

10

Fragen Antworten

Aromapflege bedeutet
Wertschätzung –
für Pflegebedürftige
und Pflegekräfte





Liebe Leserin, lieber Leser,

immer mehr Pflegekräfte möchten nicht mehr von Patientin zu Patient hetzen und nur Anweisungen ausführen. Sie wollen Wohlbefinden fördern und ganzheitlich arbeiten – pflegen also, wie es die vielen Qualitätsstandards ihrer Profession fordern. Es erstaunt deshalb nicht, dass sich immer mehr Pflegekräfte für Aromapflege interessieren. Zahlreiche Pflegeheime, Hospize sowie onkologische und geriatrische Stationen haben Aromapflege inzwischen etabliert. So geben sie Pflegekräften Verantwortung und Wertschätzung zurück. Auch im eigenen Interesse: Zeigen doch Umfragen, dass es vor allem die Arbeitsbedingungen sind, die Pflegekräfte aus ihrem Beruf vertreiben.

Mit diesem Booklet möchten wir allen, die mit dem Gedanken spielen, Aromapflege in ihrem Arbeitsalltag zu nutzen (oder es bereits tun), die wichtigsten Fragen beantworten, Anregungen bieten und den Weg für eine gelungene Umsetzung ebnen.

Ihr Redaktionsteam

1

Was ist Aromapflege?

Es handelt sich um eine ergänzende Anwendung, die den Gesamtorganismus unterstützt und das Wohlbefinden fördert. Mag die Umgebung noch so klinisch geprägt sein: Durch Aromapflege gibt es eine direkte Verbindung zur Heilkraft der Natur. Voraussetzung sind 100 Prozent naturreine ätherische Öle. Diese kommen als kleine Öltröpfchen in Blüten, Blättern, Wurzeln, Samen, Fruchtschalen oder im Holz vor. Als Stoffwechselprodukt der Pflanze helfen sie etwa, Insekten anzulocken oder Schädlinge abzuwehren. Auch schützen sie die Pflanze vor Wärme, Kälte oder Krankheiten.

Duftende ätherische Öle sind leicht flüchtig (ätherisch). Zur Hautanwendung werden sie in der Regel mit fetten Pflegeölen (Mandel-, Aprikosenkernöl et cetera) gemischt, die dann als Trägeröl in Kombination mit ätherischen Ölen dienen.

Ätherische Öle nicht mit Aromaölen verwechseln!

In Drogeriemärkten werden auch „Aromaöle“ angeboten. Sie enthalten sogenannte naturidentische Inhaltsstoffe. Weder in Wirkung noch in Wertigkeit sind diese mit unverfälschten, naturreinen ätherischen Ölen zu vergleichen, die in der Aromapflege zum Einsatz kommen.





2

Bei welchen Beschwerden ist Aromapflege besonders geeignet?

Aromapflege ist keine Therapie, aber sie kann als ganzheitlicher Pflegeansatz vorbeugend wirken, die Therapiebereitschaft stärken, Wohlbefinden schaffen (für Patient:innen und Pflegekräfte) und Vertrauen fördern. Besonders geeignet ist sie für die Altenpflege, die onkologische Pflege und die Palliativpflege.

Lindernd und vorbeugend wirkt Aromapflege vor allem bei:

- Stress
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Demenz
- Unruhe, Ängsten
- Dekubitus
- Hautproblemen
- Hämatomen
- unangenehmen Gerüchen (etwa bei Verbandwechseln)

3

Was ist der Unterschied zwischen Aromapflege und Aromatherapie?

Aromapflege und Aromatherapie sind beide komplementäre, ganzheitliche Methoden, die ätherische Öle nutzen. Der entscheidende Unterschied: Pflegekräfte setzen die Aromapflege unterstützend und prophylaktisch ein. Die Medizin hingegen nutzt ätherische Öle mit dem Ziel zu heilen; sie setzt sie deshalb auch in höherer Dosierung und vor allem im Akutfall ein.

Aromapflege

- Anwendung obliegt Pflegefachkräften, nach Schulung/Weiterbildung
- Intention: unterstützen, vorbeugen, lindern
- Niedrige Dosierungen bis max. 3 Prozent je nach Anwendung, Alter und Gesamtzustand (Grafik nächste Seite)

Aromatherapie

- Einsatz ätherischer Öle mit der Absicht zu heilen
- Anwendung obliegt Ärzt:innen, Heilpraktiker:innen und Hebammen
- orale Anwendung möglich
- Dosierung kann über 3 Prozent liegen



Welche Anwendungen gibt es? Wie funktionieren sie?

Anwendungsgebiet	Beschreibung	Tipps & Hinweise
Raumbeduftung	Ein/Mehrere ätherische Öle in einem Duftgerät oder als Raumspray	Für den Anfang mit Fertigprodukten arbeiten
Persönliches Dufterlebnis	Ein paar Tropfen des Wunschduftes auf Komresse geben	Dufttüchlein einsetzbar etwa auf Nachttisch, in Kitteltasche etc.
Bäder	Ätherische Öle in Voll- und Teilbädern	Als Vollbad 5–10 Tropfen ätherisches Öl in 1 EL Emulgator (etwa Sahne, Honig, Meersalz)
Waschungen	Wasser mit äth. Ölen statt Flüssigseife anreichern. Spart Tenside, unterstützt vorbeugende Maßnahmen	Verhältnis: 1 Tropfen äth. Öl, 1 EL Emulgator, 3 l Wasser
Hautpflege	Körperpflege, Einreibungen oder Teilmassagen mit Aromapflegeprodukten	Fertige Mischungen für einfache, sichere Anwendungen
Wickel/Kompressen	Ölmischung in Thermoduftstein erwärmen, mit Komresse aufsaugen und auf betreffende Körperstelle legen	1–2 EL einer Fertigmischung verwenden

Nie unverdünnt oder nur nach Gefühl

Bevor Sie ätherische Öle bei Patient:innen anwenden, ist es wichtig, dass Sie sich über die richtige Dosierung informieren. Diese ist abhängig von

- der Art der Anwendung
- dem ätherischen Öl, das Sie nutzen
- dem Alter und der Befindlichkeit der Patient:innen.

In jedem Fall gilt: Ätherische Öle dürfen nicht unverdünnt angewendet werden!

Um die Verträglichkeit bei körperlichen Anwendungen zu prüfen, bietet sich ein Ellenbeugentest an: Eine kleine Menge auf die Ellenbeuge tropfen, 15 Minuten warten, ob es zu einer unerwünschten Reaktion kommt. Außerdem ratsam: Bei der Raumbeduftung kleine „Duftpausen“ einlegen, um die Nase nicht zu überfordern.





5

Woran erkennt man ein gutes ätherisches Öl oder Pflegeöl?



1. Korrekte Deklaration

Auf dem Etikett gibt es Angaben zu:

- Hersteller und Produktionsort
- unabhängiger Zertifizierung (etwa Bio, Demeter)
- Pflanzenteilen, aus denen das Öl stammt
- Anwendungsart (etwa Kosmetikum oder Raumbduftung)
- Inhaltsliste (bei Kosmetika)

2. Qualitätssicherung

Ideal: Die Öle werden auf Pestizide und Chargenmischungen getestet (100 Prozent naturreine ätherische Öle sind nie gleich, weil Faktoren wie Witterung und Erntezeitpunkt hineinspielen). Auch Duft, Farbe und Viskosität sollten geprüft sein.

3. Haltbarkeit

Hilfreich: Öle kühl und dunkel lagern. Gelegentlich einen „Dufttest“ machen.

Vorsicht beim Hinweis „standardisiertes ätherisches Öl nach Arzneibuch (DAB, ÖAB)“

Es können naturidentische oder isolierte Stoffe wie Geraniol oder Menthol zugesetzt sein.

6

Ich möchte Aromapflege auf meiner Station / in meinem Wohnbereich einführen – was muss ich tun?

Bevor Sie planen: Sprechen Sie mit Ihrer Einrichtungs- oder Pflegedienstleitung und auch mit dem/der Träger:in. Überlegen Sie vorher genau, warum Sie Aromapflege etablieren möchten. Benennen Sie ein konkretes Ziel, etwa: „Ich möchte Patient:innen, die an Übelkeit leiden, mehr Wohlbefinden verschaffen.“ Wenn Sie für Ihr Vorhaben die Freigabe bekommen, empfiehlt es sich:

- Klein anzufangen – starten Sie mit einfachen Anwendungen, etwa der Beduftung von Räumen, verwenden Sie gebrauchsfertige Produkte für die sichere Anwendung am Körper.
- Zeit in ein detailliertes Konzept zu investieren. Das vermeidet Rückfragen und erleichtert die Abläufe. Klären Sie auch, wie genau die aromapflegerischen Anwendungen dokumentiert werden sollen.
- Kompetenzträger zu integrieren, etwa: PDL, ärztliche Direktion, QM- und Hygiene-Beauftragte:r, vielleicht Apotheker:in.
- Kolleg:innen das Konzept vorzustellen und es sie auch selbst erleben zu lassen, etwa durch ein persönliches Dufterlebnis.





7

Welche Qualifikationen brauche ich, um Aromapflege bei Patient:innen anzuwenden?

Die wichtigste Qualifikation ist die dreijährige Pflegeausbildung. Dann gilt für Sie das Pflegeberufegesetz (2017), das das selbstständige Arbeiten bei Prävention und Gesundheitsförderung hervorhebt. Sie dürfen also aromapflegerische Anwendungen unterstützend einsetzen. Trotzdem benötigen Sie die Genehmigung der Einrichtung. Stimmen Sie sich auch mit den anderen Berufsgruppen ab – im Sinne einer guten Zusammenarbeit und des Patient:innenwohls.

Für Einrichtungen empfiehlt sich, mindestens zwei Mitarbeiter:innen fortbilden zu lassen, um Qualität zu gewährleisten und den Teams kompetente Ansprechpartner:innen zu bieten.

Adressen für Fortbildungen

Schulungen und Fortbildungen bieten beispielsweise an:

- AKADEMIE von PRIMAVERA (Präsenzschulungen und Web-Seminare unter AKADEMIE-Programme auf <https://akademie.primaveralife.com/>)
- DRK-Schwwesternschaft in Lübeck
- Forum Essenzia e.V. (<https://forum-essenzia.org/content/ausbildung/>)
- Aroma Forum International e.V. (<https://aroma-forum-international.de/>)



8

Kann Aromapflege auch mir selbst während der Arbeit helfen?

Pflegekräfte stellen häufig ihre eigenen Bedürfnisse hinten an. Das rächt sich oft: Sie werden nervös, angespannt, verlieren das seelische Gleichgewicht. Besser ist, auf Pausen im Alltag zu achten: Das stärkt das „psychische Immunsystem“ (Resilienz). Aromapflege macht es Ihnen leicht, sich eine Auszeit zu nehmen. Mit ein paar Handgriffen können Sie sich selbst pflegen: etwa mit einem Kopfwohl Roll-On bio, der in jede Kitteltasche passt. Auch ein Riech-Stick, den Sie mit Ihren Lieblingsölen beträufeln und von Zeit zu Zeit zum Schnuppern hervorholen, kann Ihnen helfen, innere Distanz zu gewinnen und unangenehme Situationen schneller zu überwinden.





9

Bedeutet der Einsatz von Aromapflege einen erhöhten Zeitaufwand?

Einen neuen Pflegeansatz einzuführen, bedeutet anfangs natürlich mehr Aufwand. Wenn die Aromapflege aber gleich in die Systematik und Dokumentationsweise der Einrichtung integriert wird und alle Kolleg:innen mit an Bord sind, erhöht sich der Zeitaufwand langfristig nicht. Hinzu kommt: Die Aromapflege führt – das zeigen Befragungen immer wieder – dazu, dass sich die Gesundheit von Bewohner:innen und Patient:innen verbessert. So berichten Einrichtungsleiter:innen etwa über

- Behandlungserfolge bei Intertrigo, Dekubitus, Pilzerkrankung
- weniger Medikamentenverbrauch – zum Beispiel Psychopharmaka und Antibiotika
- Linderung von Schlafproblemen

Insgesamt beeinflusst die Aromapflege die Atmosphäre ganzheitlich positiv. Das bedeutet: zufriedener Mitarbeiter:innen, Bewohner:innen und Angehörige. Das Haus wird attraktiver, die Zusammenarbeit geschmeidiger, Krankheitsausfälle gehen zurück – ein Gewinn, für den sich der anfängliche Aufwand sicherlich lohnt.

Arbeitgeber:innen fördern Selbstpflege

Was bringt uns das? Diese Frage stellt sich jeder/jede Arbeitgeber:in, bevor er/sie etwas Neues einführt. Bei der Aromapflege ist mit vielfachen Effekten zu rechnen: Wer mit ihr arbeitet, pflegt sich selbst gleich mit – vor allem, wenn auch der Pausenraum schön gestaltet und angenehm beduftet wird. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen außerdem: Der erholsame Effekt des „Waldbadens“ kann sich auch durch eine Waldtapete oder -bilder einstellen. Eine Beduftung mit Waldölen kann diese Wirkung verstärken.



Wo erhalte ich glaubwürdige und fundierte Informationen bei Fragen zu Anwendung und Wirkung?

Informationen gibt es bei seriösen Herstellern (siehe Frage 5) von ätherischen Ölen, aber auch in Apotheken mit dem Schwerpunkt Pflanzenheilkunde. Mehr lässt sich auch über Seminaranbieter erfahren (siehe Frage 7), die meist gerne Kontakt zu den Dozent:innen herstellen. Einfacher ist es, bei auf Aromapflege und -therapie spezialisierten Seminaranbietern wie der PRIMAVERA AKADEMIE (primaveralife.com) anzufragen.

Bei Infos in sozialen Medien gilt es zu bedenken, dass viele Angaben ungeprüft sind. Daher empfiehlt es sich, moderierte Gruppen mit nachweislicher Expertise zu wählen (etwa <https://bit.ly/3yAA2s9>).



Buchtipps

- „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ (Eliane Zimmermann, Haug Verlag, 6. Aufl. 2019)
- „Aromatherapie: Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle“ (Eliane Zimmermann, Irisiana Verlag, 2016)
- „Pflanzenöle – Qualität, Anwendung und Wirkung“ (Ruth von Braunschweig, Stadelmann Verlag, 2016)



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 (i.S.d.P) mit
Unterstützung der PRIMAVERA
LIFE GmbH, Naturparadies 1,
D-87466 Oy-Mittelberg,
Tel. 08366 8988-931,
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:

Ann-Kristina Simon, 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