

Aromatherapie in der palliativen Pflege

Maike Mertel



Schriftenreihe des Vereins zur Förderung
des Hospizes am
Städtischen Klinikum Gütersloh
Heft Nr. 5

Maike Mertel:
Aromatherapie in der palliativen Pflege

Schriftenreihe des Vereins zur Förderung des Hospizes
am Städtischen Klinikum Gütersloh
Heft Nr. 5

1. Auflage, September 2006

Einsatz von ätherischen Ölen in der palliativen Pflege

Wer kennt es nicht. Düfte und Gerüche erwecken in uns Erinnerungen vergangener Tage und beeinflussen für kurze Zeit unsere Gefühlswelt. Mag es das Lieblingsessen sein, das Mutter kocht, wenn man zu Besuch kommt oder der unnachahmliche Duft einer einzelnen Rose, die imstande ist ein Lächeln auf unser Gesicht zu zaubern.

Düfte lassen uns für einen Augenblick in Entspannung, aber auch in Aufregung verharren. Die Reaktion darauf ist so individuell verschieden, wie wir Menschen sind. Fakt ist, dass ätherische Öle Medium sein können, um positive Empfindungen hervorzurufen und somit eine gute Hilfe in der palliativen Pflege für mehr Wohlbefinden sein können.

Zudem ist die Aromatherapie eine Bereicherung für die palliative Therapie und bietet ein weitgefächertes Spektrum zur Unterstützung an. Ich möchte nochmals verdeutlichen, dass der Einsatz ätherischer Öle kein Ersatz für die Medizin sein kann, aber ein wertvoller Begleiter im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie.

Die folgenden Rezeptvorschläge geben einen kleinen Einblick in die Anwendungsbereiche ätherischer Öle und in deren Wirkung auf den Menschen. Leider fanden wir im Bereich der Mundpflege keine zufriedenstellenden Rezepturen, da viele Öle auch in kleinen Mengen sehr intensiv schmecken und wir auch keinen geeigneten Emulgator zur Herstellung einer Mundspüllösung gefunden haben.

Dennoch möchten wir Ihnen Alternativen aufzeigen, um individueller auf den Menschen eingehen zu können. Bitte beachten Sie allgemein, dass bei Pflegeanwendung mit ätherischen Ölen immer die Möglichkeit einer allergischen Reaktion besteht.



Bäder schmeicheln auch der Seele

Bäder sind nicht nur eine Wohltat für die Haut sondern dienen auch als Streicheleinheiten für die Seele. Eine Patientin unserer Station hatte einen umgekehrten Schlaf-Wach-Rhythmus und wir verschoben unseren Badetermin von einem Tag auf den anderen, da sie tagsüber meist schlief. Aber wer sagt das man nur tagsüber baden kann. Während eines Nachtdienstes entschlossen wir uns spontan, den Badetraum in die Tat umzusetzen. Selbstverständlich wurde es ein Entspannungsbad mit ätherische Öle.

Sie konnte es sehr genießen und wusste nicht, wann sie das letzte Mal so verwöhnt wurde. Nach dem Bad wurde ihre Haut mit Jojobaöl, das mit Rosenöl, Lavendelöl und Kamilleöl versetzt war, eingerieben. In ihrem Gesicht spiegelte sich die entspannende Wirkung und war sehr dankbar. In dieser Nacht konnte sie mal wieder schlafen, ohne das ihre Gedanken sie wach hielten.



Herstellung eines Badewassers

Das ätherische Öl muss zuerst mit einem Emulgator vermischt werden bevor es als Badezusatz verwendet werden kann. Als Emulgator eignen sich 3 Eßl. Honig oder 250 ml Sahne. Anstelle von Sahne kann auch Buttermilch, Vollmilch oder Molke verwendet werden.

Öl ohne Emulgator nimmt keine Verbindung mit dem Wasser auf und wirkt dann hautreizend.

Für ein Vollbad kann man bis zu 10 Tropfen ätherisches Öl verwenden.

Beruhigende Bäder

5 Tr. Lavendelöl, 3 Tr. Rosenholzöl, 2 Tr. Petitgrain in einem Emulgator

5 Tr. Sandelholz, 3 Tr. Kamilleöl, 2 Tr. Weihrauchöl in einem Emulgator

Anregende Bäder

5 Tr. Rosmarin, 3 Tr. Grapefruit, 2 Tr. Zitronenöl in einem Emulgator

5 Tropfen Lemongrass, 3 Tr. Ingweröl, 2 Tr. Pimentöl in einem Emulgator

5 Tr. Orangenöl, 3 Tropfen Mandarinenöl, 2 Tr. Zimtblätteröl in einem Emulgator

Kräftigende Bäder

5 Tr. Wacholderholzöl, 3 Tr. Sandelholzöl, 2 Tr. Zypressenöl
in einem Emulgator

5 Tr. Latschenkiefernöl, 3 Tr. Zedernholzöl, 2 Tr.
Muskatellersalbei in einem Emulgator.

Antidepressionsbad

4 Tr. Lavendelöl, 4 Tr. Ylang Ylang, 2 Tr. Basilikumöl in
einem Emulgator.

Erfrischungsbad

5 Tr. Zitrone, 3 Tr. Pfefferminzöl, 2 Tr. Rosmarinöl in einem
Emulgator.

Badetraum

2 Tr. Lavendel, 4 Tr. Ylang Ylang, 4 Tr. Sandelholz in einem
Emulgator

Wohlfühlbad

2 Tr. Tonka, 3 Tr. Ylang-Ylang, 3 Tr. Grapefruit, 2 Tr.
Sandelholz in einem Becher Sahne

Körperöle und ihre Eigenschaften

Im Gegensatz zu mineralischen Ölen, wie z. B. Paraffinöl, bilden reine Pflanzenöle keinen abschließenden Film auf der Haut. So kann die Haut atmen und sich ganz natürlich regenerieren.

Johanniskrautöl

Johanniskrautöl wirkt entzündungshemmend und verdauungsfördernd, zudem wirkt es beruhigend auf das vegetative Nervensystem, wie auch bei Rückenschmerzen und rheumatische Beschwerden. Achtung erhöhte Lichtempfindlichkeit. Die Rotfärbung des Öls entsteht durch das Fehlen von Hypericin.

Jojobaöl

Jojobaöl ist ein nicht fettendes, sehr pflegendes Öl. Es enthält viele Mineralstoffe und Vitamine und bewahrt den Säureschutzmantel der Haut. Es ist ein natürlicher Lichtschutzfaktor. Da Jojobaöl nicht ranzig wird, hat es fast eine unbegrenzte Haltbarkeit.

Mandelöl

Mandelöl zieht nur langsam in die Haut ein und wird deswegen gern als Massageöl verwendet. Es hat hervorragende Pflegeeigenschaften und wirkt beruhigend auf die Haut.

Aprikosenkernöl

Aprikosenkernöl ist schwach fettend und zieht schnell ein. Es eignet sich gut als Gesichtsol und enthält Vitamin A, B, C und E.

Kokosöl

Kokosöl oder besser gesagt Kokosfett, denn es liegt bis ca. 20° C als Fett vor, eignet sich bestens zur Pflege bei normaler und sensibler Haut und ist wegen seiner Konsistenz eine ausgezeichnete Salbengrundlage.



Olivenöl

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben das dieses Öl ideal für unsere Haut ist. Die einfach ungesättigten Fettsäuren sind unserem Hautfett sehr ähnlich. Dadurch wird Olivenöl von der Haut gut aufgenommen und verbindet sich mit dem Hautschutzmantel. Es dringt auch in tiefere Hautschichten ein und bindet dort die

Feuchtigkeit. Olivenöl desinfiziert und fördert die Wundheilung. Es wird angewendet bei extrem trockener Haut, Ekzemen, Schuppenflechte und Neurodermitis.

Weizenkeimöl

Weizenkeimöl enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren mit höchstem Vitamin-E-Anteil. Es ist besonders zu empfehlen für schlecht durchblutete Haut.

Nachtkerzenöl

Nachtkerzenöl hat eine positive Wirkung bei entzündeten Hautstellen, hervorgerufen durch Neurodermitis oder Ekzeme. Es ist reich an Vitaminen und Mineralien und ein Feuchtigkeitsspender bei trockener Haut.

Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl wirkt sehr durchblutungsfördernd und ist für alle Hauttypen geeignet.

Avocadoöl

Avocadoöl enthält 80% ungesättigte Fettsäuren, ist sehr vitaminreich und besitzt eine exzellente hautdurchdringende Kraft. Es wirkt regenerativ bei trockener Haut.

Ringelblumenöl

Ringelblumenöl wirkt reinigend, entsäuernd und pflegend. Es unterstützt die Wund- und Narbenheilung und ist ideal bei beanspruchter und trockener Haut.

Rezeptvorschläge für Körperöle und Massageöle

Eine Massage oder Einreibung mit ätherischen Ölen hat eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele und fördert das Wohlbefinden. Es sind mehrere Faktoren, die zusammen wirken. Die Berührung durch Hände, das angenehme Gefühl des Öls auf der Haut. Die Musik, die leise und entspannend im Hintergrund zu hören ist. Alles zusammen lässt die Sinne öffnen und ist hilfreich, sich auf diese kleine Entspannungsreise einzulassen. Entspannung löst nicht nur Ängste oder Krämpfe, es kann auch schmerzlindernd wirken. Für Massagen eignet sich Mandelöl als Trägeröl sehr gut, da es nicht so schnell einzieht. Die folgenden Rezepte beziehen sich auf 50 ml Basisöl.

Fette Haut

3 Tr. Geraniumöl, 10 Tr. Lavendelöl, 5 Tr. Zitronenöl
auf 50 ml Jojobaöl

Empfindliche Haut

10 Tr. Sandelholzöl, 10 Tr. Kamilleöl, 5 Tr. Honigöl
auf 50 ml Mandelöl oder Ringelblumenöl. Nachtkerzenöl ist für empfindliche Haut sehr empfehlenswert.

Trockene Haut

10 Tr. Sandelholz, 10 Tr. Geraniumöl, 2 Tr. Rosenöl auf 50 ml Olivenöl, Avocadoöl, Ringelblumenöl oder Jojobaöl

Muntermacher

10 Tr. Rosmarinöl, 10 Tr. Zitronenöl, 5 Tr. Muskatellersalbei auf 50 ml Basisöl nach Wunsch

Durchwärmend

10 Tr. Rosmarinöl, 10 Tr. Orangenöl, 5 Tr. Zimtblütenöl auf 50 ml Olivenöl oder Sesamöl (sehr fettes Öl)

Gegen Depression

10 Tr. Bergamotteöl, 10 Tr. Rosenholzöl, 5 Tr. Jasminöl auf 50 ml Basisöl nach Wunsch

Belebendes Massageöl

3Tr. Jasmin, 3Tr. Rose. 8Tr. Sandelholz, 3Tr. Bergamotte auf 50 ml Basisöl nach Wunsch

Power Pack

3 Tr. Rosmarinöl,
3 Tr. Ingweröl,
3 Tr. Wacholderöl,
1 Tr. Pfefferminz
auf 50 ml Basisöl



Rezepte für Gesichtsole, für Massagen oder für die Pflege

Eine entspannende Gesichtsmassage mit leiser Musik in wärmender Atmosphäre lässt unsere Patienten für eine kurze Zeit in eine andere Welt eintauchen. Es ist nicht nur entspannend für den Patienten, auch für den Pflegenden, der die Massage durchführt. Die besondere Art des Berührens öffnet eine andere Ebene der Begegnung, die für diese Zeit sehr verbindend ist. Für Gesichtsole eignen sich gut nicht fettende Öle als Basisöl wie Aprikosenkernöl und Jojobaöl.

Fette Haut

1 Tr. Geraniumöl, 3 Tr. Lavendelöl, 2 Tr. Zitronenöl, 2 Tr. Bergamotteöl auf 25 ml Jojoba- oder Aprikosenkernöl

Empfindliche Haut

3 Tr. Honigöl, 1 Tr. Rosenöl, 3 Tr. Kamilleöl, 1 Tr. Geraniumöl auf 25 ml Basisöl

Trockene Haut

1 Tr. Geraniumöl, 3 Tr. Honigöl, 3 Tr. Jasminöl auf 25 ml Basisöl

Faltige Haut

4 Tr. Sandelholzöl, 1 Tr. Geraniumöl, 2 Tr. Jasminöl auf 25 ml Olivenöl (Olivenöl auf der Haut verliert sehr schnell seinen Eigengeruch)

Entzündete Haut

3 Tr. Kamilleöl, 1 Tr. Geraniumöl, 1 Tr. Rosenöl, 2 Tr. Neroliöl auf 25 ml Nachtkerzen- oder Ringelblumenöl



Ein kleiner Abstecher in den Bereich der Mundpflege

Wie in der Einleitung bereits erwähnt wurde, sind unsere Erfahrungen mit ätherischen Ölen nicht zufriedenstellend. Wir möchten Ihnen dennoch einen kleinen Einblick in unseren Erfahrungsschatz geben. Prinzipiell praktizieren wir die Mundpflege mit allem was dem Patienten schmeckt, z.B. Bier oder kaltem Kaffee. Denn das Ziel, das wir in erster Linie verfolgen ist eine feuchte Mundhöhle.

Gute Erfahrung, um Borken auf der Zunge zu lösen, haben wir mit purem Mandelöl oder Ringelblumenöl gewonnen. Das Öl wird unverdünnt mit einem Watteträger, der einige Sekunden in das Öltöpfchen getaucht wird, auf die betroffenen Stellen gut eingepinselt. Anfänglich mischten wir das Öl mit reinem Honig, beobachteten dabei, dass das Öl ranzig riecht und der Honig im Mundraum kristallisiert. Mittlerweile mischen wir zu dem purem Öl 4 Tr. Pfefferminzöl oder Krauseminze, was von Patienten gut angenommen wurde. Durch regelmäßiges Bestreichen der Zunge mit Öl lösen sich die Borken leichter ab.

Eine anderes gutes Mittel ist Schmand. Gut gekühlt vermittelt es dem Patienten ein erfrischendes Gefühl. Doch Vorsicht, nicht jeder Patient mag den Geschmack von Schmand.

Für eine kurze, angenehme und effektive Befeuchtung sorgt ein kleiner Zerstäuber mit Wasser. Ein großer Vorteil des Zerstäubers ist, die Möglichkeit der selbständigen Durchführung.

Rezeptur für das Öl

30 ml Mandel- oder Ringelblumenöl mit 4 Tropfen Pfefferminzöl oder Krauseminze mischen. Krauseminze ist nicht so intensiv wie Pfefferminze.

Die Lippenpflege kann mit Olivenöl, Honig oder Kokosfett durchgeführt werden oder wie gewohnt mit Bepanthenalbe. Das war ein kleiner Ausflug in unsere Schatztruhe der Mundpflege.

Auch Füße brauchen Beachtung

Laut Literatur ist ein Emulgator für ein Fußbad nicht nötig, dennoch bin ich der Meinung, dass sich Füße über Honig, Sahne oder Molke sicherlich erfreuen. Menge wie bei einem Vollbad 200ml bzw. 3 Eßl. für den Honig.

Kalte Füße

4 Tropfen Rosmarinöl, 2 Tropfen Zypressenöl, 2 Tr. Kampferöl in einen Emulgator nach Wahl auf 5l Wasser

Rissige Füße

4 Tr. Lavendelöl, 4 Tr. Mhyrrenöl

Fußpilz

4 Tr. Thymianöl, 2 Tr. Eukalyptusöl, 2 Tr. Teebaumöl

Nach dem Motto: Füße gut – alles gut

Von Aromalampen, Duftsteinen, Aromaventilatoren und Duftbrunnen

Mit Duftlampen können ätherische Öle mit Wasser verdunsten. Bitte darauf achten das die Schale 200 ml Flüssigkeit fassen sollte und der Abstand zwischen Teelicht und Schale mindestens 15 cm beträgt.

Nachteil der Duftlampen:

- Schneller Verlust der Duftintensität
- Flüssigkeitsverlust durch Verdampfen
- Teelicht ist Gefahrenquelle

Duftbrunnen schaffen durch sanfte Wassergerausche und Aromatisierung ein angenehmes Raumklima. Die Duftintensität bleibt lange erhalten.



Rezepte für Duftmischungen

bei Depression

3 Tr. Bergamotteöl, 1 Tr. Lavendelöl, 1 Tr. Limettenöl

Kummer

3 Tr. Sandelholzöl, 3 Tr. Rosenholzöl, 2 Tr. Palmarosaöl

Trauer

1 Tr. Rosenöl, 2 Tr. Tonkabohneöl, 1 Tr. Kamilleöl

Angst

3 Tr. Sandelholzöl, 1 Tr. Geraniumöl, 3 Tr. Wheirauchöl

zur Entspannung

4 Tr. Lavendelöl, 4 Tropfen Rosenholzöl, 1 Tr. Geraniumöl

Erfrischung

4 Tr. Lemongrasöl, 4 Tr. Limettenöl, 2 Tr. Bergamotteöl

gegen Schlaflosigkeit

4 Tr. Lavendelöl, 4 Tr. Orangenöl, 2 Tr. Mandarinenöl

Winterstimmung

3 Tr. Orangenöl, 3 Tr. Mandarinenöl, 3 Tr. Zimtöl, 1 Tr. Vanilleöl

Thermoduftsteine sind eine gute Alternative zur Duftlampe. Sie können auch ohne Wasser verwendet werden. Dauerbetrieb ist möglich, da ein geregelter Widerstand jede Überhitzung verhindert.



Der Aromasteam wird durch einen Ventilator betrieben. Die rasche Ausbreitung des Duftes ermöglicht die Beduftung auch von großen Räumen.

Stimmungsaufheller

1 Tr. Basilikumöl, 1 Tr. Kieferöl, 3 Tr. Bergamotteöl

Beruhigung

1 Tr. Basilikum, 2 Tr. Zedernholz, 1 Tr. Lavendelöl

Abschied

5 Tr. Zedernholzöl, 1 Tr. Rose, 3 Tr. Lavendelöl, 2 Tr. Grapefruit

Ätherische Öle bei kleinen Krankheiten

Nervöser Magen

1ml Estragonöl, 1ml Rosmarinöl, 1ml Majoranöl. Von dieser Mischung 1Tr. auf Zucker und zwar max. 4 Tropfen am Tag

Kater

(auch für das Pflegepersonal geeignet) 1 Tropfen Anisöl auf Zucker



Kopfschmerzen

1 Tr. Pfefferminzöl oder Cajeputöl auf die rechte und linke Schläfe, zusätzlich 2-3 Tr. auf ein Taschentuch geben um zu riechen.

Kalte Stirnkompressen mit 3 Tr. Lavendelöl auf 1l kaltes Wasser tränken und auf die Stirn legen.

Entzündungen

Quarkumschlag: 250 gr Magerquark mit 5 Tr. Thymianöl auf eine Kompresse geben und auf die betroffene Stelle legen. Wenn der Quark trocken ist, Vorgang wiederholen.

Sodbrennen

Ein Glas mit lauwarmen Honigwasser und 2 Tr. Sandelholz und in kleinen Schlucken trinken.

Appetitmangel

1 Tr. Bergamotte auf ein lauwarmes Glas Honigwasser 3x tgl vor dem Essen

Schluckauf

Auf 1 Tl. Honig Fenchel- oder Estragonöl geben und langsam im Mund zergehen lassen

Übelkeit

1 Tr. Pfefferminzöl und 2 Tr. Lavendelöl auf ein Taschentuch geben



Spezielle Mixturen gegen Juckreiz und Lymphödem

Juckreiz

2 Tr. Melisse

1 Tr. Rose

7 Tr. Lavendel

3 Tr. Kamille

5 Tr. Teebaumöl

in 70 ml Janniskrautöl und 30 ml Jojobaöl

als Bad mit einem Becher Sahne

3 Tr. Cistrose

2 Tr. Immortelle

3 Tr. Lavendel

1 Tr. Neroli

in 70 ml Jahanniskrautöl und 30 ml Jojobaöl

als Bad mit einem Becher Sahne

Lymphödem

16 Tr. Cistrose

16 Tr. Minze

16 Tr. Immortelle

in 100 ml Jojobaöl



Quellenverzeichnis:

Michael Krau:

Aromatherapie für jeden Tag.

Verlag Simon & Wahl

ISBN 392333026X

Kurt Schnaubelt:

Neue Aromatherapie.

Vgs Verlagsgesellschaft

ISBN 380251288X

Primavera Life:

<http://www.primavera-life.de>



Hospiz und Palliativmedizin am Städtischen Klinikum Gütersloh

Internet: <http://www.hospiz-und-palliativmedizin.de>
email: info@hospiz-und-palliativmedizin.de

Reckenberger Str. 19, 33332 Gütersloh
Tel.: 05241 / 905984, Fax: 05241 / 905985