



WOHLFÜHLTHERAPIE

Warum Aromapflege immer beliebter wird

Aromaöle gelten nicht mehr als esoterischer Hokuspokus, sie halten Einzug in Kranken- und Altenpflege. Erste Erfahrungen mit der Wirkung von Aromapflege hat die Stiftung Kreuznacher Diakonie gemacht.

Ein Hauch von Zitrone empfängt die Besucherinnen und Besucher, die das Eugenie Michels Hospiz in Bad Kreuznach betreten. Ein Diffusor verteilt alle halbe Stunde das ätherische Öl in der Luft. Ines Schmidberger, Pflegefachperson mit Weiterbildung in der Palliativpflege, erinnert sich gerne an den hochbetagten Mann, der zur Aufnahme ins Hospiz kam. „Es riecht hier so herrlich, das nimmt mir die Angst“, sagte er. Schmunzelnd erzählt sie weiter: „Er sagte zu mir, er könne sich meinen Namen nicht merken – dann nannte er mich Duftschwester.“

Aromapflege: Öle frei von Synthetik

Dabei ist Duftschwester viel zu kurz gegriffen und auch irreführend, wenn es um Aromapflege geht, sagt Sabrina Herber. Die Aromaexpertin für Pfl-

ge- und Heilberufe hat 2008 die Schule ViVere für Aromapflege und -therapie in Leisel (Landkreis Birkenfeld) gegründet und über Aromatherapie in der häuslichen Pflege ein Buch geschrieben. Duft verbinde man oft mit chemischen Duftstoffen, die man in jedem Drogeriemarkt kaufen könne, kritisiert sie. In der Aromapflege und -therapie hingegen würden Fachkräfte mit hochwertigen ätherischen Ölen arbeiten – das sind flüchtige aromatische Verbindungen aus Pflanzenbestandteilen wie Blätter, Blüten, Samen, Rinde, Stängeln oder Wurzeln.

„Menschen auf einer Weise zu begegnen, die nichts mit ihrem Krankheitsbild zu tun hat, die ihnen Aufmerksamkeit schenkt und zu ihrem Wohlbefinden beiträgt“, das war für Ines Schmidberger, Pflegefachperson in der Altenpflege, ein gutes



Foto: privat

Ines Schmidberger

Die Altenpflegefachperson schreibt gerade an ihrer Abschlussarbeit „Aromapflege ist eine unterstützende Anwendung im Hospizalltag“

Argument, eine Zusatzausbildung zur Expertin für Aromapflege zu beginnen. Seit rund vier Jahren arbeitet sie im Hospiz der Stiftung Kreuznacher Diakonie, jetzt schreibt sie parallel gerade ihre Abschlussarbeit „Aromapflege ist eine unterstützende Anwendung im Hospizalltag“.

Leide ein Bewohner etwa an Schlaflosigkeit, seien Lavendel- oder Bergamotte-Öl die Mittel der Wahl – je nach Vorliebe der Bewohner. Bei leichten Hautirritationen trägt Ines Schmidberger ein Rosenhydrolat auf. Möchte eine Bewohnerin keinen Körperkontakt, tupft sie ein ätherisches Öl beispielsweise auf ein Filzplättchen, sodass der Duft im Raum ausströmt. „Die Bewohner sind sehr offen, wenn sie merken, dass ich ihnen etwas Gutes tun möchte und sich dadurch ihr Wohlbefinden steigert.“

Über ein duftendes Filzstück am Pyjama ...

Ihr fällt eine schöne Geschichte ein. Ein Bewohner war immer sehr traurig und unruhig, wenn seine Frau ihn nach der täglichen Besuchszeit wieder verließ. Ines Schmidberger führte ein Ritual ein, um ihm den Abschied zu erleichtern. Sie tropfte auf ein Filzplättchen eine beruhigende Ölmischung aus Fenchel, Lavendel, Orange und Zirbelkiefer. Wenn die Frau am Abend ging, heftete sie das Filzstück an die Pyjamajacke ihres Mannes. Für ihn war es das Zeichen des Abschieds – durch den wohltuenden Duft, den seine Frau ihm hinterlassen hatte, konnte er gut einschlafen.

Ines Schmidberger achtet darauf, dass sie die Aromapflege im Team koordiniert. „Wir schreiben Dokumentationen, welches Öl wir wie oft anwenden und wie es bei den Bewohnern wirkt.“ Die Aromapflege ist auch Thema in der Dienstübergabe und in der Teambesprechung. Einmal pro Woche, an ihrem „Aromatag“, besucht sie die Hospiz-Bewohner, um herauszufinden, welche Bedürfnisse sie haben, damit sie die Anwendungen individuell anpassen kann. Schmidberger arbeitet in einem Umfeld, in dem Aromapflege zum Arbeitsalltag gehört – die Stiftung Kreuznacher Diakonie hat sie in ihren stiftungseigenen fünf Kliniken und vier Hospizen in Rheinland-Pfalz implementiert.

Expertin: Lavendelöl wirkt angstlösend

Selbstverständlich ist das nicht – die Arbeit mit ätherischen Ölen stößt immer noch auf Vorurteile. „Dabei gibt es wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit ätherischer Öle belegen“, sagt Eliane Zimmermann. Sie ist Aromaexpertin der ersten Stunde und hat bereits 1998 mit dem Buch „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ (Verlag Haug) ein 632-Seiten starkes Standardwerk verfasst, das bereits in der 7. Auflage verlegt wird. „Mir ist es wichtig, die Arbeit mit ätherischen Ölen aus der esoterischen Ecke herauszuholen und wissenschaftlich fundiertes Wissen über ihre Wirkung weiterzugeben“, sagt Eliane Zimmermann. In ihrem Buch finden sich deshalb neben Indikationen, ätherischen Ölen und ihren Anwendungen auch zahlreiche Studienbelege über die Wirksamkeit ätherischer Öle. So sei zum Beispiel die beruhigende und angstlösende Wirkung von Lavendelöl mehr als hinreichend belegt. „Evidenzbasiertes Wissen über Aromapflege ist wichtiger denn je“, sagt sie. Pflegefachpersonen, die Aromapflege auf Station implementieren wollten, bräuchten handfeste Argumente, um ihre Vorgesetzten mit ins Boot zu holen.

Aromaseminare: 80 Prozent mehr Teilnehmer

Sabrina Herber beobachtet, dass sich immer mehr Menschen für ihre Seminare rund um Aromapflege interessieren. „Ich gehe von einer 80-prozentigen Steigerung seit 2008 aus“, sagt sie. Die Interessenten kämen aus der Altenpflege, der Palliativmedizin, aus Hospizen sowie der Gesundheits- und Krankenpflege. „Sie sehen eine Möglichkeit, ihren schweren Beruf angenehmer zu gestalten“, sagt sie. „Durch ihre neu erworbenen Kompetenzen können sie sich wieder verstärkt um das Wohlbefinden der Patienten kümmern.“

„Mit Aromapflege geben wir den Pflegefachpersonen Verantwortung und Wertschätzung zurück“, sagt Lena Schröder, Produktmanagerin im Bereich Gesundheit und Pflege bei Primavera, einem der führenden Hersteller für hochwertige ätherische Öle, Pflegeöle und Pflanzenwässer. „Sie wollen nicht immer von einem Patienten zum anderen hetzen und nur ausführendes Organ von Anweisungen sein.“ Mit naturreinen Ölen könnten sie



EVIDENZBASIERTES WISSEN ÜBER AROMAPFLEGE IST WICHTIGER DENN JE.



Foto: Sibylle Broggi-Läubli

Eliane Zimmermann

Autorin „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“

PFLEGEFACHPERSONEN SEHEN IN DER AROMAPFLEGE EINE MÖGLICHKEIT, IHREN SCHWEREN BERUF ANGENEHMER ZU GESTALTEN.



Sabrina Herber

Aromaexpertin für Pflege- und Heilberufe

mit einfachen Mitteln pflegerisch viel erreichen. Pflegende müssten sich zwar einschlägig weiterbilden und mit der Heimleitung den Einsatz von Aromapflege absprechen, doch sie könnten innerhalb ihrer pflegerischen Tätigkeit eigenständig arbeiten, Rezepturen selbst mischen und Kolleginnen und Kollegen anleiten.

Anwendung nicht ohne fundierte Schulung!

Alle ätherischen Öle können bei falscher Anwendung auch toxisch wirken. „Ein unverdünntes ätherisches Öl kann zum Beispiel empfindliche Haut verätzen“, sagt Eliane Zimmermann. „Wir müssen es verdünnen, sodass es in etwa der Konzentration entspricht, die die Natur mitgegeben hat.“ Im Hospiz hat Ines Schmidberger für ihre Kolleginnen und Kollegen Verdünnungstabellen aufgehängt. „Ich beobachte jedoch, dass sie leichter ein Öl anwenden, wenn ich es schon fertig gemischt habe.“

Finanziert wird die Aromapflege im Eugenie Michels Hospiz über das Pflege-Budget – und über Spenden. So hat zum Beispiel die Ehefrau gespendet, die ihren Mann sechs Wochen lang bis zu seinem Tod begleiten durfte – und ihm jeden Abend, bevor sie nach Hause ging, einen vertrauten Duft hinterlassen konnte. • (trueda)

i INFO

Mit Aromapflege gegen Ekelgefühle

Pflegefachpersonen können die Arbeit mit ätherischen Ölen auch zur Selbstsorge anwenden. „Unangenehme Gerüche sind ein großes Thema in der Altenpflege“, sagt Eliane Zimmermann. Urinausscheidungen und Stuhlgang könnten als ekelerregend empfunden werden. „Die daraus resultierende psychische Belastung kann sehr groß sein.“ Mit einem Raum-spray eines vertrauenswürdigen Anbieters oder etwa einem Tropfen Orangenöl auf einem Wattebausch für die Kitteltasche atmeten die Pflegenden einen angenehmen Geruch ein. Dies könne ihnen helfen, innerlich eine wohl-tuende Distanz aufzubauen.



≡ INFO

So wirkt Aromapflege

Aromapflege ist eine anerkannte, ganzheitliche Methode, mit der Pflegefachpersonen ätherische Öle oder Hydrolate (sanft wirkende Pflanzenwasser) in den Pflegealltag einfließen lassen. Sie nutzen die Pflanzenöle, um Befindlichkeitsstörungen zu harmonisieren, körperliche Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden der Patienten zu stärken. Dabei werden die Öle dem Körper beispielsweise in Form von Einreibungen der Hände oder Füße zugeführt. Sie gelangen über die Haut ins Körperinnere und entfalten dort ihre Wirkung. Aromatherapie hingegen dürfen nur Ärzte und Heilpraktiker ausüben.

„Aromapflege wird in der Gesundheits- und Krankenpflege zunehmend als komplementäre Pflegemethode eingesetzt“, sagt Sabrina Herber. Besonders bei Patienten:

- ✓ auf der Palliativstation
- ✓ im Hospiz
- ✓ in der Geriatrie
- ✓ auf onkologischen Stationen, denn ätherische Öle können auch helfen, Nebenwirkungen der Chemotherapie wie Übelkeit und Erbrechen zu lindern.

Geeignet ist Aromapflege vor allem bei Beschwerden wie:

- ✓ Unruhe, Ängsten
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Stimmungsschwankungen
- ✓ Hautirritationen
- ✓ Hämatomen
- ✓ Dekubitus



≡ INFO

Was die Wissenschaft über Aromatherapie sagt

Sicherlich: Es ist schwer, zur Aromatherapie (die Ärzten vorbehalten ist) und Aromapflege aktuelle Studien zu finden, die strengsten Maßstäben entsprechen – also randomisiert, doppelblind und placebokontrolliert sind. Aber wissenschaftliche Untersuchungen gibt es durchaus, hier eine Auswahl:

- ✓ Prof. Dr. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien erforschte über 30 Jahre die Wirkung von Riechstoffen auf das Nervensystem von Tier und Mensch. Er führte Studien über die Wirkweise von Lavendelöl und den Hauptbestandteilen Linalool und Linalylacetat auf die motorischen Zentren durch. Ergebnis: Das wertvolle Öl kann das Prädikat „wissenschaftlich belegt“ tragen. Seine angstlösenden und schlaffördernden Effekte machen es auch zu einem idealen Mittel in psychiatrischen und geriatrischen Einrichtungen (Buchbauer 2004).

- ✓ Prof. Dr. Reinhard Saller vom Universitätsspital Zürich verglich das ätherische Teebaumöl mit den Ölen anderer Myrtengewächse und fand heraus, dass eine Konzentration von 0,25 % ausreicht, um Staphylokokkus aureus, Escherichia coli und andere Bakterien abzutöten (Harkenthal et al. 1999).

- ✓ Prof. Dr. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel hat je 1 Gramm Paracetamol und ASS mit 10-prozentig verdünntem Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerzen verglichen und kam zu dem Ergebnis, dass man bei sich mit dem Naturmittel bei Kopfschmerzen genauso gut helfen kann (Göbel et al. 1998).

- ✓ Bereits 1887–89 wurde von Chamberland, Cautéac und Meunier in Frankreich der Nachweis erbracht, dass ätherisches Thymianöl Kolibakterien, Staphylokokken, Meningokokken und das Koch-Virus zerstören kann (Valnet 1976).