

F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

Immer der Nase nach – Einführung von Aromapflege auf einer Krankenhausstation

Ätherische Öle in der Altenpflege

Beinlotion bei arteriellen Durchblutungsstörungen

Gesichtsöl bei Juckreiz und Nervenschmerzen

Von Sucht und Suchtgedächtnis

Problemkeim MRSA

Ostasiatische Massagetechniken

Cumarin – die weißen Kristalle der Tonkabohne

Satteldruckbehandlung beim Pferd



Aromatherapie in der Pflege



Liebe Leserin, lieber Leser,

gerade im Bereich der Pflege können wir mit der Aromatherapie viel erreichen. Immer mehr werden ätherische und fette Öle heute eingesetzt in Altenheimen, in der ambulanten Pflege, aber auch auf den Krankenhausstationen. Meist sind es die Pflegekräfte – Krankenschwestern, Altenpflegerinnen etc. – die die Einführung der Aromapflege in die Hand nehmen und Ärzte wie Patienten davon überzeugen, dass hier wirksame Helfer aus der Natur zur Verfügung stehen. Über diese Entwicklung freuen wir uns, und um sie weiter zu unterstützen, haben wir die Aromatherapie in der Pflege diesmal zum Titelthema gemacht. So erfahren Sie z. B., wie die Aromapflege auf einer Krankenhausstation eingeführt werden kann (S. 3) oder welche Möglichkeiten sie in der Altenpflege bietet (S. 13). Außerdem finden Sie viele konkrete Anwendungsbeispiele aus der Pflege mit Rezepturen.

Krankheitserreger, die nicht (mehr) auf Antibiotika ansprechen, werden zunehmend zu einem Problem. Besonders in Krankenhäusern sind solche Keime zu finden. Ein bekanntes Beispiel ist MRSA, also *Staphylococcus-aureus*-Bakterien, die gegen Methicillin und viele andere Antibiotika resistent sind. Bei der

Bekämpfung solcher Keime können ätherische Öle eine wertvolle Hilfe sein, das belegen immer mehr Studien. Lesen Sie eine Übersicht zum aktuellen Forschungsstand ab S. 23.

In der Rubrik „Aromaküche“ finden Sie diesmal einen Gastbeitrag aus Österreich mit einfachen aber raffinierten Rezepten für den Sommer.

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen – und natürlich eine anregende Lektüre!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion
Ingeborg Stadelmann und Danielle Flemming



Inhalt	Seite
Titelthema: „Aromatherapie in der Pflege“	
<i>Claudia Nuber, Katja Neilson</i> , Immer der Nase nach, Einführung von Aromapflege auf einer Krankenhausstation	3
<i>Ursula Spindler</i> , Entwicklung und Herstellung einer Beinlotion bei arteriellen Durchblutungsstörungen	9
<i>Monika Zilke</i> , Ätherische Öle in der Altenpflege	13
<i>Kleta Hehn</i> , Gesichtsol bei Juckreiz und Nervenschmerzen	17
<i>Claudia Arbeithuber</i> , Von Sucht und Suchtgedächtnis	20
Aromatherapie	
<i>Wolfgang Steflitsch</i> , Problemkeim MRSA	23
<i>Hans-Ulrich Jabs</i> , Ostasiatische Massagetechniken	28
Aromatherapie bei Tieren	
<i>Barbara Lederle</i> , Satteldruckbehandlung beim Pferd	30
Aromawissenschaft	
<i>Albrecht von Keyserlingk, Stephan Scheeff</i> , Cumarin – die weißen Kristalle der Tonkabohne	33
Pflanzenfette	
<i>Ruth von Braunschweig</i> , Sesamöl – seit Jahrtausenden begehrt	35
Aromakultur	
<i>Waltraud Kehl</i> , Akne – naturkosmetisch betrachtet	37
<i>Sabine Hönig, Ursula Kutschera</i> , Aus der Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen	39
Damals & Heute	
<i>Barbara Bernath-Frei</i> , Aromapflege in der Psychiatrie	42
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	46
Bücher	
Buchbesprechung	48
Information	
Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	50
Impressum	51

Claudia Nuber und Katja Neilson

Immer der Nase nach

Einführung von Aromapflege auf einer Krankenhausstation

Aromapflege hat es zu allen Zeiten gegeben. Jahrhunderte lang wurden Heilmittel gegen chronische Erkrankungen, Schmerzen und Infektionskrankheiten aus Pflanzen gewonnen. Aromatherapie war damit Teil der Medizin und eine ernstzunehmende Wissenschaft. Seit einigen Jahren werden diese Erfahrungen nun wieder verbreitet genutzt, z. B. im Rahmen von Aromapflege in deutschen Krankenhäusern. Ätherische Öle haben einen großen Nutzen in der Pflege, die Aromapflege auf einer Station einzuführen ist sehr empfehlenswert.

Pflegen mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele des Menschen. Auf der körperlichen Ebene durch eine Einreibung, z. B. mit einer schmerzstillenden oder hautpflegenden Mischung, im seelisch-emotionalen Bereich mit ätherischen Ölen, die angstlösend und entspannend wirken, die helfen zu ertragen oder loszulassen und im sozialen Bereich mit ätherischen Ölen, die z. B. den zwischenmenschlichen Kontakt bei belastenden Gerüchen oder lebensbedrohlichen Krankheiten erleichtern. Ätherische Öle sind hochpotente Wirkstoffgemische, ihre Wirkungen sind vielfältiger und stärker als man es von den einzelnen Bestandteilen erwarten würde. Das macht ihren Einsatz so effektiv, man kann sprichwörtlich „mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen.“ Mit einer einzigen Maßnahme, z. B. dem Einsatz einer Duftlampe, können wir für eine angenehme Raumatmosphäre sorgen und gleichzeitig die Raumluft verbessern. Über die Geruchs- und Atmungsorgane wirken die in die Raumluft gebrachten ätherischen Öle auf den ganzen Körper des Menschen.

Natürlich dürfen ätherische Öle nicht ohne Fachwissen eingesetzt werden, denn falsch angewendet oder zu hoch dosiert können sie unerwünschte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit hervorrufen. Die Grenze zwischen Aromatherapie und Aromapflege ist fließend. Wir Pflegenden dürfen nicht therapieren, das ist nach deutscher Rechtsprechung nur Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Um rechtlich auf der sicheren Seite zu sein, müssen Pflegenden also darauf achten, dass Aromapflege



Elektrisch betriebene Duftlampen sind für den Krankenhausbetrieb am besten geeignet.

der Prophylaxe, der Gesundheitsbegleitung, der Entspannung und dem Wohlbefinden dient. Außerdem müssen die behandelnden Ärzte in die Aromapflege mit einbezogen werden und ihre Zustimmung dazu geben.

Die Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen sind so vielfältig und groß, dass man im ersten Moment überwältigt ist und gar nicht weiß, wo oder wie anfangen. Für die Einführung der Aromapflege auf einer Krankenhausstation empfiehlt es sich daher, erst einmal mit einer kleinen Auswahl an ätherischen Ölen und Mischungen zu beginnen. Mit wachsender Erfahrung kann das Angebot erweitert und ausgebaut werden.

Eine gute Atmosphäre schaffen: Raumbeduftung

Ein einfacher Weg, sich mit Düften vertraut zu machen, ist der Gebrauch einer **Duftlampe**. Aus Sicherheitsgründen dürfen in Kliniken nur elektrisch betriebene Duftlampen eingesetzt werden. Sie sind für den Dauerbetrieb geeignet und lassen sich leicht reinigen.

Die Einsatzmöglichkeiten einer Duftlampe sind vielfältig und hängen nicht zuletzt davon ab, was man erreichen möchte. Wichtig ist zuerst, ob das Öl, also der Duft gefällt. Der Mensch trifft mit Hilfe seines Geruchssinns viele Entscheidungen. Einer der Informationswege führt vom Riechhirn (*Bulbus olfactoris*) direkt zum Mandelkern (*Amygdala*), dem Sitz der Emotionen. Die eintreffenden Geruchsinformationen erzeugen blitzschnell ein Gefühl. Je nach Geruch kann das zum Beispiel Freude, Angst oder Ekel sein.

Der Mensch lässt sich trotz seines hochentwickelten Verstandes immer wieder von Emotionen leiten. So entscheidet die Nase oft darüber, ob es sich lohnt an einem



Für das Waschwasser werden ätherische Öle mit Sahne emulgiert.

Ort zu bleiben oder ob Flucht angesagt ist. Der typische „Krankenhausgeruch“ löst häufig Stress aus. Um für Patienten, Angehörige und auch Mitarbeiter eine frische, harmonische Raumatmosphäre zu schaffen, bestückt man die Aromalampe z. B. mit einem Öl aus der Gruppe der Zitrusöle, wie Orange, Grapefruit oder Zitrone, oder mit einem eher blumigen Duft wie Lavendel oder Geranie*:

- ❖ **Orange** (*Citrus sinensis*): löst nervöse Spannungen, wirkt appetitanregend, stimulierend und desinfiziert die Raumluft
- ❖ **Grapefruit** (*Citrus paradisi*): aufmunternd, euphorisch stimmend, antiseptisch, fördert die Kommunikation
- ❖ **Zitrone** (*Citrus limon*): psychisch aufhellend, steigert die Konzentration, antibakteriell, antiviral
- ❖ **Lavendel fein** (*Lavandula angustifolia*): entspannend, beruhigend, nervenstärkend, antidepressiv, blähungswidrig, epithelisierend, antiinfektiös, desinfizierend schmerzstillend, antirheumatisch, abschwellend, wundheilend, krampflösend, desodorierend
- ❖ **Geranie** (*Pelargonium graveolens*): angstlösend, hilft bei Kommunikationsproblemen, ausgleichend, entstauend, epithelisierend

Beim Betreten des Raumes sollte nur ein dezenter Duft wahrnehmbar sein. Deshalb reicht es, wenn die Duftlampe mit 4–6 Tropfen eines ätherischen Öles bestückt wird. Schwere Düfte, wie die Blütenöle Ylang-Ylang, Rose, Jasmin oder Neroli, müssen niedriger dosiert werden, hier reicht ein Tropfen in der Duftlampe. Die Dauer des Betriebes ist von individuellen Vorlieben bzw. Abneigungen abhängig, man sollte jedoch darauf achten, dass sie nicht den

ganzen Tag über an ist. Eine Dauerbeduftung stumpft ab und kann Kopfschmerzen verursachen. Zwischen den Anwendungen muss der Raum immer wieder gut gelüftet werden.

Es ist sehr wichtig, dass Duftvorlieben und -abneigungen mit dem Patienten und auch im Pflege-Team besprochen und im Vorfeld geklärt werden, um Stress und Ablehnung zu vermeiden. Gerüche werden mit Erinnerungen verknüpft und ein Leben lang gespeichert. So können durch Gerüche auch unangenehme, verdrängte Erlebnisse wachgerufen werden und eine Krise verursachen. Unter Umständen muss eine solche Krise dann zu einem ungünstigen Zeitpunkt bewältigt werden. Auch Pflegenden können empfindlich auf Gerüche reagieren und sollten nicht gezwungen sein, gegen ihren Willen einen Duft zu ertragen.

Um unangenehme Gerüche zu übertönen, z. B. bei exulzierenden Wunden, empfiehlt es sich, den Raum mit einem geruchsbindenden, raumerfrischenden Öl zu beduften, z. B. Zitroneneukalyptus oder Douglasie: Lieblingsdüfte oder Gerüche, die einem im täglichen Leben immer wieder begegnen, sollten dafür nicht verwendet werden. Es ist zu gefährlich, dass auch hier Verknüpfungen zu den unangenehmen Krankenhaus-Gerüchen hergestellt werden und übelriechende Wunden mit dem frischen Geruch von z. B. Zitronen verknüpft und in Erinnerung gebracht werden.

- ❖ **Zitroneneukalyptus** (*Eucalyptus citriodora*): desodorierend, analgetisch, antirheumatisch, insektifug
- ❖ **Douglasie** (*Pseudotsuga menziesii*): desodorierend, desinfizierend, antiseptisch, angstlösend

Neben Duftlampen sind Sprayflaschen ebenfalls eine gute Möglichkeit, einen Duft in die Luft zu bringen. Duftsteine sind fürs Krankenhaus weniger gut geeignet, da sich das Material nur schlecht reinigen lässt. Eine weitere einfache und günstige Möglichkeit, Räume zu beduften, ist, eine unsterile Kompresse mit 1 bis 3 Tropfen Öl zu beträufeln und auf die Heizung zu legen. So kann man z. B. am Abend zur Schlafförderung Lavendel (vgl. linke Spalte), Mandarine rot, Neroli oder Melisse nutzen:

- ❖ **Mandarine rot** (*Citrus reticulata*): lässt Ängste, Traurigkeit, Verspannungen verfliegen, wirkt stark beruhigend, schlaffördernd
- ❖ **Neroli** (*Citrus aurantium*): beruhigend, angstlösend, antidepressive Wirkung, blutdrucksenkend, stärkt das Selbstbewusstsein
- ❖ **Melisse** (*Melissa officinalis*): analgetisch, beruhigend, angstlösend besonders bei Verlustängsten, schlaffördernd, antiviral

Einige der genannten ätherischen Öle sind recht teuer. Eine günstige Alternative ist, sie mit Jojobawachs zu verdünnen. Allerdings muss dann die Duftlampe nach dem Gebrauch gründlich gereinigt werden, um die zurückbleibenden Wachsbestandteile zu entfernen.

* Die im Folgenden beschriebenen Wirkungen beziehen sich nicht nur auf die Anwendungen über die Duftlampe, sondern auch über die Haut.