

F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

Anti-Zorn-Öl für die Handmassage

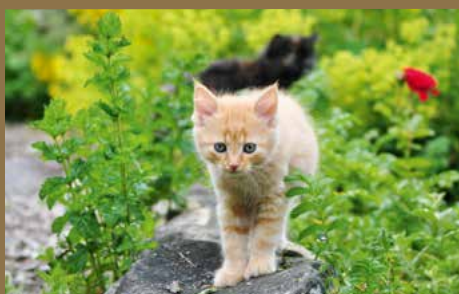
Jasmin schenkt Lebenslust und neuen Lebensmut

Bauchschmerzen bei Kindern

Wissenschaft in Kurzfassung: Ätherisches
Lavendelöl im limbischen System

Interview: Destillieren in Europa

Aromaküche: Grillsaison mit Blütenzauber





Heilpflanze des Jahres

Zwiebel

Biologie

Stammpflanze: *Allium cepa* L.,
 Pflanzenfamilie: Liliengewächse (*Liliaceae*)
 Wuchshöhe: 30–50 cm
 Ökologie: eine alte Kulturpflanze; wächst im Garten, in einem guten, mäßig nährstoffreichen, durchlässigen Boden an einem sonnigen Standort; zwei- bis mehrjährig, winterhart.
 Blütezeit, -farbe: Juni bis August, rosa
 Geruch/Geschmack: süßlich würzig

Anwendung und Wirkung

Verwendet werden frische oder getrocknete Zwiebeln. Wirkt appetitfördernd und beugt altersbedingten Gefäßverengungen vor. Bewährt z. B. bei Kindern als Hustensaft, als Auflage bei Mittelohrentzündung oder bei Insektenstichen. Auch als homöopathisches Arzneimittel z. B. bei Augenentzündungen, Atemwegserkrankungen, Erkältungskrankheiten. Vielseitige Verwendung als Gemüse bzw. Gewürz in der Küche.



Duftpflanze des Jahres

Salbei

Biologie

Stammpflanze: *Salvia officinalis* L.
 Pflanzenfamilie: Lippenblütler, *Lamiaceae*
 Wuchshöhe: 40–60 cm
 Ökologie: wächst im Garten, am liebsten in einem mageren, durchlässigen Boden an einem sonnigen Standort; mehrjährig, winterhart, Bienen- und Insektenpflanze.
 Blütezeit, -farbe: Mai bis Juli, blauviolett

Ätherisches Öl

verwendeter Pflanzenteil: getrocknete Blätter kurz vor der Blüte
 Herstellungsart: Wasserdampfdestillation
 Geruch/Geschmack: würzig krautig
 Anwendung/Wirkung: antibakteriell, schleimlösend, gallenflussfördernd, hilft bei Erkältungskrankheiten, beim Abstillen (unter Hebammenaufsicht) und bei Menstruationsbeschwerden in den Wechseljahren.

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele ätherische Öle wirken beruhigend, das ist bekannt. Gerade Kinder profitieren von der sanften, duftenden Wirkung in Stresssituationen, etwa wenn in der Schule oder im Kindergarten nicht alles glatt läuft. Wie ihnen konkret geholfen werden kann, lesen Sie ab S. 10. Bei älteren Menschen können hautpflegende und beruhigende Wirkung gut kombiniert werden (S. 4ff). Oft wird diese beruhigende Wirkung allerdings immer noch unterschätzt, obwohl sie längst wissenschaftlich belegt ist. Nachgewiesen ist zum Beispiel der Wirkmechanismus von Lavendel auf Rezeptoren an Nervenzellen im limbischen System des Gehirns. Dazu gibt es aktuell eine neue wissenschaftliche Studie, die wir für Sie gelesen und zusammengefasst haben (S. 15ff). Sie zeigt, dass die Wirkung von Lavendelöl auf molekularer Ebene vergleichbar ist mit der von klassischen Arzneimitteln. Eine sehr persönliche Sicht dagegen gibt der Erfahrungsbericht ab S. 7ff auf den stimmungserhellenden und lebensbejahenden Duft von Jasmin.

Ätherische Öle, besonders Teebaumöl, wirken sehr gut desinfizierend – auch das ist keine neue Nachricht. Aber dass diese Wirkung mittlerweile sehr erfolgreich in Kliniken bei der Behandlung von infizierten Wunden genutzt wird, empfinden wir als kleine Sensation. Lesen Sie mehr dazu ab S. 15. Noch sind das Einzelfälle; wir hoffen und wünschen uns, dass diese Erfolge sich herumsprechen und

in Zukunft immer mehr Mediziner auf die Aromatherapie zurückgreifen. Für Ihren Stubentiger ist Teebaumöl übrigens nicht zu empfehlen, denn Katzen können die enthaltenen Terpene nicht so verstoffwechseln wie wir Menschen oder andere Tierarten (s. S. 23ff).

Destillieren in Europa ist angesichts der Konkurrenz aus Billiglohnländern heutzutage schwierig. Wie es trotzdem funktionieren kann, hat uns ein Destillateur aus Südtirol geschildert. Im Pustertal führt er den Familienbetrieb, den sein Großvater 1912 gründete, erfolgreich in die Zukunft. Lesen Sie dazu das Interview ab S. 29.

Mit diesen und weiteren spannenden – und entspannenden – Themen wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer.

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion
Ingeborg Stadelmann und Danielle Flemming



Inhalt	Seite
Schwerpunktthema	
<i>Petra Schiele</i> , Anti-Zorn-Öl für die Handmassage	4
<i>Andrea B.</i> , Jasmin schenkt Lebenslust und neuen Lebensmut	7
<i>Bärbl Buchmayr</i> , Bauchschmerzen bei Kindern	10
<i>Eva Heuberger</i> , Ätherisches Lavendelöl verändert das Bindungspotenzial des Serotonin-1A-Rezeptors im limbischen System	15
Aromawissenschaft	
<i>Jürgen Reichling und Wolfgang Steflitsch</i> , Wundmanagement mit ätherischen Ölen	18
Aromatherapie bei Tieren	
<i>Isabella Hahn-Ramssl</i> , Teebaumöl – Gefahr für Katzen!?	23
Anbau & Herstellung	
<i>Destillieren in Europa</i> , Ein Interview mit Franz Niederkofler, Destillateur von Nadelölen in Südtirol	29
Aromakultur	
<i>Volkmar Heitmann</i> , Wände aus Duft	35
<i>Barbara Bernath-Frei</i> , Duft-Meditation: Narde	37
<i>Gabriele Fernsebner</i> , Aus der Aromaküche: Grillsaison mit Blütenzauber	39
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	42
Information	
Neues von FORUM ESSENZIA e. V.	43
Bücher	
Buchbesprechung	44
Kongress	
Kongressbericht	45
Information	
Nachruf	46



Petra Schiele

Anti-Zorn-Öl für die Handmassage

Schmerzstillende und beruhigende Mischung für die Altenpflege

Ein individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmtes Aroma-Massageöl kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität erheblich verbessern. Dies zeigt das folgende Fallbeispiel aus der Pflegepraxis.

Der Patient

Herr B. wohnt in der Altenpflegeeinrichtung, in der ich seit 10 Jahren als Pflegekraft und Betreuerin tätig bin. Er ist 75 Jahre alt und leidet schon lange an Diabetes mellitus und Hypertonie. Ferner ist vom Arzt eine Demenz diagnostiziert. Seit einem Gehirnschlag plagen ihn aufgrund von Durchblutungsstörungen kalte, schmerzende Hände, worauf er immer wieder mit Wutausbrüchen reagiert. Seine Haut ist sehr empfindlich und neigt zu Blutergüssen. Herr B. nimmt Medikamente gegen Diabetes, Bluthochdruck, zur Blutverdünnung und Cholesterinsenkung ein. Er ist mit seinem Rollator mit kleinen Einschränkungen mobil.

Seine Ehefrau hat die Pflege ihres Gatten bis zum Eintritt in unsere Einrichtung mit Hilfe eines ambulanten Dienstes selbst durchgeführt, bis die Harn- und Stuhlinkontinenz des Ehemannes ihr die Grenzen ihrer Kräfte aufzeigte. Sie legt großen Wert auf ein gepflegtes Äußeres, da Herr B. beruflich im öffentlichen Dienst tätig war und einen großen Bekanntenkreis hat. Er ist gesellig und genießt die regelmäßigen Besuche seiner Familie.

Meine Überlegung ist es, ihm durch ein Massageöl für seine schmerzenden Hände Erleichterung zu verschaffen.

Gemeinsames Vorgespräch

Ich bitte Frau B. als seine Betreuerin um ein gemeinsames Gespräch zusammen mit ihrem Mann und erkläre ihr mein Vorhaben, für ihren Gatten ein spezielles Handmassageöl herzustellen, das schmerzstillend, beruhigend, wärmend, hautpflegend und durchblutungsfördernd sein soll. Sie ist sehr aufgeschlossen und findet es gut, dass bei ihrem Mann eine individuelle Pflege mit naturreinen Ölen zum Einsatz kommt. Ich habe für das Massageöl die folgenden ätherischen Öle herausgesucht und zur Geruchsprobe mitgebracht:

Ätherische Öle und ihre Wirkung

- * **Eukalyptus globulus** (*Eucalyptus globulus*): antibakteriell, schleimlösend, auswurfördernd, durchblutungsfördernd, erfrischend, belebend; Kopfnote
- * **Litsea** (*Litsea cubeba*): antibakteriell, antiviral, immunmodulierend, durchblutungsfördernd, beruhigend, hautpflegend, hautstoffwechselanregend, erfrischend, belebend, entzündungshemmend, antimykotisch; Kopfnote
- * **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*): antibakteriell, antiviral, antiseptisch, antimykotisch, stark immunstimulierend, zellregenerierend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd; Herznote

- * **Ingwer** (*Zingiber officinale*): mild entzündungshemmend, schwach auswurffördernd, wärmend, schmerzstillend, nerventonisierend, hautpflegend, vitalisierend, ausgleichend, psychisch regulierend; Herznote
- * **Melisse** (*Melissa officinalis*): schmerzlindernd und -stillend, entkrampfend, beruhigend, blutdruckregulierend, ausgleichend, belebend, psychisch stärkend; Herznote
- * **Neroli** (*Citrus aurantium*): stark antibakteriell, antiviral, entkrampfend, juckreizstillend, energetisch harmonisierend, ausgleichend, beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend; Kopf/Herznote
- * **Rosengeranie** (*Pelargonium x asperum*): den Lymphfluss anregend, hormonmodulierend, blutdruckregulierend, den Herzkreislauf regulierend, stärkend, beruhigend, entkrampfend, schmerzlindernd, hautpflegend, wundheilend, Hämatome auflösend, Haut- und Schleimhautflora regulierend, harmonisierend, ausgleichend, herztröstend; Herznote
- * **Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*): immunmodulierend, entspannend, entkrampfend, schmerzlindernd, stärkend, hautpflegend, tonisierend, stimmungsaufhellend, vitalisierend, erdend, ausgleichend, beruhigend; Herznote
- * **Narde** (*Nardostachys jatamansi*): antibakteriell, entzündungshemmend, sanft schleimlösend, juckreizstillend, hautregenerierend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd, hormonregulierend, entspannend, stimmungsaufhellend, beruhigend, stresslösend, stabilisierend; Basisnote

Träger- und Wirkstofföle

- * **Jojobawachs** (*Simmondsia chinensis*) – Kaltpressung aus Nüssen: Es wird auch als „flüssiges Gold der Indianer“ bezeichnet; ist hautpflegend, zieht gut in die Haut ein, hinterlässt keinen Fettglanz, schmiert und fettet nicht. Im naturbelassenen Jojobawachs ist Vitamin E enthalten. Das Öl wirkt stärkend auf das Bindegewebe. Es ist lange haltbar und gut mischbar mit anderen fetten Ölen.
- * **Weizenkeimöl** (*Triticum aestivum*) – Kaltpressung aus Keimlingen: Wegen des hohen Anteils an Fettbegleitstoffen ist es ein gutes Wirkstofföl. Hervorzuheben ist der hohe Vitamin E-Gehalt, der eine starke Zellschutzwirkung entfaltet. Es hält das Bindegewebe gesund. Wegen des intensiven Geruchs empfiehlt sich die Mischung mit anderen Pflanzenölen. Kann Kleidung verfärben!

- * **Johanniskrautöl** (*Hypericum perforatum*) – Mazerat in Olivenöl: Zeichnet sich durch dunkelrote Farbe und intensiv krautigen, würzigen Geruch aus; ist wundheilend, schmerzlindernd und wärmend; pflegt empfindliche, gereizte Haut, fördert die Durchblutung, ist nervenstärkend. Es wird im Volksmund auch als „Lichtbringeröl“ für empfindliche Seelen bezeichnet.

Geruchsprobe

Ich lasse das Ehepaar B. an jedem ätherischen Öl einzeln riechen und wundere mich über die spontane Reaktion von Herrn B. auf den Duft von Litsea. Er atmet tief ein und sagt, dass es ihm in den Kopf steige und seine Nase frei mache. Dabei lacht er seine Frau an. Somit steht für mich fest, dass dieses Öl unbedingt in die Mischung aufgenommen werden muss.

Eukalyptus und Melisse sagen beiden nicht zu. Frau B. ist jedoch ganz begeistert von Rosengeranie, deswegen wählen wir auch diesen Duft aus und verzichten auf Neroli. Lavendel kennen beide und bringen ihn gleich mit ihrem Garten in Verbindung. Den Duft von Ingwer, Ylang-Ylang und Narde kennen sie nicht, haben aber nichts dagegen, diese ätherischen Öle in die Mischung aufzunehmen.

Herstellung der Mischung

Für eine harmonische Duftmischung ist es wichtig, Basisnote, Herznote und Kopfnote in einem ausgewogenen Verhältnis einzusetzen. Zur Verwendung kommen die gemeinsam ausgesuchten ätherischen Öle Litsea, Lavendel, Rosengeranie, Ingwer, Ylang-Ylang und Narde.

Ein Massageöl kann bis zu 10 % ätherische Öle enthalten, dies entspricht einer maximalen Dosierung von 5 ml auf 50 ml Trägeröl, das sind, je nach ätherischem Öl ca. 100–200 Tropfen.

„Nichts ist ohn' Gift.

Allein die Dosis macht's,
dass ein Ding kein Gift sei.“

PARACELSUS

Nach dieser Grundregel des Paracelsus entscheide ich mich mit 40 Tropfen für eine niedrige Dosis ätherischen Öles (weniger als 5 %).

Bei den Trägerölen beschränke ich den Gehalt an Weizenkeimöl wegen des starken Eigengeruchs auf 20 %; ebenso beim Johanniskrautöl wegen seiner photosensibilisierenden Wirkung. Jojobawachs wähle ich, weil es hautpflegend ist, schnell einzieht und keinen Fettfilm auf der Haut hinterlässt.

Anti-Zorn-Öl (50 ml)

7 Tr. **Litsea** (*Litsea cubeba*); Kopfnote
 10 Tr. **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*); Herznote
 10 Tr. **Geranium** (*Pelargonium graveolens*); Herznote
 5 Tr. **Ingwer** (*Zingiber officinale*); Herznote
 5 Tr. **Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*); Herznote
 3 Tr. **Narde** (*Nardostachys jatamansi*); Basisnote
 30 ml Jojobawachs
 10 ml Weizenkeimöl
 10 ml Johanniskrautöl

Einige Tropfen der fertigen Ölmischung trage ich bei Herrn B. an den Ellenbogen-Innenseiten auf, um die Hautverträglichkeit zu testen. Nach 20 Minuten zeigt sich keine Unverträglichkeit. Herr B. ist vom Duft ganz angetan und nickt zustimmend.

Der weitere Verlauf

Im Teamgespräch entscheiden wir uns für eine zweimalige Anwendung pro Tag. Morgens bei der Grundpflege am Waschtisch wird ein Handbad mit anschließender Ölmassage durchgeführt. Da Herr B. vor allem gegen Abend oft zornig und ungehalten reagiert, erfolgt am Spätnachmittag eine nochmalige Einreibung. Für die Dokumentation haben wir einen Aroma-Pflegebericht erarbeitet, auf dem Frau B. ihr Einverständnis bestätigt. Wir einigen uns auf eine 14-tägige Probezeit.

Herr B. genießt den Körperkontakt und die Zuwendung beim Einmassieren des Öls und nimmt dabei gerne den frischen Duft auf. Er reibt sich selbst immer wieder die Hände und empfindet das Öl als angenehm. Auch seine Gattin ist von diesem Öl ganz begeistert und übernimmt, wenn sie nachmittags zu Besuch kommt, gerne die Handmassage. Die schuppige Haut wird innerhalb kurzer Zeit glatt und die blauen Stellen gehen zurück. Da die Hände wegen mangelnder Bewegung schnell wieder kalt werden, sind die Schmerzen nur teilweise gelindert. Nach Ende der Probezeit sind das gesamte Pflegeteam und Frau B. dafür, die Anwendung bis auf Weiteres fortzuführen und bei Schmerzen auf dreimal täglich zu erhöhen. Wir lassen die individuelle Aromaöl-Mischung in unserer Hausapotheke mischen, damit die Qualitätssicherung gegeben ist.

Fazit

Es hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, bei der Duftauswahl nicht nur auf die allgemeine Wirkung der ätherischen Öle zu achten, sondern auch das individuelle Duftempfinden der Beteiligten zu berücksichtigen. Durch den erfrischenden Duft von Litsea wird Herr B. aktiver und lacht öfter.



Durch die Öl-Anwendung wurde die Haut von Herrn B. glatter und die blauen Stellen gingen zurück.

Die blauen Flecken auf den Händen lassen nach, ebenso wie die Schmerzen, wodurch sich auch seine Wutausbrüche verringern. Die Hautstruktur hat sich wesentlich verbessert. Die Berührungen der Hände bei der Einreibung empfindet unser Patient als angenehm und drückt dies auch verbal aus. Durch das Miteinbeziehen der Ehefrau hat sich dieses Wohlgefühl auch auf sie übertragen.

Die Vorteile von Aromapflege kommen hier voll zum Tragen:

- Wohlbefinden für Bewohner, Angehörige und Pflegepersonal
- Verbesserte Lebensqualität
- Förderung der eigenen Wahrnehmung
- Förderung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Förderung der gesunden Hautfunktion durch natürliche Hautpflege

Es wäre wünschenswert, dass gerade in der Pflege von alten, dementen, schwerstkranken und sterbenden Menschen die Aromapflege noch mehr Anerkennung finden würde.

Petra Schiele

Altenpflegehelferin seit 10 Jahren, Zusatzausbildung Betreuungskraft für Menschen mit Demenz im Pflegeheim, Zusatzausbildung Aromaexpertin

Kontakt: petra.schiele58@GMX.de

die Autorin

Literatur:

- von Braunschweig R. Pflanzenöle. Qualität, Anwendung und Wirkung. 4. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann Verlag 2012.
- FORUM 39/2012: Aromatherapie in der Pflege.
- Stadelmann I. Bewährte Aromamischungen. 6. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann Verlag 2009.
- Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G (Hrsg.). Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis, Wiggensbach: Stadelmann Verlag 2013.
- Werner M, von Braunschweig R. Praxis Aromatherapie. Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen. 3. Aufl. Stuttgart: Haug Verlag 2012.