

Ingeborg Stadelmann

Aromapflege Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag

unter Mitarbeit von

Manuela Härtl-Hiller
Gesundheits- und Krankenpflegerin



Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und ätherische Öle eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin oder ein Arzt zugezogen werden.

Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-943793-51-2

Dieser Titel ist auch als E-Book oder als App erhältlich.

© 2015 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Umschlagmotiv: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Umschlaggestaltung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Inhaltsverzeichnis

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail	11
Worte und Dank vorweg	13
1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege	17
1.1 Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese	18
1.2 Was sind ätherische Öle?	20
1.2.1 Gewinnungsverfahren	21
1.2.2 Wirkungsweise	22
1.2.3 Inhaltsstoffe	23
1.2.4 Qualität	24
1.2.5 Qualitätsprüfung	26
1.2.6 Haltbarkeit und Aufbewahrung	26
1.2.7 Hygienische Entnahme	27
1.2.8 Dosierung	28
1.2.9 Anwendungshinweise	29
1.2.9.1 Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler	31
1.2.9.2 Raumspray/Hautspray	33
1.2.9.3 Riechfläschchen	33
1.2.9.4 Duftfleckerl	34
1.2.9.5 Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	35
1.2.9.6 Einreibung mit Salben und Balsamen	37
1.2.9.7 Waschung	37
1.2.9.8 Voll-/Teilbad	39
1.2.9.9 Fußanwendung	40
1.2.9.10 Kompressen, Wickel und Auflagen	41
1.2.9.11 Sauna	44
1.2.9.12 Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms	45
1.2.9.13 Mundpflege	45
1.2.10 Gegenanzeigen und Wechselwirkungen	45
1.2.10.1 Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	46
1.2.10.2 Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	46
1.2.10.3 Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	47

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	47
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie	47
1.2.11	Dokumentation	47
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	48
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse	48
1.3.2	Fette Pflanzenöle	58
1.3.2.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	58
1.3.2.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl ...	61
1.3.2.3	Mazerate	65
1.3.3	Hydrolate	66
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen	69
1.3.5	Bäder auf der Basis von Totes-Meer-Salz (TMS)	72
1.4	Weitere Therapiempfehlungen	73
2	Raumbeduftung	75
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	78
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	82
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	84
3	Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen	87
3.1	Dekubitus-Prophylaxe	87
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe	91
3.3	Obstipations-Prophylaxe	95
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	97
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	102
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege)	105
4	Haut- und Körperpflege/Hautprobleme	109
4.1	Haut- und Intimpflege	110
4.1.1	Alternde Haut	112
4.1.2	Intimpflege	116
4.1.2.1	Vaginalovula	121
4.2	Hautjuckreiz	123
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut	123
4.2.2	Trockene, juckende Haut	129

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall	133
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	137
4.2.5	Stark schuppige Haut	141
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis)	145
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	147
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	149
5	Wund- und Narbenpflege	153
5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis)	156
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	161
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	168
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	170
5.5	Narbenpflege	173
5.6	Bluterguss (Hämatom)	176
5.7	Erfrierungen	179
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	183
6	Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge	187
6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	189
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden	192
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	194
6.4	Haarausfall (Alopezie)	197
6.5	Lymphödeme	200
7	Kopf und Gesicht	205
7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen	205
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	208
8	Augen, Ohren, Mund	213
8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	213
8.2	Ohrenpflege	215
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	216
8.3	Mund und Zähne	218
8.3.1	Lippenpflege	218
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	220
8.3.2	Mundpflege	222
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	225
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	228

8.3.2.3	Aphten	232
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	234
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraction	236

9 Atemwege 241

9.1	Atemnot	242
9.2	Erkältung	243
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	245
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	247
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	250
9.5	Husten/Akute Bronchitis	253
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	259

10 Herz, Kreislauf und Gefäße 263

10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	265
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/ Kreislaufschwäche	270
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	275
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	276
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	279
10.5	Venöse Erkrankungen	282
10.5.1	Krampfadern (Varizen)	283
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	284
10.6	Hämorrhoiden	291
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	295

11 Verdauungssystem 299

11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	300
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	303
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/ Oberbauchbeschwerden	306
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	310
11.5	Blähungen	313
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	316
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	320
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie)	322

12	Nieren- und Harnwegssystem	327
12.1	Restharn	328
12.2	Reizblase	328
12.3	Harnwegsinfektionen	329
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte	330
12.4	Harninkontinenz	337
12.5	Harnverhalt (Harnsperre/Harnatonie)	339
12.6	Prostatavergrößerung	342
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	345
13.1	Rückenschmerzen	347
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen	353
13.3	Rheumatische Beschwerden	357
13.3.1	Arthrose	359
13.3.2	Arthritis	360
13.3.3	Gicht	363
13.3.4	Fibromyalgie	364
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	366
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	368
13.6	Knochenverletzungen	371
13.6.1	Knochenhautentzündung	372
13.6.2	Knochenbruch	375
14	Unterstützung der Immunabwehr	379
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	380
14.2	Infektabwehr	382
14.3	Fieber	389
14.4	Multiresistente Keime	392
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	399
15.1	Angst, Panikattacken	400
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit	404
15.3	Antriebschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	408
15.4	Depressive Verstimmung	413
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	419
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	424
15.7	Schlafstörungen	427
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	431

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail

Der große Erfahrungsschatz und die außergewöhnliche Empathie von Ingeborg Stadelmann für Mensch und Natur machen sich für die Leser/innen und Anwender/innen im wahrsten Sinne wie auch im übertragenen Sinne des Wortes bezahlt. Die Zusammenarbeit mit der Gesundheits- und Krankenpflegerin Manuela Härtl-Hiller erweist sich natürlich gerade bei einem Thema aus dem Bereich der komplementären Pflege als notwendig und sehr bereichernd.

In Zeiten wie diesen, wo die personellen und finanziellen Ressourcen vielerorts und leider auch im Gesundheitsbereich knapp werden, bedarf es Expert/innen, die den individuellen und volkswirtschaftlichen Nutzen von komplementärer Pflege und Medizin all jenen erklären können, die von solchen Methoden profitieren können und all jenen, die in Gesundheitswesen, Wirtschaft und Politik Entscheidungen treffen.

Die Aromapflege bietet Menschen, die der Natur vertrauen, eine zielgerichtete Hilfe in vielen Lebens»schief«lagen. Immer wenn es um unsere Gesundheit geht, stehen Qualitätskriterien an vorderster Stelle. Die perfekte Umsetzung dieser hohen Ansprüche ist mit diesem Werk gelungen. Der klar strukturierte Aufbau ermöglicht ein leichtes Lesen, Suchen, Verstehen und Anwenden. Die Einbindung von Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Bach-Blüten erweitert den Horizont. Die Übersichtlichkeit wird durch 13 Anwendungssymbole und Symbole für besondere Tipps, wichtige Hinweise und Querverweise zusätzlich erhöht.

Zu Beginn begeistern mich schon die prägnanten Definitionen von Aromapflege und Aromatherapie. Dabei möchte ich einen Leitsatz aus diesem Buch hier erwähnen, weil ich selten so einfache und treffende Worte gefunden habe: »Das Grundprinzip der Therapie und Pflege ist, für andere da zu sein, ihnen zu helfen und ihnen zu dienen, den kranken oder pflegebedürftigen Menschen mit einer positiven Perspektive auf der Suche nach seinen persönlichen Ressourcen zu begleiten und erreichbare Ziele auszuloten.« Dieser Satz ist eine kurze Zusammenfassung. Er charakterisiert sowohl die Wertvorstellung der Autorin als auch den Charakter dieses Buches.

12 Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail

So schwierig es erscheint, aus einem solchen kompakten Werk Einzelnes herauszuheben, möchte ich, sicherlich auch aus Gründen meiner besonderen Betroffenheit, ein paar Themen »vor den Vorhang« bitten:

Alles rund um Hygiene, Dosierung, Anwendungshinweise, Dokumentation und Evaluation dient der sicheren, zuverlässigen, vorhersagbaren und kosteneffizienten Anwendung. Die »Indikationsbereiche« von Raumbeduftung und Prophylaxe bis hin zu seelischen Beschwerden, psychischen Veränderungen, Palliativ- und Sterbebegleitung bieten ein eindrucksvolles Spektrum an Ansichten, Einsichten und Absichten.

Besonders beeindruckt haben mich auch die »Duftmarken« für Etagen in Pflegeheimen, die Umfeldgestaltung von Demenz-Wohngruppen und die »kleine persönliche Duftwelt« sowie der »Atemtrick« mit der Lippenbremse und der »Atemtrichter« bei Hyperventilation. Dazu kommt noch die Heimatverbundenheit, die man am Kemptener-Öl, dem Allgäuer-Föhn-Öl und der Oberallgäuer Hexensalbe erkennt.

Ich bin Ingeborg Stadelmann für dieses fachlich und menschlich kompetente Aromapflege-Buch sehr dankbar, weil es meine Arbeit bei der Betreuung von Patienten/innen in vielen Lebens»schief«lagen bereichert und es für mich als Arzt ein unbeschreibliches Gefühl ist, Patienten/innen glücklich, zufrieden und mit neuem Lebensmut zu sehen.

Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung in den Kitteltaschen und Stationszimmern, auf dem Nachtkästchen, auf dem Schreibtisch – und in den Herzen der Menschen.

Dr. Wolfgang Steflitsch
(Facharzt für Lungenheilkunde
am Otto-Wagner-Spital, Wien)
Wien, August 2015

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	435
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV	435
16.1.1	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	437
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	438
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	439
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	440
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	441
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	442
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen	443
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft	447
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	451
16.3.4	Bei angegriffener Haut	453
16.3.5	Bei Lymphödemen	457
16.3.6	Bei der Mundpflege	458
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen	460
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz	462
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	465
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	467
16.3.10	Bei Tumor- oder Wundgeruch	469
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	471
	Literatur	476
	Bildnachweis	481
	Nützliche Adressen/Bezugsquellen	482
	Abbildungen	483
	Register	489



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 mehr als 25 Jahre währende Erfolg der *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Die duftenden Öle 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 Öle 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. **Aromatherapie** 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 **Aromapflege** wiederum ist die Rede, wenn medizinisches Pflegepersonal ätherische Öle und Ölmischungen entsprechend der Anordnung 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.

Während also auf medizinischem Gebiet sehr genau zwischen therapeutischer und pflegerischer Anwendung differenziert wird, sieht das im Bereich der **eigenverantwortlichen (Selbst-)Pflege** in den eigenen vier Wänden ganz anders aus. Im häuslichen Bereich, ob nun bei der unterstüt-

zenden 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 *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 punktuell 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 Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese

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 auf seine Ängste und Sorgen eingegangen werden. Das Gleiche gilt auch für die Körperpflege: Ein Mensch, der sich noch nie gern gebadet hat, sollte

auch jetzt nicht dazu aufgefordert werden. Und jemand, der sich noch nie eingeeilt hat, wird eher von einem Tropfen Naturparfüm zu überzeugen sein als von einer Ganzkörpereinölung, während eine Frau, die schon immer regelmäßig zur Massage gegangen ist, sich auch jetzt gern mit einem Massageöl verwöhnen lässt.

Der Kranke oder die Pflegebedürftige wird also gefragt, was er oder sie in dieser besonderen Situation am liebsten tun möchte, um zur eigenen Genesung beizutragen, und anhand dieser Ideen wird dann gemeinsam nach einer Möglichkeit gesucht, die für den Patienten umsetzbar ist. Diese Blickweise, die den Kranken mit all seinen noch möglichen Ressourcen in den Mittelpunkt stellt, und deren Erkenntnisse sich durch das ganze Buch ziehen, ist die **Salutogenese** (lat.: Gesundheitsentstehung). Sie bedeutet nichts anderes, als den kranken Menschen mit einer positiven Perspektive auf der Suche nach seinen persönlichen Ressourcen zu begleiten, anstatt ständig Defizite zu sehen. Statt Vermeidungsstrategien zu unterstützen, gilt es, erreichbare, naheliegende Ziele für die Kranke oder den Pflegebedürftigen auszuloten. Also nicht eine Bergtour versprechen, die eventuell nie wieder möglich sein wird, sondern einen Spaziergang im Garten, der mit Gehübungen und Motivation in ein paar Tagen erreicht werden kann. Es gilt, die (noch) machbaren Dinge zu erkennen und zu fördern, die der betroffene Mensch sich selbst auch zutraut – nicht zuletzt, um den Fokus in eine positive Richtung zu lenken, weg von den Einschränkungen, die durch die Krankheit verursacht werden, hin zu der Freude schon an kleinen Dingen oder Fortschritten.

Pflegerische Betreuung heißt in diesem Fall Begleitung auf allen Ebenen, der geistigen, emotionalen, sozialen ebenso wie der körperlichen, um alle Möglichkeiten der systemischen Selbstregulation zu nutzen. Das heißt aber auch, dem Menschen auf dem Weg zu seinem Ziel immer mehrere Alternativen anzubieten. Diese Vorgehensweise mag für alle Beteiligten insgesamt anstrengender sein, aber sie stellt den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt, anstatt nach Schema F zu verfahren.

Aus der Psychologie wissen wir, dass Gefühle von erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen ausgelöst werden. Ein einfaches Beispiel: Wenn wir satt sind, sind wir zufrieden, wenn uns aber der Hunger plagt, bekommen wir schlechte Laune und werden aggressiv. Mit ätherischen Ölen und Aromamischungen können Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Art befriedigt oder sogar überhaupt erst erkannt werden. Denn die Duftstoffe der Pflanzen kön-