

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.



# WOHLBEFINDEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

in der palliativen Pflege



Maike Mertel | Andrea Düker



Atlaszeder

In der palliativen Pflege berühren wir Menschen, deren Lebensentwürfe durch eine Erkrankung existenziell zerbrechen. Sie hatten ursprünglich andere Vorstellungen und Wünsche für ihr zukünftiges Leben. Nun beeinflusst eine lebensverkürzende Krankheit alle Ebenen ihres eigenen Seins sowie auch das Leben der ihnen nahestehenden Menschen.

Wir begegnen schwer kranken Menschen mit all ihren Erfahrungen, nachdem sie häufig bereits einen langen Weg durch Therapien, Krankenhausaufenthalte und Rehamaßnahmen gegangen sind. Oftmals leiden sie unter Schmerzen, Luftnot, Übelkeit und existenziellen Ängsten.

Wenn wir von „Pflege“ sprechen, meinen wir in diesem Kontext weit mehr als nur die äußere Reinigung der Haut. Es geht um eine Kommunikation ohne Worte, eine Nähe, die auf gegenseitigem Einverständnis und Vertrauen basiert: die Möglichkeit, sich füreinander zu öffnen.

Die Verwendung ätherischer\* Öle hilft uns dabei, beruhigend, angstlösend und auch symptomlindernd pflegen zu können. Ätherische Öle tragen Informationen und Wissen von Millionen von Jahren in sich. Immer mehr Menschen entdecken heute ihre Begeisterung für ätherische Öle und erkennen ihren unschätzbaren Wert und ihr Geschenk an uns.

Diese Broschüre ist allen gewidmet, die Menschen mit liebevoller Berührung und wohltuenden Düften sowohl professionell als auch privat begleiten und so einen gemeinsamen Abschnitt des Weges mitgestalten dürfen.

# Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle entstehen als Produkt von Stoffwechselprozessen in den Öldrüsen und Ölkammern von Pflanzen. Durch sie können Pflanzen miteinander kommunizieren und Parasiten, Pilze und Viren abwehren. Ihr Duft lockt nützliche Insekten zum Bestäuben an.

Die Öle bestehen nie aus nur einem einzelnen Inhaltsstoff, sie sind vielmehr komplexe Mischungen verschiedener organischer Verbindungen. Die Vielfalt der enthaltenen Verbindungen, insbesondere der Kohlenstoffatome, verleiht den Ölen ihre einzigartigen Eigenschaften in Bezug auf Wirkung, Farbe und Duft. Ihre vielschichtige Wirkung kann sich sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere Psyche auswirken. Obwohl ätherische Öle kein Fett enthalten, neigen sie dazu, sich gut mit fetten Ölen, wie unseren Speiseölen, zu verbinden. Durch diese Verbindung wird nicht nur ihre Haltbarkeit verstärkt, sondern auch eine effiziente Aufnahme ihrer wertvollen Inhaltsstoffe über die Haut in den gesamten Organismus ermöglicht.

## Wie werden ätherische Öle gewonnen?

- Wasserdampfdestillation
- Kaltpressung der Fruchtschalen
- Extraktion mittels Lösungsmittel (Ethanol, Hexan)
- Extraktion mittels komprimierten Kohlendioxids



## Hydrolate

Bei der Wasserdampfdestillation wird das Pflanzenmaterial durch Wasserdampf erhitzt. Dabei lösen sich die wasserlöslichen und die wasserunlöslichen Bestandteile (das ätherische Öl) der Pflanze. Schließlich kondensiert der Dampf nach Abkühlung. Diese Flüssigkeit wird nochmals aufgefangen. Das ätherische Öl schwimmt auf der Wasseroberfläche und wird dort abgeschöpft. Das übrigbleibende Wasser beinhaltet nun die wasserlöslichen Bestandteile der Ausgangspflanze – das Hydrolat, auch Pflanzenwasser genannt. Hydrolate sind in ihrer Wirkung sehr sanft und können deshalb pur verwendet werden. Ihr Duft weicht stark vom ätherischen Öl ab und ist eher krautig und ähnlich wie Heu. Rosenhydrolat, Lavendelhydrolat wie auch Pfefferminzhydrolat werden in der palliativen Pflege häufig verwendet.

## Trägeröle

Ätherische Öle verbinden sich gerne mit einem fetten Öl. Gut geeignet sind unsere Speiseöle. Wichtig ist, dass sie eine zertifizierte Bio-Qualität haben und durch mechanische Kaltpressung gewonnen wurden.

Speiseöle und ätherische Öle ergeben einen guten Synergieeffekt. Ihre Haltbarkeit ist in der Verbindung deutlich länger. Über das fette Öl kann das gesamte Wirkspektrum des ätherischen Öls über die Haut in den gesamten Organismus getragen werden. Fette Öle sind außerordentlich pflegend und wirken, je nach Eigenschaften, kühlend, wärmend, entzündungshemmend oder schmerzlindernd. Sie schützen und pflegen unseren Hydrolipidmantel, der wie ein Oberflächenfilm auf der Haut aufliegt. Dieser bildet eine Art Schutzfilm gegen fremde Bakterien, Viren und Keime und stärkt unser Immunsystem. Mögliche Trägeröle sind Mandelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sesamöl und Kokosöl. Zu vermeiden sind versteckte Mineralöle, diese sind nicht nur für die Haut schädlich. Sie belasten den gesamten Organismus und schwächen das Immunsystem.

## Mazerate

Legt man getrocknetes oder frisches Pflanzenmaterial in ein Pflanzenöl ein, lösen sich nach einiger Zeit die fettlöslichen Wirkstoffe aus der Pflanze heraus. Dann spricht man von einem Pflanzenauszug, dem Mazerat. Dessen Eigenschaften entsprechen dem Wirkspektrum der Ausgangspflanze, zum Beispiel wundheilend, schmerzlindernd oder psychisch stärkend. Ein Mazerat kann auch als Trägeröl oder in Kombination mit einem anderen Pflanzenöl verwendet werden. Bei uns im Hospiz verwenden wir gern ein wärmendes und wundheilendes Johanniskrautmazerat.

# Wie gelangen die ätherischen Öle in den Körper?

## Über die Hautpflege

Für eine Einreibung mit einem ätherischen Öl sollte die Haut feucht sein. Dazu trocknet man nach dem Waschen die Haut einfach nicht komplett ab oder besprüht sie mit einem pflegenden Hydrolat.

Auf trockener Haut gibt es keine Verbindung zu den tieferliegenden Hautschichten. Das Öl kann nicht einziehen, so dass sich ein dicker, glänzender Ölfilm bilden würde. Auf feuchter Haut dagegen entsteht durch körpereigenes Cholesterin, das in der äußersten Hautschicht eingelagert ist, eine Emulsion. Diese transportiert das gesamte Wirkspektrum des Öls weiter in das Bindegewebe, wo Blut- und Lymphgefäße und Nervenendungen eingebettet sind. Von dort gelangen die Inhaltsstoffe des ätherischen Öls und des Trägeröls in den gesamten Organismus. Sie verbleiben ungefähr 90 Minuten im Körper und werden dann auf natürlichem Weg ausgeschieden.

## Über die Einatmung

Durch das Einatmen gelangen Duftmoleküle zu den Riechzellen in der Nasenschleimhaut. Dort lösen sie einen Impuls aus und werden so in das limbische System weitergeleitet, wo Erinnerungen und Emotionen verankert sind. Dadurch entsteht wiederum ein Reiz, der in weitere Hirnareale des „(Sich-) Bewusstseins“ weitergeleitet wird. Die Hauptwirkung liegt allerdings im Unterbewussten. So beeinflussen die Duftmoleküle das vegetative Nervensystem und bewirken die Ausschüttung von Botenstoffen, den Neurotransmittern.

## Wie wirken ätherische Öle?

- antibakteriell, antiviral, fungizid
- tumorprotektiv
- hormonmodulierend
- antimikrobiell
- wundheilend
- schmerzlindernd, entzündungshemmend
- immunstärkend
- psychisch ausgleichend

# Worauf sollte beim Kauf eines ätherischen Öls geachtet werden?

- 100% Naturreinheit
- Herkunftsland und Art der Gewinnung (z. B. Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung)
- Benennung der Pflanzenteile (Blatt, Zweige) und Transparenz über die Anbaumethode (z. B. Wildsammlung)
- Transparenz über die Inhaltsstoffe (z. B. Linalool)
- Angabe einer Chargen-Nummer
- Bio-Qualitätssiegel

All diese Angaben findet man in den Etikettenröllchen rund um das Fläschchen. Dieses kann zur Ansicht abgerollt werden. Sogenannte „naturidentische“ ätherische Öle sind im Labor synthetisch hergestellt. Sie haben keinerlei synergetische Wirkung und werden nicht in der Aromapflege eingesetzt.

## Umgang und Aufbewahrung

- Ätherische und fette Öle reagieren mit Sauerstoff und werden sehr schnell ranzig. Deshalb sollten die Fläschchen nach Gebrauch schnell wieder verschlossen werden.
- Es wird empfohlen, nur kleine Gebinde zu kaufen.
- Vor Sonnenlicht und Wärme schützen. Eine Temperatur von maximal 20 Grad und ein dunkler Ort sind ideal.
- Es soll kein Wasser in die Fläschchen kommen.
- Auch originalverpackte, noch verschlossene Öle können ranzig werden. Sie bleiben aber wesentlich länger haltbar.
- Je mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren ein fettes Öl enthält, desto schneller sollte es aufgebraucht werden. Am besten bewahrt man es in einem Umkarton im Kühlschrank auf. Dies betrifft zum Beispiel Leinöl, Hanföl, Wildrosenöl, Nachtkerzenöl und Weizenkeimöl. Diese Öle sollten nach 6 Monaten aufgebraucht sein.
- Küchenöle wie Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl können durchaus bis zu 12 Monate verwendet werden.
- Im Hospiz verwenden wir als Trägeröl gerne Mandelöl. Es hält sich maximal 6 Monate.
- Offene Hydrolate sollten im Kühlschrank stehen. Im klinischen Bereich sollten sie nach 6 Monaten, im privaten Bereich nach 12 Monaten aufgebraucht sein.

# Haltbarkeit von ätherischen Ölen nach dem Öffnen

- Zitrusöle: 8 – 12 Monate (ab 6 Monaten nicht mehr zur Körperpflege verwenden)
- Eukalyptus und ähnlich duftende Öle: 2 Jahre
- Zitronig duftende Öle (z. B. Lemongrass, Litsea): maximal 2 Jahre
- Kräuter- und Blätteröle (z. B. Lavendel, Rosmarin): 2 – 3 Jahre
- destillierte Blütendüfte (z. B. Neroli, Rosengeranie, YlangYlang): bis zu 3 Jahre
- Blütenabsolues (Rose, Jasmin, Tuberose): 5 – 10 Jahre
- Holzöle (Zeder, Zirbelkiefer): 6 – 8 Jahre
- Harze (Benzoe): 5 Jahre
- schwere Wurzeldüfte (Vetiver, Iris, Patchouli): 10 Jahre

Manche Hersteller geben ein Mindesthaltbarkeitsdatum an, das auch für nicht geöffnete Aromaöle gilt.



Ringelblumen

# Vorstellung einiger ätherischer Öle

## **Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)**

- Gewinnung durch Wasserdampfdestillation der Blüten
- intensiver Duft, blumig-krautig
- gehört wegen seiner Vielfältigkeit in jede Hausapotheke
- darf pur aufgetragen werden  
(z. B. bei Verbrennungen, Quetschungen, Insektenstichen)
- wundheilend und schmerzlindernd
- gutes Hautpflegeöl, mobilisiert das Hautimmunsystem
- hilft bei Unruhe, Schlafstörungen, Ängsten und Stresssituationen



## **Neroli (*Citrus aurantium*)**

- Gewinnung durch Wasserdampf der Blüten der Bitterorange
- sanfter Duft der Orangenblüte wirkt als Seelenröster
- für alle, die Geborgenheit brauchen (Heimweh; Einsamkeit, Schocksituationen, Trauer und Sterbebegleitung)
- im Riechstift einsetzbar für alle seelischen Notfälle

## **Bitterorange (*Citrus aurantium ssp.amara*)**

- Herstellung durch Auspressen der Fruchtschale
- Duft ist fruchtig frisch
- antibakteriell, antiseptisch
- verdauungsfördernd, magenstärkend
- krampflösend
- beruhigend, nervenstärkend
- stimmungsaufhellend
- gut gegen Übelkeit und Verdauungsstörungen

## **Pfefferminze (*Mentha piperita*)**

- Gewinnung durch Wasserdampfdestillation der Blätter und Blüten
- intensiver, frischer Duft
- wirkt kühlend, klärend, tonisierend, konzentrationsfördernd
- hilft gegen Übelkeit
- gut bei Spannungskopfschmerz
- wundheilend, stark entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Wunden
- **nicht für Kinder geeignet**, kann einen Bronchospasmus auslösen
- **Vorsicht auch bei Waschungen:** mehr als 3 Tropfen können zu einem sehr unangenehmen Frösteln führen
- **Bitte nicht als Badezusatz verwenden**





### **Rose (*Rosa damascena*)**

- Ernte und Wasserdampfdestillation der Blüten am besten vor Tagesanbruch
- rosig-blumiger, betörender Duft
- wirkt sehr hautpflegend
- stimmungsaufhellend und angstlösend
- hormonmodulierend
- die Rose öffnet das Herz und unterstützt in der Sterbebegleitung (eine gute Mischung in der Sterbebegleitung ist: 1 Tropfen Rose und 1 Tropfen Neroli auf 50 ml Basisöl)



### **Bergamotte (*Citrus bergamia* Risso)**

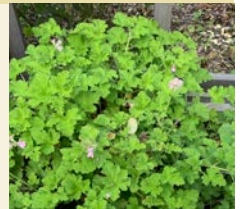
- Herstellung durch Pressung der unreifen grünen Fruchtschalen
- klarer, fruchtig-frischer Duft
- stark antibakteriell, antiseptisch
- entkrampfend
- angstlösend, stimmungsaufhellend
- gegen depressive Verstimmungen
- bei Schlafstörungen bei Kindern
- enthält Furocumarine – in hoher Dosierung erhöhen diese die Lichtempfindlichkeit der Haut, es können sich vermehrt Pigmentflecken bilden

### **Mandarine (*Citrus reticulata*)**

- rote Mandarine aus reifen Früchten, grüne Mandarine aus früherer Ernte
- Herstellung durch Auspressen der Schale
- süßer, warmer, fruchtiger Duft
- mild abführend, blähungswidrig
- krampflösend
- stärkt das Lymphsystem
- antimykotisch, antiseptisch
- bei Angst, Anspannung, Unruhe, Schlafstörungen

### **Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)**

- Herstellung durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern
- Krautig-süßer Duft
- äußerst hautpflegend
- antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch, fungizid
- blutstillend & wundheilend
- anregend für Lymphe und Bauchspeicheldrüse
- schmerzlindernd
- gut gegen Herpes und bei Haut- und Nagelpilzinfektionen
- klärt und harmonisiert die Raumluft



### **Manuka (*Leptospermum scoparium*)**

- Herstellung durch Wasserdampfdestillation von Blättern und Blüten
- krautiger, holziger Duft
- stark antibakteriell, antihistaminisch, stark viruzid
- antirheumatisch
- stark hautregenerierend
- gegen Juckreiz
- schmerzstillend
- wirkt beruhigend auf die Hautnerven
- ausgleichend bei Unruhe und Reizüberflutung
- bei Schuppenflechte
- bei schlecht heilenden Wunden



### **Orange (*Citrus sinensis*)**

- Herstellung durch Pressung bzw. Anritzen der Fruchtschale
- fruchtig-süßer Duft
- kühlend
- blähungswidrig, abführend, harntreibend
- antibakteriell
- anregend für Lymphe, Herz- und Kreislauf
- blutreinigend
- wird gerne als Raumduft genutzt
- wirkt schmerzstillend
- antidepressiv, beruhigend
- wie alle Zitrusöle oxidiert Orangenöl schnell – sollte nach 6 Monaten nicht mehr zur Körperpflege verwendet werden

### **Tip**

Bei Mischungen mit Zitrusölen bitte auf eine niedrige Dosierung achten. Eine Mischung mit einem Anteil von 0,5 % an Zitrusölen ist unbedenklich, z. B. 5 Tropfen in 50 ml Basisöl. Die Inhaltsstoffe der Zitrusöle sind in hoher Dosierung hautreizend und sollten nicht pur aufgetragen werden. Lavendelöl, Rosengeranie, Teebaum, Manuka können pur aufgetragen werden.

# Wie dosiere ich eine Mischung?

## Dosierungstabelle

Dosierung	Trägeröl	Ätherisches Öl
<b>0,5 %</b>	10 ml	1 Tropfen
	20 ml	2 Tropfen
	50 ml	5 Tropfen
	100 ml	10 Tropfen
<b>1,0 %</b>	5 ml	1 Tropfen
	10 ml	2 Tropfen
	20 ml	4 Tropfen
	50 ml	10 Tropfen
	100 ml	20 Tropfen
<b>2 %</b>	5 ml	2 Tropfen
	10 ml	4 Tropfen
	20 ml	8 Tropfen
	50 ml	20 Tropfen
	100 ml	40 Tropfen
<b>3 %</b>	5 ml	3 Tropfen
	10 ml	6 Tropfen
	20 ml	12 Tropfen
	50 ml	30 Tropfen
	100 ml	60 Tropfen

### Tipps

Für eine Wirkung im seelischen Bereich mit dem Ziel, zu beruhigen, zu entspannen oder um Ängste zu lindern, ist eine 0,25 – 1%ige Dosierung zu mischen.

Für eine längere Anwendung zur Körperpflege empfiehlt sich eine niedrige Dosierung bis zu 1 %.

Bei Schmerzen (Muskulatur, Gelenke, Nerven) wie auch bei Erkältung kann eine 2 – 3%ige Mischung hergestellt werden. Diese Einreibung sollte lokal an der betroffenen Stelle nur für eine begrenzte Zeit verwendet werden. Zu beachten ist des Weiteren das Alter, Körpergewicht und die Hautbeschaffenheit. Bei Kindern wie auch bei älteren und kranken Menschen sollte eine 0,5 %-Dosierung gemischt werden.

## Dosierungen für Aroma-Anwendungen



### Waschungen

- 50 ml Milch plus max. 3 Tropfen ätherischen Öls (z. B. Lavendel mit Grapefruit) in einem kleinem Schraubglas ungefähr 1 Minute lang kräftig schütteln.
- Diese Mischung in eine Waschschiessel mit wohltemperiertem Wasser füllen und die Pflege mit einem feuchten Waschlappen oder eine Massage mit zwei Waschlappen durchführen und auf der Haut trocknen lassen. Das Waschwasser kann auch für den Intimbereich verwendet werden. Eine weitere Hautpflege ist für gewöhnlich danach nicht nötig.

### Einreibungen

- Vor jeder Einreibung die Haut mit Rosenhydrolat besprühen oder mit Wasser anfeuchten.
- Das ausgewählte Öl in den Händen (mit oder ohne Handschuhe) gut verreiben und dann auf die Haut aufbringen.
- Das Öl braucht einige Zeit, bis es in die Haut eingerieben ist.
- Bitte darauf achten, dass keine ölige Schicht auf der Haut bleibt. Dies ist ein Zeichen, dass das Öl noch nicht ganz aufgenommen wurde.
- Eine zusätzliche Wärmequelle, wie z. B. ein Körnerkissen, verbessert die Aufnahme des Öls in die tieferen Hautschichten und somit in den ganzen Körper.

## **Kompressenauflagen**

- Maximal 3 Tropfen ätherisches Öl pur auf eine Vlieskomresse tropfen. Dann die betroffene Seite auf die Brust oder in die Nähe des Kopfes legen.
- Bei Pfefferminzöl ist zu beachten, dass meist 1 Tropfen ausreicht. Pfefferminzöl sollte bei Kindern nicht pur angewendet werden – es kann einen Kehlkopfkrampf auslösen.

## **Inhalierstift**

- Maximal 4 Tropfen eines ätherischen Öls auf ein Watteröllchen träufeln und dieses in den Inhalierstift geben. Der Duft hält lange vor und kann gut dosiert werden. Bei Pfefferminze ist 1 Tropfen ausreichend.

## **Raumspray**

- 50 ml Wodka mit 6 – 8 Tropfen eines ätherischen Öls mischen und in ein Sprühfläschchen füllen. Vor Gebrauch immer kräftig schütteln, da sich die ätherischen Öle in Ruhe wieder vom Wodka trennen.
- Anders verhält es bei einem 70 %igen Alkohol. Darin lösen sich die ätherischen Öle komplett.

## **Aromadiffusor**

- Den Diffusor mit destilliertem Wasser bis zur Markierung befüllen und je nach Raumgröße ätherische Öle dazutropfen.
- Bei kleinen Räumen genügen 2 – 4 Tropfen, bei mittelgroßen Räumen 3 – 5 Tropfen und in großen Räumen ist es ratsam, die Duftquelle in der Nähe der betroffenen Person aufzustellen oder gegebenenfalls eine zweite Duftquelle zu nutzen, dann jeweils auch mit 3 – 5 Tropfen.

## **Wasserschale auf Heizung**

- In eine Schale Wasser 3 – 6 Tropfen eines ätherischen Öls geben.

## Rezepturen für Anwendungen mit ätherischen Ölen



### Bei Juckreiz

- Einreibung mit Calmibalm\* mehrmals täglich (Die Hände anfeuchten oder die Haut vorher mit einem Hydrolat besprühen).
- Einreibung: 10 ml Mandelöl und 2 Tropfen Manuka, 2 Tropfen Zeder und 2 Tropfen Weihrauch arabisch mischen.
- Pfefferminzhydrolat oder Rosenhydrolat auf die Haut sprühen (gekühlt wirkt es stärker).

### Bei Luftnot

- Eine atemstimulierende Einreibung mit Waldfee\*
- Öl-Lavendel-Kompresse: Ca. 2 EL Olivenöl für 20 Sekunden bei 800 Watt in die Mikrowelle geben. Hiermit 5 Kompressen durchtränken und direkt vor der Anwendung mit 6 Tropfen Lavendel fein beträufeln. Dann mit der Lavendelseite auf das Brustbein legen und mit einem Baumwolltuch abdecken.
- Kompresse mit 1 – 3 Tropfen Pfefferminzöl auf die Brust legen oder in Form eines Riechstiftes anbieten. Bei der Dosierung tastet man sich vorsichtig an das individuelle Empfinden heran.
- Papierfächer mit 2 Tropfen Pfefferminzöl beträufeln.

### Bei Übelkeit

- 1 Tropfen Pfefferminzöl oder 2 – 4 Tropfen von entweder Ingwer, Zitrone, Bergamotte, Mandarine rot oder Bitterorange auf eine Kompresse geben oder in Form eines Riechstiftes anbieten. Der Duft hält bis zu drei Wochen.

## Bei Angst / Unruhe

- Saligenöl\* als Hand- und Fußeinreibung
- Einreibung mit 10 ml Trägeröl und 1 – 2 Tropfen Lavendel fein zur Massage.
- Waschung mit einer Mischung aus 50 ml Milch und 2 – 3 Tropfen Lavendel fein
- Weitere wirksame Öle sind Neroli 10 %, Bergamotte, Mandarine rot, Rose 10 %, Weihrauch oder Bitterorange. Davon jeweils 1 – 2 Tropfen auf eine Kompresse geben und auf die Brust legen.

## Zur Sterbebegleitung

- 1 – 2 Tropfen Rose 10 % und 1 – 2 Tropfen Neroli 10 % auf eine Kompresse tropfen und auf die Brust oder in die Nähe des Kopfes legen.
- Raumbefüllung durch Aromadiffusor: 1 – 2 Tropfen Rose und 1 – 2 Tropfen Neroli – auf schwachen Duft achten.
- Einreibung mit Meduna-Öl\* für Füße, Hände oder den Puls

## Trostmischung

- Für Hand- und Fußeinreibung 20 ml Mandelöl mit 2 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Rose 10 % und 1 Tropfen Narde mischen. Die Duftintensität wird mit der Zeit stärker.
- Die ätherischen Öle auf ein Taschentuch tropfen und in die Nähe des Kopfes legen.
- Raumspray mit 20 ml Wodka, 3 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Rose 10 % und 1 Tropfen Narde. **Vor Gebrauch gut schütteln.**

## Dekubitusprophylaxe und Intertrigo

- Mit einer Mischung aus 5 ml Mandelöl, 5 ml Johanniskrautmazerat, 2 Tropfen Manuka, 2 Tropfen Palmarosa und 2 Tropfen Lavendel fein mehrmals täglich die betroffene Hautstelle einreiben.
- Inguinol-Öl\* mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen auftragen.
- Bei Intertrigo Lavendel fein pur oder Inguinol\* auftragen und einmassieren (auch wenn die Haut leicht offen ist). Zwischen die Hautfalten weiche Kompressen, eine Baumwollwindel oder Heilwolle legen.

## Blähungen und Bauchkrämpfe

- Baucheinreibung mit 10 ml Johanniskrautmazerat und 2 Tropfen Mandarine rot oder 2 Tropfen Bitterorange. Danach ein warmes Körnerkissen anbieten.

## **Colonmassage**

- Baucheinreibung mit 10 ml Johanniskrautmazerat, 2 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Ingwer und 1 Tropfen Pfefferminze. Danach ein warmes Körnerkissen anbieten.

## **Starker Uringeruch im Intimbereich**

- 1 Tropfen Bergamotte auf die Vorlage geben.

## **Harnverhalt**

- 1 Tropfen Eukalyptus radiata auf eine Kompresse geben, diese auf die Blasenregion legen und Wärme anbieten.
- Olivenöl erwärmen und einen kleinen Stapel weiche Kompressen damit tränken, 2 – 3 Tropfen Eukalyptus radiata auf die Kompressen geben und diese auf die Blasenregion legen. Zusätzlich mit einer Baumwollwindel oder Handtuch abdecken.

## **Einschlafhilfe**

- 2 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Lavendel fein und 1 Tropfen Zeder auf eine Kompresse geben und auf die Brust oder in die Nähe des Kopfes legen.

## **Erkältung**

- Mischung für ein Brustöl: 10 ml Johanniskrautmazerat, 2 Tropfen Cajeput, 2 Tropfen Thymian Linalool und 2 Tropfen Lavendel fein. Bei geschwächten Menschen und Kindern werden anstelle des Cajeputs 2 Tropfen Benzoe Siam verwendet.

## **Körperöl bei trockener und gereizter Haut**

- 25 ml Mandelöl, 25 ml Olivenöl und 3 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl mischen und dazu noch 1 Tropfen Rosengeranie, 1 Tropfen Palmarosa, 1 Tropfen Weihrauch geben. Mischung in die feuchte Haut gut einreiben.

## **Lymphöl**

- 50 ml Olivenöl, 2 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl, 4 Tropfen Palmarosa, 2 Tropfen Rosengeranie, 2 Tropfen Grapefruit, 2 Tropfen Lemongrass und 2 Tropfen Lorbeer mischen.

## **Schlechte Gerüche** - Mischungen für den Aromadiffusor

### **Bei Tumorzerfall:**

- 2 Tropfen Cajeput, 2 Tropfen Rosmarin und 2 Tropfen Zitrone in destilliertes Wasser geben.



- **Sehr frische Mischung:**

3 Tropfen Rosmarin und 3 Tropfen Zitrone in destilliertes Wasser geben.

- **Fruchtige Mischung:**

6 Tropfen Bitterorange in destilliertes Wasser geben

- **Klärende Mischung:**

2 Tropfen Pfefferminzöl und 4 Tropfen Zitrone in destilliertes Wasser geben.

- **Stark geruchsabdeckende Mischung:**

2 Tropfen Litsea, 2 Tropfen Bergamotte und 2 Tropfen Orange in destilliertes Wasser geben.

- **Waldfrisch:**

4 Tropfen Grapefruit und 2 Tropfen Fichtennadel in destilliertes Wasser geben.

## Mischungen für Raumsprays

- **Entspannend und frisch:** 50 ml Wodka und 10 Tropfen Bitterorange

- **Mediterran:** 50 ml Wodka, 5 Tropfen Rosmarin, 10 Tropfen Zitrone

- **Erfrischende Mischung:** 50 ml Wodka, 10 Tropfen Grapefruit und 5 Tropfen Litsea

- **Geruchsabdeckende Mischung:** 50ml Wodka, 5 Tropfen Litsea, 10 Tropfen Bergamotte und 10 Tropfen Orange

Ätherische Öle lösen sich komplett ab 70 %igen Alkohol.

**Tip**

Raumspraymischung vor Gebrauch gut schütteln!



*\*Die fertigen Aromaöl-Mischungen wie Waldfee, Inguinol, Saligen, Calmibalm, Meduna wurden von der Aromagruppe der Palliativstation des Klinikums Kempten entwickelt. Sie sind in der Bahnhof-Apotheke am Klinikum Kempten, Robert-Weixler-Straße 50, 87439 Kempten erhältlich und können telefonisch bestellt werden (0831 / 522 66 11).*

## Der Einsatz von ätherischen Ölen in der Mundpflege



In der palliativen Pflege kann Mundpflege zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen und Schmerzen durch Entzündungen lindern. Viele Tumorerkrankungen haben zur Folge, dass Mundtrockenheit, Entzündungen und Soorbefall entstehen und dies zusätzlich als quälend erfahren wird. Die Mundhöhle wie auch der äußere Bereich des Mundes sind sehr intime und wahrnehmungsreiche Zonen. Jede Durchführung der assistierten Mundpflege sollte mit viel Achtsamkeit geschehen. Das Erlernen und Anwenden der Mundpflege kann für begleitende Zugehörige eine Möglichkeit sein, die Hilflosigkeit und die Schwere der Erkrankung tragbarer zu gestalten.

### Mundtrockenheit

- Ein Zerstäuber mit Wasser oder dem Lieblingsgetränk (Kaffee, Bier ...)
- 20 ml Mandelöl und 1 Tropfen Pfefferminze, Limette oder Zitrone – je nach Vorlieben. Das Öl wird mittels Schwämmchen vorsichtig auf die Mundschleimhaut und die Zunge aufgetragen. Es ist auch zur Lippenpflege verwendbar.

### Mundpflegebutter

- 80 g Gramm weiche Butter, 1 TL flüssiger Honig, 2 ml Sanddornfruchtflöschöl, 5 Tropfen Bitterorange, 5 Tropfen Grapefruit und 5 Tropfen Limette

### Wunde Mundschleimhaut (Aphten/ Stomatitis/ Raghaden)

- 20 ml Mandelöl mit 1 ml Sanddornfruchtflöschöl in einer braunen Flasche mischen und mittels Pipette auf die betroffenen Stellen auftragen. Je nach Vorlieben 1 Tropfen Limette, Zitrone oder Pfefferminze dazugeben.

# Verträglichkeitstest in Pflegeeinrichtungen

1 Tropfen des gewünschten Öls bzw. der Aroma-Mischung in die Armbeuge geben und 15 Minuten abwarten. Wenn eine Rötung entsteht, den Test gegebenenfalls wiederholen. Zeigt sich keine Hautreaktion, kann Öl oder Mischung bedenkenlos angewendet werden. Falls eine wiederholte Rötung entstanden ist, könnte das auf eine allergische Reaktion hinweisen. Das aufgetragene Öl kann mittels eines fetten Öls weggewischt werden. Im privaten Bereich ist der Verträglichkeitstest ein „Kann“, aber kein „Muss“.

## Rechtliche Grundlagen im Umgang mit Mischungen in Pflegeeinrichtungen

Die Bezeichnung Aromapflege ist rechtlich nicht geschützt, es gibt keine anerkannte Berufsbezeichnung. Es existieren keine gesetzlichen Vorgaben über die Ausbildung von Aromaexperten. Näheres finden Sie unter dem Link: **primaverallife.com** (aktuelles Rechtsgutachten zur Aromapflege)

*Ein herzliches Dankeschön an Stefan Theierl und Ruth von Braunschweig für ihre Inspiration. Durch ihre Begeisterung und ihr Wissen wurden ätherische Öle für mich lebendiger und zu wahren Lebensbegleitern.*

Maiko Mertel

### Quellenangaben

- [www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de), Haltbarkeit - Aromatherapie (Elaine Zimmermann)
- Podcast Herber / Zimmermann, Aromatherapie für die Ohren
- [primaverallife.com](http://primaverallife.com)
- Das große Buch der Haut von Ruth von Braunschweig 2. Auflage 2003
- Pflanzenöle von Ruth von Braunschweig 7. Auflage von 2020
- Aromapflege – Palliative Care für Einsteiger, Band 2 von Stefan Theierl
- Basics Ätherische Öle von Sabrina Herber
- Taschenlexikon der Aromatherapie Dietrich Wabner  
1. Auflage 2013 ISBN 978-86401-010-1

### Bildnachweis

- [pixabay.com](http://pixabay.com) / privat

# IMPRESSUM

## **Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.**

Hochstr. 19 | 33332 Gütersloh

☎ 05241 – 708 90 22

### **Weitere Infos**

✉ [info@hospiz-guetersloh.de](mailto:info@hospiz-guetersloh.de)

📘 [hospiz.guetersloh](https://www.facebook.com/hospiz.guetersloh)

📷 [hospizvereinguetersloh](https://www.instagram.com/hospizvereinguetersloh)

Gemeinnützigkeit anerkannt und  
eingetragen im Vereinsregister  
Amtsgericht Gütersloh unter Nr. 838

Bankverbindung Volksbank in Ostwestfalen

IBAN: DE17 4786 0125 1012 9107 00

BIC: GENODEM1GTL

3. Auflage 9/2024

### **Autorinnen**

Maike Mertel und Andrea Düker

### **Redaktion**

Mareike Neumayer

### **Gestaltung**

Marc Schniedermeier

[www.marcantdesign.de](http://www.marcantdesign.de)

**Schutzgebühr: 1,- Euro**

[www.hospiz-und-palliativmedizin.de](http://www.hospiz-und-palliativmedizin.de)

