

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.

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

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 entscheiden, 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.

Nun halten Sie bereits die 4. Auflage in Händen.

Die Aromapflege etabliert sich immer mehr im deutschsprachigen Raum. Das zeigt auch die Tatsache, dass sich die Pflegewissenschaft – zum Beispiel auf Fachkongressen – eingehend mit der Aromapflege in der Grundpflege wie auch der Aromatherapie in der Behandlungspflege beschäftigt (siehe Literaturverzeichnis [45]). Eine weitere großartige Neuigkeit aus der Pflegewelt ist die Verankerung der Grundlagen für die Aromapflege in § 5 Abs. 3 des deutschen Pflegeberufgesetzes (PflBRefG). Das bedeutet, dass die komplementären Methoden nun auch in die Ausbildungsgänge für Pflegefachkräfte Eingang finden können. In Österreich ist dies auf der Grundlage der §§ 63 und 64 Gesundheits- und Krankenpflegegesetz (GuKG) schon länger der Fall. In hoffentlich naher Zukunft werden also neben der so oft lebensrettenden Schulmedizin auch naturheilkundliche und traditionelle Methoden bei den Patientinnen und Patienten zur Anwendung kommen.

In der vorliegenden erweiterten Ausgabe finden Sie Ergänzungen, die sich aus den praktischen Anwendungen durch Aromapflegekräfte sowie aus Selbstbehandlungen ergeben haben. Wünsche von Leserinnen wurden in neuen *Stadelmann®-Aromamischungen* umgesetzt. Am häufigsten wurde dabei der Wunsch nach einem Massageöl mit dem Extrakt der Tonkabohne geäußert, dem ich gerne nachgekommen bin.

Außerdem möchte ich an dieser Stelle ein Anliegen von Pflegefachkräften an ihre Patientinnen und Patienten weitergeben: »Es wäre wünschenswert, wenn die Menschen dieses Buch zu Hause hätten und vor jeder Krankheit, zumindest aber bei Beginn der ersten Beschwerden, schon darin lesen würden, dann wäre so manches Missverständnis, was die Fachsprache angeht, zu vermeiden, und die Menschen könnten schon zu Hause sowohl bei banalen wie auch bei ernsthaften körperlichen Erkrankungen in Eigenverantwortung mit einer wohltuenden Selbstpflege beginnen.«

Sorgen und achten Sie auf sich und verzagen Sie weder im Kranksein noch im Sterben, alles ist ein Teil des Lebens und dieses ist endlich.

Ingeborg Stadelmann
Wiggensbach im Herbst 2019

Die Pflegetherapeutische Aromakultur (PTAK), die Aromapflege als verbindendes Element zwischen Therapie und Pflege sieht, ist dabei, sich in der Fachwelt zu etablieren. In der häuslichen Pflege dagegen sind Aroma-

mischungen schon lange eine wertvolle Begleitung und Unterstützung – egal ob bei banalen, aber kräftezehrenden Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Durchblutungsstörungen, ob etwa bei Schlafstörungen aufgrund psychischer Belastungen oder einfach nur bei einer lästigen Erkältung. Krankheit wird mit wohlriechenden Anwendungen leistbarer, bzw. die Beschwerden werden gelindert oder es kann sogar das eine oder andere Medikament reduziert werden, was bei einer umfangreichen Medikation oftmals eine Entlastung für den Stoffwechsel bedeutet.

Sie finden in diesem Buch viele Möglichkeiten, mit einfachen Tees oder auch wissenschaftlich erforschten Phytotherapeutika zusätzlich Gutes zu tun. Aber nicht nur die ergänzenden Empfehlungen aus der Pflanzenheilkunde wurden in dieser Ausgabe erweitert, sondern auch die Hinweise zu homöopathischen Arzneimitteln. Zu dieser 200-jährigen Heilkunde gibt es immer mehr Evidenzen und Forschungsergebnisse. Diese finden Sie auf der Webseite des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (www.dzvhae.de), ebenso wie Umfragen von 2023, die aufs Neue bestätigen, dass die Bevölkerung die Homöopathie als integrative Medizin befürwortet. Sollte Ihr Arzt das anders sehen, so lassen Sie sich in spezialisierten Apotheken beraten, denn Selbsthilfe ist immer möglich. Homöopathie kann natürlich auch keine Berge versetzen und unheilbare Krankheiten weder abwenden noch ausheilen. Aber sie werden Linderung erfahren und so manches Beschwerdebild nimmt ab – und Sie ersparen sich eine zusätzliche Stoffwechselbelastung durch die nicht zu unterschätzenden Konservierungsmittel in allopathischen Arzneimitteln.

Krankheit ist oft eine neue, fremde Herausforderung im Leben, es gilt, die Signale und Schwäche des Körpers zu verstehen, sich selbst besser wahrzunehmen und diese Sondersituationen anzunehmen. Krankheit kann auch ein Anlass sein, das momentane Leben genau anzuschauen, um vielleicht die Weichen für die Zukunft neu zu stellen, als auch sich damit auseinanderzusetzen, dass das Leben endlich ist.

Mit diesem Buch möchte ich Angehörigen deshalb auch einen Begleiter an die Hand geben, wie sie sich und die Betroffenen auf den letzten Weg des Lebens vorbereiten und mit der einen oder anderen Einreibung Zuwendung schenken oder mit einem Raumduft die letzten Besucher willkommen heißen können. Nur wer sich selbst Gutes tut, kann anderen helfen und ihnen in schweren Stunden zur Seite stehen. Darum finden Angehörige und Fachkräfte nun weitere Hinweise zur Selbstpflege in den entsprechenden Kapiteln.

Ein besonderer Dank geht hier an die Palliativ-Fachfrau Birgit Schneider, stellvertretend für viele ihrer Kolleginnen, die ich bei meinen Seminaren an der Palliativakademie in Würzburg kennenlernen durfte. Sie gaben mir wahre und ehrliche Einblicke in die Welt der letzten Pflege. Ich danke euch allen für die Weiterempfehlung unserer *Stadelmann®-Aromamischungen*.

Ein erneuter Dank geht an die Inhaber der Bahnhof-Apotheke in Kempten im Allgäu, Dietmar und Alexander Wolz. Euer herstellerisches Know-how, die Sorgfalt bei unserem gemeinsamen Einkauf, das umfangreiche Fachwissen bei Neuentwicklungen zusammen mit eurem Team zeigen sich in der Beliebtheit der *Stadelmann®-Aromamischungen*. Unsere Marke besteht nun seit 35 Jahren, aber es kommen immer noch neue Erkenntnisse und damit auch Produkte hinzu, wie die neuen ätherischen Öle Combava und Lärche, die hier im Buch aufgenommen wurden, ebenso das wertvolle fette Pflanzenöl der Borretschsamen. So findet sich die Vielfalt der Natur in unseren Aromamischungen wieder.

Danke, Marina, dass du wieder in bewährter Form meine neuen Buchstaben und Sätze und die Aktualisierungen der Anwendungshinweise in die bereits bestehenden Seiten des Buches eingeordnet hast. Danke, dass wir es auch diesmal wieder geschafft haben, die Textänderungen so auszuzählen, dass keine neuen Seiten benötigt wurden.

Meiner Familie will ich abermals herzlich danken für alle Gemeinsamkeiten und die andauernde Unterstützung, wenngleich die Zeiten nicht einfacher geworden sind. Durchhaltevermögen und Überzeugung sind eben nicht nur in der Geburtshilfe eine wichtige Tugend. Eine wirklich große Freude seid Ihr, meine Enkelkinder, die ihr jetzt schon Interesse an den duftenden Pflanzenwirkstoffen zeigt. Danke. Es ist nicht selbstverständlich, den Respekt innerhalb der Generationen erleben zu dürfen. Macht weiter so, euer Weg ist noch lang, vielfältig und hoffentlich leistbar und zielführend.

Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach, August 2024