Ingeborg Stadelmann

Aromapflege
Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag

unter Mitarbeit von

Manuela Härtl-Hiller
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Stadelmann Verlag

Aromapflege

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail 11

Worte und Dank vorweg 13

1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege 19

1.1 Salutogenese in Pflege und Therapie 20
1.2 Was sind ätherische Öle? 22
1.2.1 Gewinnungsverfahren 23
1.2.2 Wirkungsweise 24
1.2.3 Inhaltsstoffe 25
1.2.4 Qualität 26
1.2.5 Qualitätsprüfung 28
1.2.6 Haltbarkeit und Aufbewahrung 28
1.2.7 Hygienische Entnahme 29
1.2.8 Dosierung 30
1.2.9 Anwendungshinweise 31
1.2.9.1 Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler 33
1.2.9.2 Raumspray/Hautspray 35
1.2.9.3 Riechfläschchen oder Riechstift 35
1.2.9.4 Duftfleckerl 36
1.2.9.5 Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen 37
1.2.9.6 Einreibung mit Salben und Balsamen 39
1.2.9.7 Waschung/Spülung 39
1.2.9.8 Voll-/Teilbad 41
1.2.9.9 Fußanwendung 42
1.2.9.10 Kompressen, Wickel und Auflagen 43
1.2.9.11 Sauna 46
1.2.9.12 Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms 47
1.2.9.13 Mundpflege 47
1.2.10 Gegenanzeigen und Wechselwirkungen 47
1.2.10.1 Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien 48
1.2.10.2 Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker 48
1.2.10.3 Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen 49

1.2.10.4 Ätherische Öle in den Augen 49
1.2.10.5 Homöopathie und Aromatherapie 49
1.2.11 Implementierung und Dokumentation 49
1.3 Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen 50
1.3.1 Ätherische Öle von Alant bis Zypresse 50
1.3.2 Hydrolate 60
1.3.3 Fette Pflanzenöle 64
1.3.3.1 Hautpflege mit fetten Pflanzenölen 64
1.3.3.2 Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl 66
1.3.3.3 Mazerate 71
1.3.4 Creme- und Salbengrundlagen 71
1.3.5 Bäder auf der Basis von Meersalz 74
1.4 Weitere Therapiempfehlungen 75

2 Raumbeduftung und Aromasticks 77

2.1 Anregen, stimulieren, vitalisieren 80
2.2 Ausgleichen, beruhigen, entspannen 84
2.3 Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung 87

3 Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen 89

3.1 Dekubitus-Prophylaxe 89
3.2 Kontrakturen-Prophylaxe 93
3.3 Obstipations-Prophylaxe 98
3.4 Pneumonie-Prophylaxe 100
3.5 Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege) 104
3.6 Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege) 108

4 Haut- und Körperpflege/Hautprobleme 113

4.1 Haut- und Intimpflege 114
4.1.1 Alternde Haut 116
4.1.2 Intimpflege 121
4.1.2.1 Vaginalovula 126
4.2 Hautjuckreiz 128
4.2.1 Entzündete, gereizte Haut 128
4.2.2 Trockene, juckende Haut 134

Worte und Dank vorweg

Es hat ein bisschen gedauert, bis das zweite Handbuch aus unserer Ratgeber-Reihe zur Aromatherapie erscheinen konnte, aber gut Ding will manchmal Weile haben. Im Mittelpunkt stehen diesmal die Pflege von Kranken und Schwerkranken sowie die Begleitung Sterbender. Damit möchte ich gerne die zahlreichen positiven Erfahrungen weitergeben, die ich in all den vergangenen Jahren mit der Anwendung meiner *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sammeln durfte.

Ermutigt, diesen Ratgeber zu schreiben, haben mich insbesondere die vielen Teilnehmerinnen meiner Fortbildungen, sei es in den Ausbildungskursen für Aromatherapeutinnen und -expertinnen oder für Aroma-Fachkräfte in der Palliativpflege oder bei den Schulungen an Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Die tägliche Beratung von Betroffenen und Fachleuten und deren Erfolge bei der Anwendung der Aromatherapie haben mich zusätzlich bestärkt.

Die ersten *Stadelmann®-Aromamischungen* für eine wohltuende Pflege von Kranken entstanden bereits vor etlichen Jahren. »Am liebsten würde ich deine Baby-Pflegeöle auf der Station einsetzen, aber das kommt schlecht an, wir pflegen ja keine Säuglinge. Kannst du nicht etwas für die Erwachsenen mischen?«, wünschten sich Krankenschwestern von mir. Gesagt, getan. Beim Entwickeln der Mischungen konnte ich mich auch auf meine eigenen Erfahrungen im Pflegebereich verlassen, denn ich hatte während meiner Zeit als Hebamme auch kranke schwangere Frauen und Wöchnerinnen gepflegt, sie in ihrer Trauer um tote Kinder begleitet. Im privaten Bereich hatte ich natürlich ebenfalls Kontakt zu schwerkranken und sterbenden Menschen. Also traute ich mich schließlich ans Werk. Und hoffe, damit nun auch jenen Pflegefachfrauen gerecht zu werden, die mir auftrugen: »Sagen Sie doch den Apotheken, was den kranken und alten Leuten gut tut, damit die Angehörigen dort richtig beraten werden und für ihre Lieben etwas Ordentliches zur Haut- und Körperpflege besorgen. Denn die Leute wissen oft nicht, was sie als Geschenk für den Krankenbesuch mitbringen sollen. Dabei wären gute Pflegeprodukte so hilfreich.«
Dieses »Kitteltaschenbuch« habe ich für Pflegefachfrauen ebenso geschrieben wie für pflegende Angehörige. Dabei fand ich wertvolle Unterstützung

bei der Krankenpflegefachfrau Manuela Härtl-Hiller. Herzlichen Dank, Manuela, für die vielen Stunden deiner Vorarbeit. Das hat meine eigene Arbeit wesentlich erleichtert und umso mehr angespornt, dieses Buchprojekt zielstrebig zum Ende zu bringen. Deine ermutigende und gleichermaßen zurückhaltende Art ermöglichte mir einen großen Freiraum beim Schreiben. Ich weiß, dass dein Beitrag zu diesem Handbuch neben deinem ganz normalen Arbeitsalltag ziemlich zeitaufwendig war. Nochmals herzlichen Dank!

Meine allergrößte Anerkennung geht an eine weitere Fachfrau: die Palliativkrankenschwester Christa Knedlitschek (†), die mich vor vielen Jahren bat, für ihre Pflegearbeit und vor allem für die Palliativstation am Krankenhaus Kempten entsprechende Pflegemischungen zu entwickeln, und die dort von ihr als Pflegestandard eingeführt wurden. Ein Dank an dieser Stelle auch an alle Klinik-Fachkräfte, die den *Stadelmann®-Aromamischungen* treu geblieben sind und immer wieder bereit waren, bewährte und neue Mischungen im Alltag zu testen.

Ein Dank geht ebenso an alle, die meinen Expertinnenrat einholen und mir entsprechende Rückmeldungen geben. Bei meinen täglichen Telefonberatungen und E-Mail-Anfragen helfen mir meine langjährige Erfahrung, mein Fachwissen auf den Gebieten der Aromatherapie und der Phytotherapie, das ganzheitliche Denken der Homöopathie wie auch das umfangreiche Wissen, das ich während meiner Heilpraktikerausbildung gesammelt habe. Als Mutter dreier Kinder und Großmutter einer Schar von Enkelkindern habe ich zudem im familiären Bereich reichlich Erfahrungen gesammelt bei der Selbstbehandlung von unterschiedlichsten Krankheiten. So kann ich all dieses Wissen wiederum vielen anderen zukommen lassen, die die Naturheilkunde, insbesondere die Aromatherapie, ebenfalls schätzen und anwenden wollen. Vor allem möchte ich Menschen Mut machen, ihr Leben so lange wie möglich selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu entschieden, womit Körper und Seele gepflegt werden – dazu gehört aber auch der Rat, die Schulmedizin in Anspruch zu nehmen, wenn es erforderlich ist. Nicht müde werde ich außerdem, alle aufzufordern, das große Potenzial von Apotheken zu nutzen und sich dort wirklich individuell beraten zu lassen.

Der Erfolg der Aromatherapie lässt sich nicht aufhalten. Mit ihm ist aber auch der Markt ständig gewachsen, auf dem Öle sehr unterschiedlicher Qualität angeboten werden. Umso mehr haben Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke Kempten und ich es uns zur Aufgabe gemacht,

Öle von höchster Qualität zur Verfügung zu stellen. Deshalb geht an dieser Stelle wieder ein ganz besonderer Dank an dich, lieber Dietmar. Ohne deine kontinuierliche Bereitschaft, dich um die aktuellen gesetzlichen Änderungen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu kümmern und dich ganz nebenbei auch noch kontinuierlich fortzubilden, stünde mir so manches Wissen nicht aus erster Hand zur Verfügung. Ich wünsche Dir weiterhin so viel Ruhe, Ausdauer und Überzeugung in deinem Tun und Handeln, damit noch viele Menschen von dieser ganzheitlichen Apotheke und deinem Team profitieren können. Ohne dich wäre vieles anders gelaufen in meinem Leben und viele Menschen müssten auf unsere *Stadelmann®-Mischungen* verzichten. Geradezu undenkbar. Danke.

Zum Abschluss möchte ich meinem Sohn Thomas und meiner Lektorin Marina herzlich danken, beide habt ihr zur Entstehung und praktischen Umsetzung dieser Handbuch-Reihe ganz wesentlich beigetragen. Du, Marina, hast es wieder bestens verstanden, alle Dateien lesefreundlich zu sortieren, Fach- und Laiensprache unter einen Hut und in eine kompakte Form zu bringen. Die Themen waren ja nicht immer einfach oder gar erheiternd. Es macht noch immer Freude, mit dir zu arbeiten.

Thomas, du hast auch dieses Handbuch mit deinem stets wachsenden Fachwissen und lobenswerter Verantwortung begleitet. Gut, dass du das Drumherum und die Termine gut im Auge behalten hast, das hat am Ende wesentlich zur pünktlichen Fertigstellung beigetragen. Danke.

Mein Mann Konrad und mein Sohn Ralph haben mir abermals Raum und Zeit gewährt, um auch dieses Projekt erfolgreich zu Ende zu bringen. Die Enkelkinder haben sich mit dem Opa zusammen ums Essen gekümmert, damit die Oma in Ruhe tippen konnte und nicht verhungerte. Mit großer Freude sehe ich auch die wachsende Kompetenz von Sonja und Verena in der Aromaberatung und ganz besonders in der Textilberatung bei Stadelmann Natur, unserem Online-Shop und Ladengeschäft für Naturtextilien. Dass euch meine Ideen und Überzeugungen eine Herzensangelegenheit geworden sind, das tut mir einfach gut. Auch du, Natalie, bist mit deinem großen fachlichen Interesse eine Bereicherung.

Danke an meinen gesamten Familienclan, der meine Begeisterung für die Naturheilkunde teilt. Ich weiß es zu schätzen.

Ingeborg Stadelmann
Wiggensbach, August 2015

1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege

Die Aromatherapie und die Aromapflege konnten sich in den vergangenen Jahren immer mehr etablieren, davon zeugt unter anderem der nun schon seit 1988 währende Erfolg der *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Die naturreinen Pflanzenöle und Mischungen stärken das Wohlbefinden und unterstützen damit den Organismus in seiner Selbstheilungskraft. Sie können sowohl im pflegerischen wie im häuslichen Bereich gezielt zur begleitenden Behandlung von Beschwerden eingesetzt werden und damit zur Linderung von körperlichen und seelischen Befindlichkeitsstörungen beitragen. Aufgrund der enormen Vielzahl an Wirkstoffen, die ätherische und fette Pflanzenöle wie auch Hydrolate enthalten, haben sie eine nachweisbare Wirkung, die nicht unterschätzt werden darf.

Während Aromatherapie im weiteren Sinne ganz allgemein für das Arbeiten mit ätherischen und fetten Ölen sowie Pflanzenwässern (Hydrolaten) steht – also die Aromapflege quasi mitbeinhaltet –, hat der Gesetzgeber eine strikte Unterscheidung zwischen Therapie und Pflege vorgesehen. Aroma**therapie** bedeutet demnach, dass ätherische Öle und Ölmischungen gezielt zur Behandlung von Erkrankungen angewendet werden, und zwar ausschließlich von dazu berechtigten Therapeuten. Letztere definiert das Gesetz als Personen, die die Erlaubnis zur beruflichen Ausübung einer Heiltätigkeit besitzen – also Ärzte, Heilpraktiker und Hebammen. Die Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und zählt zu den komplementärmedizinischen Methoden.

Von Aroma**pflege** wiederum ist die Rede, wenn medizinisches Pflegepersonal ätherische Öle und Ölmischungen entsprechend der Anordung eines Therapeuten oder in Eigenverantwortung im pflegerischen Bereich einsetzt. Die Pflanzenöle können hier gezielt zur Harmonisierung von Befindlichkeitsstörungen und der Linderung von körperlichen Beschwerden angewendet und gezielt in die Grund- und Behandlungspflege integriert werden. Die Grundlagen für die Aromapflege sind in den jeweiligen Pflegegesetzen verankert, in Deutschland in § 53 Pflegeberufegesetz und in Österreich in §§ 63 und 64 Gesundheits- und Krankenpflegegesetz. Erweiternd dazu ist in der Gesundheitspflege immer öfter der Begriff der Pflegetherapeutischen Aromakultur (PTAK) zu lesen, der von Forum Essenzia

e.V. eingeführt wurde. Statt einer Trennung von Therapie und Pflege steht hier das Miteinander im Mittelpunkt einer guten »Kultur« für pflegebedürftige Menschen. Im Bereich der **eigenverantwortlichen (Selbst-)Pflege** in den eigenen vier Wänden wiederum, ob nun bei der unterstützenden Pflege von schwer kranken Familienangehörigen oder der Selbstpflege bei leichten oder banalen Krankheiten, können wir selbst entscheiden, was Körper und Seele guttut – z.B. der Duft von naturbelassenen ätherischen Ölen und Ölmischungen wie den *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Die Aromatherapie bietet eine ganze Palette von Möglichkeiten, um die Lebensqualität von Kranken merklich zu verbessern, etwa mit Raumdüften oder einer liebevollen Körperpflege, die Wohlgeruch und Zuwendung vermittelt. Sollten Sie zum Kreis der professionellen Pflegefachkräfte gehören, so bitten Sie die Angehörigen, Ihnen entsprechende Aromaprodukte zur Verfügung zu stellen. Wenn Sie selbst pflegebedürftig sind, so scheuen Sie sich nicht, sich die aromatherapeutischen Anwendungen zu wünschen, die Ihnen helfen.

Die gebrauchsfertigen *Stadelmann®-Aromamischungen* sind vielfältig einsetzbar: in der Duftlampe oder im Vernebler, als Raumspray, als Körper- oder Massageöle, bei Aromawaschungen und -bädern sowie Wickeln und Auflagen. Aber auch über Reflexzonen oder einfach als punktuelles Duftparfüm können die Wirkstoffe von ätherischen Ölen aufgenommen werden.

Wenn Sie Details über diesen faszinierenden Teilbereich der Naturheilkunde wissen wollen, insbesondere zu den einzelnen ätherischen Ölen, empfehle ich Ihnen mein Buch »Bewährte Aromamischungen« sowie das Fachbuch »Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis (siehe Literaturverzeichnis [1],[31]).

1.1 Salutogenese in Pflege und Therapie

Das Grundprinzip der Therapie ist, für andere da zu sein, ihnen zu helfen und ihnen zu dienen (so der griechische Ursprung des Wortes). Für die Pflege gilt das umso mehr, aber auch alle Therapeuten sollten sich dessen immer wieder bewusst sein. Das bedeutet für die Pflegefachkräfte – aber auch für die Angehörigen –, den kranken oder pflegebedürftigen Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht, anstatt ihn zu etwas aufzufordern, wozu er nicht bereit ist oder was ihm fremd ist. Das bedeutet auch, möglichst seine Sprache zu sprechen und ihm auf Augenhöhe zu begegnen, anstatt sich hinter Fachchinesisch zu verstecken. Ist jemand ängstlich, dann sollte

Die Öl- bzw. Salbenmischung muss im klinischen Bereich innerhalb von vier Wochen aufgebraucht werden, deshalb ist es notwendig, jede Flasche bzw. Tube mit dem Patientennamen sowie Anbruchdatum zu versehen.

Wichtig ist, dass die jeweilige Öl-/Salbenmischung immer beim selben Patienten angewendet wird. (Erkundigen Sie sich beim Hersteller nach patientengerechten Abfüllungen für Institutionen.)

1.2.8 Dosierung

Die Beschreibungen der Duftanwendungen in diesem Buch enthalten konkrete Angaben zur jeweiligen Dosierung, die auf jahrelanger Erfahrung beruhen. Selbstverständlich können und müssen diese manchmal individuell angepasst werden. Dabei helfen Ihnen die nachfolgenden neun goldenen Grundregeln von Ingeborg Stadelmann, vor allem, wenn Sie wissen möchten, ob Sie eher mehr oder weniger Öl nehmen oder eine Anwendung eher seltener oder öfter durchführen sollten.

Diese Grundregeln unterstützen Sie dabei, die Aromatherapie im ganzheitlichen Sinn anwenden zu können und das richtige Verhältnis zum ausgewählten Öl zu finden, egal, auf welche Weise dieses Öl nun eingesetzt wird.

Für die zu behandelnde Person gilt:

je jünger – desto sparsamer
je leichter – desto weniger
je sensibler – desto geringer
je älter – desto individueller

Für die Befindlichkeit gilt:

je größer die Schmerzen – desto mehr Öl
je chronischer die Beschwerden – desto länger die Behandlung

Für die Menge eines ätherischen Öls gilt:

je frischer die Note – desto mehr
je schwerer das Öl – desto weniger
je großflächiger die Anwendung – desto sparsamer

Bitte bedenken Sie bei jeder Anwendung: Weniger ist mehr!

2.1 Anregen, stimulieren, vitalisieren

Das Öl der fruchtig-frischen **Grapefruit** findet sich in einer ganzen Reihe der folgenden Ätherisch-Öl-Mischungen. Sie steht stellvertretend für die vielen ätherischen Öle, die anregend, stimulierend sowie vitalisierend wirken und deshalb als sogenannte Kopfnoten bezeichnet werden. Zum besseren Verständnis: Um eine harmonische Mischung zu erreichen, werden die ätherischen Öle in Kopf-, Herz- und Basisnoten eingeteilt – eine Zuordnung, die aus der Parfümerie stammt. Während die Basisnoten ausgenommen erdend und beruhigend wirken und die Herznoten für eine ausgeglichene Stimmung sorgen, sind die frischen Kopfnoten, zu denen auch die Grapefruit zählt, richtiggehende Wachmacher. Die dafür verantwortlichen Inhaltsstoffe sind alle Monoterpene, insbesondere aber auch die Gruppe der Monoterpenaldehyde und -oxide.

Andensonne

Atlaszeder, Eisenkraut Anden, Eukalyptus, Grapefruit, Limette, Myrte, Weihrauch (Raumduft: Myrten-, Rosenhydrolat; Ethanol)

Der frische, zitronige und dennoch klärende Duft bringt Klarheit, Lebensfreude und regt die Konzentration an. Er verzaubert stickige Räume.

Bewohnern und Pflegebedürftigen, die sich selbst versorgen können, kann es als Riechfläschchen zur Verfügung gestellt werden, damit sie nach Bedarf daran schnuppern können.

Je nach Raumgröße und Befindlichkeit 5–7 Tr. in der Duftlampe oder im Zerstäuber verdampfen.

2–3 Tr. auf ein Papiertüchlein tropfen und evtl. in ein Säckchen (siehe Kap. 1.2.9.4, S. 36) geben, 2–3 Mal täglich erneuern.

1–2 Sprühstöße des Raumduftsprays an der Zimmertür oder am gewünschten Ort im Raum verteilen. Bei Bedarf nach 3–4 Stunden wiederholen.

Früchtekorb

Grapefruit, Lemongras, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone (Hautspray: Neroli-, Rosenhydrolat; Ethanol)

Die fruchtig-prickelnde Aromamischung stimuliert den gesamten Organismus und weckt die Lebensgeister. Ihr Duft passt vor allem an düsteren Tagen und verhilft zu einer positiveren Stimmung. Vielleicht regt der duftende Früchtekorb auch den Appetit an. Er passt in allen Aufenthalts- und Arbeitsräumen.

Anwendungen siehe *Andensonne*.

Grapefruit

Der fruchtige, leicht herbe und volle Duft der Grapefruitschalen erfrischt, erheitert und wirkt anregend. Als Riechfläschchen wird Grapefruit gerne eingesetzt bei morgendlicher Müdigkeit, bei Depressionen und Ängsten. Auch zur Raumluftverbesserung in stickigen Räumen ist er eine Wohltat.

Anwendungen siehe *Andensonne*.

Bergamotte-Neroli

Grapefruit, Bergamotte, Neroli (Raumspray: Ethanol)

Der fruchtig-frische Duft der Schalenpressungen und der blumige Duft von Neroli bringen gute Stimmung an dunklen Tagen, nehmen Ängste und lösen Depressionen. Auch zur Raumluftverbesserung in stickigen Räumen oder unterwegs auf Reisen ein Genuss.

Anwendungen siehe *Andensonne*.

Hallo-Wach-Öl

Angelikawurzel, Karottensamen, Limette, Litsea, Rosmarin, Wacholderbeere

Der interessante, frisch-krautige und doch herbe Duft wirkt anregend, aufmunternd und entschlackend. Besonders morgens und an besonders