borken und Schleimhautreizungen, reicht eine Spülung nicht aus. Dann muss der Mund begleitend mit einem speziellen Pflegeöl ausgestrichen werden, etwa dem „Mund Pflege Öl bio“ auf Basis von ätherischem Lorbeerblattöl, das reinigend wirkt sowie Mundschleimhaut und Zahnfleisch beruhigt.



9

Welche Unterstützung bietet Aromapflege bei der Sterbebegleitung?

Alles tun, um das Leid der Patient:innen zu lindern – das ist das Credo der Palliativpflege. Es erstaunt deshalb nicht, dass die Aromapflege gerade hier so vielfältig zum Einsatz kommt. Alles, was zählt, ist, dass es der Patientin oder dem Patienten guttut: ob es nun eine Waschung, eine Massage der Unterarme oder der Füße, eine Atemstimulierende Einreibung (siehe Seite 4 und 13), eine Auflage oder ein Wickel ist.

Was fast alle Patient:innen als wohltuend empfinden, ist die Raumbefugung. Manche Einrichtungen verwenden dafür ätherische Zitrusöle, andere die Fertigmischung „Weg Begleitungs Öl bio“. Die Mischung wirkt beruhigend, angstlösend, kräftigend und Mut machend. Enthalten sind unter anderem Rose, Ho-Blätter, Lavendel fein und Bergamotte. Auch Angehörige in ihrer Trauer empfinden diese Rezeptur als lindernd.

Extrem beruhigend: Atemstimulierende Einreibung

Wenn ein Mensch erfährt, dass er bald sterben wird, ist ihm oft nicht nach Reden zumute. Wie kann eine Pflegefachkraft ihm da zur Seite stehen? „Ich habe in solchen Situationen mit der Atemstimulierenden Einreibung (siehe Seite 4) sehr gute Erfahrungen gemacht“, sagt Conny Petrausch, Aromatrainerin der Vestischen Caritas-Kliniken. Empfehlenswert sind dabei spezielle, auf die Bedürfnisse der Patient:innen abgestimmte Öle – aber manchmal reicht auch ein Trägeröl (Mandelöl) mit dem Lieblingsduft. „Die Ruhe, die die Zuwendung, die rhythmische Bewegung bietet – dabei können die Patienten ihre Gedanken sortieren und gleiten nicht selten in den Schlaf.“

Bei der Einreibung mit Öl auf feuchte Haut achten

Bei einer Einreibung sollte die Haut noch leicht feucht sein, damit die Öle von der Haut besser aufgenommen werden können und sich ihre Wirkung besser entfaltet.

Wichtig bei Sterbenden: gute Mundpflege

Sterbende essen und trinken kaum, Zell- und Organfunktionen lassen nach. So kommt es leicht zu Keimbefestigung im Rachenraum und zu Mundgeruch. Eine gute Mundspülung, speziell für die Palliativpflege, enthält:

30 ml Pfefferminzwasser	2 Tr. Weihrauch afrik.
2 Tr. Pfefferminze bio	[ehem. arab.]
2 Tr. Cajeput extra	2 Tr. Zitrone bio
2 Tr. Lavendel fein bio	2 Tr. Orange bio

Quelle Rezept: Brigitte Hemmer





Kann ich die Aromapflege auch für mich selbst nutzen?

Immer mehr Arbeitgeber bieten Kurse zu Achtsamkeit, Entspannung & Co. an. Das ist ein Fortschritt. Doch grundsätzliche und leider selten gewordene Routinen wie regelmäßige Pausen sind ebenso wichtig. Sie sind das A und O der Selbstpflege. Der Arbeitgeber kann Pflegekräfte durch einen freundlich gestalteten Pausenraum mit angenehmer Beduftung (etwa ätherische Waldöle) dabei unterstützen. Auch Aroma-Sticks zum Selbstbefüllen, der gebrauchsfertige „Atmewohl Riech Stick bio“ oder auch der „Gute Laune Duft Roll-On bio“ bieten Mikro-Auszeiten während der Arbeit. Das Dufterlebnis zum Mitnehmen lässt sich leicht in der Kitteltasche aufbewahren.

Selbstpflege bedeutet Selbstschutz. Dazu zählt auch unsere Haut als Abgrenzung zur Umgebung. Doch gerade in der Pflege leidet die Haut oft – vor allem an den Händen. Auch hier hilft Aromapflege, z. B. mit dem „Haut Intensiv Balsam bio“. Gute Erfahrung macht die Hufeland Klinik aber auch mit einem Handbalsam aus:

Handbalsam

30 g Sheabutter bio

20 ml Jojobaöl bio

1 Tr. Karottensamen bio

2 Tr. Rosengeranie bio

2 Tr. Lavendel fein bio

2 Tr. Benzoe Siam bio

Quelle Rezept: Hufeland Klinik



Impressum

Herausgeber und Verlag:
Schlütersche Fachmedien GmbH

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

Tel. 0511 8550-0
Fax 0511 8550-2403
www.schlutersche.de

Redaktion:
Kirsten Gaede (V.i.S.d.P) mit
Unterstützung der PRIMAVERA
LIFE GmbH, Naturparadies 1,
D-87466 Oy-Mittelberg,
Tel. 08366 8988-800,
www.primaveralife.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: Plan-Grafik, Berlin

Fotos: www.primaveralife.com



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