



Aromapflege ist Lebensqualität

Nichts ist schlimmer, als hilflos zusehen zu müssen, wie jemand, dem man nahesteht, leiden muss. Ätherische Öle sind wundervolle Mittel, die beim Helfen helfen können.



Naturdüfte begleiten durch schwere Zeiten

Angehörige möchten meistens etwas tun, wenn ein lieber Mensch schwer erkrankt ist. Man möchte gerne dem Erkrankten etwas Gutes zukommen lassen.

Aromapflege mit naturreinen ätherischen Ölen kann für beide Seiten, für den Erkrankten und den Pflegenden, eine wertvolle Unterstützung sein. Begleitend zur »schulmedizinischen« Behandlung können zahlreiche Rezepturen und Maßnahmen eingesetzt werden, um individuell etwas für den kranken Menschen zu tun.

»Aromapflege« – dieser Begriff hat sich in den deutschsprachigen Ländern seit bald drei Jahrzehnten etabliert und beschreibt pflegende Anwendungen mit ätherischen Ölen. Mit ätherischen Ölen wird nicht *therapiert*, sondern *begleitend* zur Arbeit von Ärzten und Heilpraktikern werden die Gesundheit gestärkt, der Heilungsprozess beschleunigt sowie Lebensqualität und Wohlbefinden verbessert,

insbesondere wenn es sich um sehr einschränkende Zustände handelt. Zahlreiche Anwendungen und Mischungen, die immer wieder verblüffende Erfolge zeigten und die den Weg der Stärkung und Genesung überzeugend verbesserten, haben sich etabliert.

In Kursen rund um ätherische Öle und ebenso bei Anfragen stellen wir Aromapraktiker oft fest, dass sich eine überwiegende Anzahl der Anfragen um die Frage dreht, wie man bei diesen oder jenen Erkrankungen helfen kann. Es wird häufig geradezu verzweifelt nach Ölen, Mischungen und Maßnahmen gefragt, um einem Angehörigen eine schwere Zeit leichter zu gestalten. Anders als in der institutionellen Aromapflege, die sich erfreulicherweise gut etablieren konnte,

wissen pflegende Angehörige noch viel zu wenig über einfache, jedoch hoch effektive Maßnahmen in diesem Bereich Bescheid.

Ätherische Öle können zwar keine »hoffnungslosen« Krankheiten heilen, sie können jedoch erfahrungsgemäß kleine Wunder vollbringen und – ganz wichtig – neue Hoffnung geben. Denn der Verlauf von sehr belastenden Zuständen wird durch den sorgfältigen Einsatz von ätherischen Ölen fast immer sehr positiv beeinflusst. Zudem vermag die Behandlung mit Naturdüften auch schwerst erkrankten Patienten ein Stück Würde zurückzugeben.

Hilfreich sind Pflege und Begleitung, die nicht schmerzen, die vielmehr sogar guttun und den Weg zur Genesung womöglich sogar verkürzen! Pflege, die Körper und Seele gleichermaßen betreut, sollte das Selbstverständlichste der Welt sein. Doch in Zeiten von Sparzwang, Klinikbürokratie, Personalmangel und Unterbezahlung sind es oft die Angehörigen, die wichtige Aufgaben übernehmen müssen, wenn ihnen das Wohl ihrer Lieben am Herzen liegt. Wenn schwere Krankheiten mit einfachen (und vergleichsweise preiswerten) Mitteln gelindert werden können, warum wird es dann nicht viel öfter getan? Ob parallel zur klinischen Behandlung oder am Krankenlager zu Hause: Sorgfältig ausgewählte ätherische Öle sind eine wertvolle Begleitung – sowohl vom medizinischen als auch vom menschlichen Aspekt.

Mit den richtigen Düften und den entsprechenden bewährten Rezepturen können wir für unsere Angehörigen da sein, wenn sie uns wirklich brauchen. Wir können sie also auch (und gerade) bei schweren Krankheiten bei ihrem Weg zur Heilung, oder wenigstens bei ihrer Stabilisierung, unterstützen.

Nicht nur Nasen riechen

In Deutschland konnte in den vergangenen Jahren nachgewiesen werden, dass nicht nur die Nase bzw. Riechzellen in der Riechschleimhaut riechen können, sondern dass unterschiedliche menschliche Zellen auf Reize von Riechmolekülen reagieren, beispielsweise Herz-, Haut- und Blutzellen. Prostatakrebszellen und die Pigmentzellen, die uns braun werden lassen, reagieren auf den Veilchenduftstoff β -Jonon mit einer Hemmung des Zellwachstums, Leberkrebszellen reduzieren ihr Wachstum, wenn sie mit einem Riechstoff in Kontakt kommen: Es handelt sich um den Zitroneneukalyptus-Duftstoff Citronellal. Bestimmte Darmzellen sondern das »Happy-Hormon« Serotonin ab, wenn sie mit Riechstoffen, wie sie in Gewürzen vorkommen, konfrontiert werden.

Auf molekularer Ebene ähneln manche Bestandteile von ätherischen Ölen einigen Neuropeptiden (Botenstoffen) in unserem Gehirn. Abkömmlinge dieser Bausteine wie Vanillin und Anthranilat

werden also von uns Menschen produziert und sind im Gehirnstoffwechsel an der Herstellung von stimmungsbestimmenden Stoffen wie Serotonin und Dopamin beteiligt. Insbesondere »Stinkstoffe« wie Indol und auch Skatol, die in fast allen Blütenabsolues vorkommen, sind bei diesen Auf- und Abbauprozessen von Nervenbotenstoffen beteiligt.

Power durch Synergie

Der menschliche Körper ist seit Urzeiten mit pflanzlichen Riechstoffen vertraut. Es sieht so aus, als brauchte er sie sogar: Vor der Einführung von aufgedruckten Haltbarkeitsdaten musste der Mensch an seiner Nahrung riechen, sie sozusagen erschnüffeln und entscheiden, ob sie noch genießbar oder eventuell bereits verdorben ist. Auch die aktuell benötigten Vi-

talstoffe kann der Mensch »erreichen«, er kann bei Gefallen eines Nahrungsgeruches Heißhunger auf etwas Bestimmtes entwickeln. Vermutlich fehlen in diesem Moment darin enthaltene Nährstoffe. Heute weiß man, dass etliche Duftmoleküle aus der Natur, beispielsweise einige Monoterpene wie d-Limonen, das reichlich in Orangen- und Grapefruitöl und in Spuren in fast allen ätherischen Ölen enthalten ist, zur Ausschaltung von mutierten Zellen, zur besseren Verwertung von Kalzium, also zur Osteoporoseprophylaxe, sowie zur Regulierung des Cholesterinspiegels und vielem mehr benötigt wird.

In ätherischen Ölen können öfters kleine Mengen an nicht ganz so verträglichen Molekülen enthalten sein. Diese schaden uns Menschen jedoch in der Regel nicht, da einerseits im selben Öl sehr verträgliche Moleküle die »schädliche« Wirkung relativieren und andererseits unsere eigenen Enzyme viele natürliche »Gifte« unschädlich machen können. Seien Sie gewiss, jedes ätherische Öl ist in vernünftiger Menge völlig ungefährlich.

Vernetzte und gemeinsam agierende unterschiedliche Wirkstoffe können sogar sehr gut von uns Menschen verarbeitet und genutzt werden (»network pharmacology«). Denn eher schwach wirksame Pflanzenmoleküle können stärker wirksame Moleküle aktivieren. So können Vielstoffgemische effektiver wirken als manche Monosubstanzen, auch weil sie unterschiedliche (Wirkstoff-)Ziele in der

Was ist ein Absolue?

Blüten kann man oft nicht destillieren: Ihr Duft wird dann mit Hilfe von flüchtigen Lösungsmitteln gewonnen. Darum nennen wir das Ergebnis nicht »ätherisches Öl«, sondern »Absolue«. Absolues eignen sich hervorragend für die praktischen Inhalierstifte, sodass mehrmals täglich an diesem Duft – oder Mischungen damit – geschnuppert werden kann.

Zelle ansteuern. Die moderne Pharmazie und Medizin bevorzugen dennoch Mono-Wirkstoff-Zubereitungen.

Stark antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe in ätherischen Ölen können aufgrund ihres Molekülaufbaus die (feindliche) Zellmembran von Bakterien nicht gut durchdringen. Dagegen können andere Riechmoleküle, die sich im selben ätherischen Öl befinden, aufgrund ihres abweichenden Molekülaufbaus die (feindliche) Zellmembran viel leichter durchdringen und den »starken Kollegen« sozusagen den Weg ebnen. Phenolische Verbindungen (in Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Zimtrinde, Gewürznelke etc.) sind also auf ihre »schwächeren Mitspieler« wie Linalool, Geraniol und p-Cymen (in Lavendel, Rosengeranie, Thymian) angewiesen, um ihre Wirksamkeit entfalten zu können und um unsere Gesundheit wirksam zu schützen.

»In einem Vielstoffgemisch liegt ein Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten vor. Wenn zugleich unterschiedliche Keime und gleichzeitig ihre unterschiedlichen »Organe« angegriffen werden, kann der antimikrobielle Effekt größer sein, als wenn nur ein einzelnes Ziel bekämpft wird« – so beschreibt Professor Dr. Wink von der Universität Heidelberg den Wirkmechanismus. Entgegen dem aktuellen pharmakologischen Trend des Einsatzes von Monosubstanz-Präparaten könnte die alte Weisheit stimmen, dass die Summe einzelner Bestandteile

von Heilpflanzen und ätherischen Ölen mehr bewirkt als ein Einzelstoff. Somit können sowohl der Einsatz eines einzigen ätherischen Öles als auch die vorgeschlagenen Mischungen starke Helfer dabei sein, unterschiedliche Infektionen wirksam abzuwehren.

Öle als Brücke zwischen Menschen

Angst ist meistens das vordergründige Gefühl, wenn eine Krankheitsdiagnose wie ein Damoklesschwert über einem Menschen schwebt. Behandlungsvorschläge, Verhaltensvorschriften und Krankenhausaufenthalte machen Angst. Hoffnungen schwinden, Zukunftspläne schrumpfen, die Angst wird übermächtig.

Das fiese Wörtchen »Angst« kommt aus dem Lateinischen (»angustus«) und bedeutet Enge. Ja, der Mensch wird klein, hilflos, winzig und eng, gerade wenn er sich einem Medizinsystem, das ihm völlig fremd ist, ergeben muss. Erst hat ihn der Körper im Stich gelassen, ihm diese oder jene Krankheit beschert. Dann muss dieser Körper Therapien über sich ergehen lassen, Zwängen gehorchen, sich nach Regeln richten, die selten mit eigenen Bedürfnissen übereinstimmen. Um die erschütterte Seele kümmert sich im Krankenhaus oder Pflegeheim in der Regel kaum jemand. Am ehesten geschieht dies in einem gut geführten Hospiz. Doch beim Einzug in diese Institution ist oft

bereits der letzte Weg eingeschlagen. Doch Aromatherapie sollte nicht nur bei Patienten im Endstadium eingesetzt werden. Auch im Krankenhaus, Pflegeheim oder in der häuslichen Pflege leisten die Öle gute Dienste.

Aktiv statt hilflos

An dieser Stelle können ätherische Öle viele Lücken füllen. Mit ätherischen Ölen und Hydrolaten, die in zahlreichen Experimenten ihre angstlindernde Wirkung zeigen konnten, kommt ein Stückchen Autonomie und Weite ins Leben zurück. Vieles, was aus den Fugen geraten ist, kann durch einen vertrauten Naturduft wieder ein Minimum an Normalität zurückbekommen. Inmitten von Desinfektionsmitteln, Medikamentengerüchen und fremden Ausdünstungen eine Prise Eukalyptusduft, süß-sommerlichen Lavendelduft oder erfrischenden Zitronenduft um sich zu haben, kann so befreiend wirken!

Eine vertraute Riechumgebung kann in einem Krankenhausbett wie eine rettende Insel wirken. Das kann mithilfe eines Taschentuches erfolgen, auf dem sich etwa eine Duftmischung befindet, die an normale Tage und glückliche Spaziergänge erinnert, vielleicht mit Fichtennadelöl und Mandarinenduft. Der stabilisierende und erdende Geruch der Atlaszeder wirkt beschützend wie ein Holzhäuschen aus Kindertagen. Anis erinnert vielleicht an sorglose Urlaubsstunden mit dem entspannenden Glas Ouzo

in der Hand. Der betörende Duft der Südsee in Form von Ylang-Ylang und Limette entführt in erlebte oder erträumte Fernen.

Auch mit einem einfachen Inhalierstift, der mit entsprechenden olfaktorischen Erinnerungen gefüllt ist, kann etwas aktiv gegen die Hilflosigkeit und gegen das Ausgeliefertsein unternommen werden. Wenn der Patient seine Duftvorlieben nicht mehr (oder noch nicht) ausdrücken kann, lassen sich vielleicht Angehörige finden, die einem Tipps geben, wie man dem Riechgedächtnis der betreffenden Person am besten auf die Sprünge helfen kann. Im Notfall kann sogar das Lieblingsparfum zur Hilfe geholt werden. Menschen in den Fängen der Demenz oder im Koma können durch den »richtigen« Duft oft noch angesprochen werden, auch wenn die kognitiven Teile des Gehirns bereits ausgeschaltet sind.

Einsatz in der Pflege

Ätherische Öle können die seelische Seite des Patienten stabilisieren. Etliche Pflegebereiche sind geradezu prädestiniert für den Einsatz ätherischer Öle.

Ätherische Öle können in vielfacher Weise begleitend in der Pflege eingesetzt werden. Das können eher unscheinbare Maßnahmen sein, um Venen besser sichtbar zu machen, wie in einer wissenschaftlichen Arbeit mit Pfefferöl gezeigt werden konnte. Menschen, die aus neurologischen oder Altersgründen wacklig auf den Beinen und darum sehr sturzgefährdet sind, kann ein behutsamer Einsatz von Pfefferminzöl helfen, die Koordination der inneren Befehlszentrale und der Muskeln zu verbessern. So können Brüche mit den daraus folgenden Beschwerden vermieden werden, wie eine japanische Wissenschaftlerin sehr eindrucksvoll zeigen konnte. Im Bereich der Betreuung von schwer kranken Kindern wies ein südafrikanisches Pflegeteam nach, dass individuelle Anwendun-

gen mit ätherischen Ölen die Atem- und Herzschlagfrequenz sinken ließen, was besseren Schlaf und damit bessere Heilungschancen bedeuten kann.

Auch Menschen, die regelmäßig zur Nierendialyse müssen, profitieren von Naturdüften, denn Rosenhydrolat konnte laut einer iranischen Arbeit ihre Ängste deutlich reduzieren. Wer während der »ewig« dauernden Blutwäschesitzungen an »restless legs« leidet, den furchtbar unruhigen und zappelnden Beinen, wird durch Lavendelölstreichungen eine deutliche Verbesserung verspüren, wie eine andere Gruppe iranischer Wissenschaftlern zeigen konnte.

Ältere Personen, die aufgrund einer demenziellen Erkrankung ängstlich, unru-

hig und sogar aggressiv sind, können mit Lavendel- und Melissenöl beruhigt werden. Salbeiöl schafft es in einigen Fällen vielleicht sogar, die intellektuelle Leistung wieder ein klein wenig anzukurbeln. Es gibt inzwischen mehr als ein Dutzend vielversprechende Arbeiten zur anti-demenziellen Wirkung von ätherischen Ölen. Diese unterstützen als Signalstoffe das Zusammenspiel unserer körpereigenen Botenstoffe. Hautprobleme aufgrund von Nebenwirkungen heftiger Medikamente, wie Ekzeme, gnadenloser Juckreiz und auch diverse Hautinfektionen, können hervorragend mit ätherischen Ölen und Hydrolaten behandelt werden. Wie die Praxis in vielen Kliniken in den letzten mehr als zwei Jahrzehnten zeigen konnte, wirken ätherische Öle oftmals dort, wo kein Antibiotikum mehr greift, auch in Fällen, in denen beispielsweise juckreizlindernde herkömmliche Salben keine Linderung mehr bringen.

Viele chronische Erkrankungen sind aufgrund der mangelnden Bewegung und verringerten Atmung der betroffenen Menschen von gefährlichen Atemwegsproblemen begleitet. Das Schatzkästchen der Aromatherapeuten beherbergt meistens zahlreiche ätherische Öle, die gut helfen können, beispielsweise Myrte, Ravintsara, Cajeput und Eukalyptus. Sie lösen nicht nur zähen Schleim und unterstützen somit das Abhusten, sondern lindern auch Entzündungen und halten Keime, die zu Lungenentzündungen führen können, in Schach.

Durch Bettlägerigkeit wird auch oft der Darm träge oder der Patient neigt zu schmerzhaften Blähungen. Kümmel-, Koriander- und Fenchelöl sind bewährte Begleiter, die diese unnötigen Beschwerden beheben können.

Bewährte Anwendungen

Ätherische Öle lassen sich in fast allen Pflegebereichen begleitend einsetzen, ob dies zu Hause durch Angehörige erfolgt oder im professionellen Umfeld einer Pflegeinstitution. Wenn Menschen gewaschen und gepflegt werden, können Naturdüfte Keimattacken mindern und vertrautere Geruchswelten zaubern. Mit praktischen Step-by-Step-Anleitungen zeige ich Ihnen, wie einfach Sie die Produkte selber herstellen können.

Waschungen und Bäder

Schwer kranke Menschen müssen täglich gewaschen werden, wenn möglich wird danach die oft angegriffene Haut mit Ölen gepflegt. Verwenden Sie keine billigen und ewig haltbaren Mineralöle. Fast 90 Prozent aller Pflege- und Kosmetikprodukte bestehen aus Mineralölen. Sie kosten nur einen Bruchteil von Naturölen, da sie »Abfallprodukte« der Petroleum/Benzin-Industrie sind und halten viele Jahre. Naturölprodukte halten meist maximal ein Jahr.

Physiologische Prozesse im Gewebe können mit Hydrolaten, pflanzlichen und fetten Ölen sowie ätherischen Ölen unterstützt werden. An Badezusätzen (Seite 18) im Wasch- oder Badewasser erfreuen die zahlreichen positiven Nebenwirkungen: Es duftet fein, die gedrückte Stimmung kann verfliegen, Verkrampfungen werden gelockert, Bakterien verschleht und nicht zuletzt ein Stück Muße und Genuss ins eintönige Patientendasein gebracht.

Vorbeugende Hautpflege

Mit natürlichem Puder aus feinstpulverisiertem Reis und etwas ätherischem Öl können dauerfeuchte Hautpartien etwas trockener bleiben. Feine Ölmischungen (Gele, Seite 19, Schüttellotion, Seite 20) beugen Wundliegen (Dekubitus) und nässenden Entzündungen an schwitzenden Hautstellen, wo Haut an Haut reibt, wie bei Bauch- und Brustfalten, vor (Intertrigo). Die aus Lavendel, Palmarosa und Koriandersamen gewonnenen ätherischen Öle sind in diesem Anwendungsbereich sehr beliebt.

Trockene, jedoch noch gesunde Haut freut sich über das Einsprühen mit einem feinen Hydrolat (gewonnen aus Rose, Orangenblüte, Melisse, Lavendel) und anschließendem hauchfeinem Einölen mit einem nährenden Pflanzenöl wie Mandel-, Oliven- oder Macadamianussöl. Zu Ekzemen neigende Haut wird durch Omega-3-Öle wie Hanf-, Nachtkerzen-

oder Borretschsamenöl gestärkt. Sesamöl wirkt wärmend, Kokosfett wirkt kühlend. Individuelle Bedürfnisse können beim Einsatz der Öle gut berücksichtigt werden.

Wohltuende Massage

Im Hospiz und in der privaten Pflege ist auch Zeit für wohltuende Streichungen oder gar sanfte Massagen mit diesen Ölen vorhanden. Besonders wichtig: Je kränker der Mensch, desto mehr muss darauf geachtet werden, dass nur Körperpartien massiert werden, die nicht erkrankt sind und die nicht schmerzen. Manchmal eignen sich nur Füße und/oder Hände für diese Wohlfühlmaßnahmen, die dann umso dankbarer angenommen werden. Wenn jemand im tiefen Koma liegt oder sich bereits im Sterbeprozess befindet, ist es eher sinnvoll, ganz nah am Rumpf zu berühren, die Extremitäten werden vermutlich nicht mehr besonders gut wahrgenommen. Man ölt dann die eigene Hand etwas ein und legt sie einfach auf die Schulter oder den oberen Brustbereich. Überprüfen Sie anhand von eventuellen Reaktionen, beispielsweise der Augäpfel oder der Atmung, ob Sie das Richtige tun, also ob keine Abneigung oder gar Abwehr zu erkennen ist.

Salben

Im privaten Bereich sind schnell hergestellte Salben (Seite 21) aus $\frac{2}{3}$ Sheabutter und $\frac{1}{3}$ eines guten fetten Pflanzenöles (beispielsweise Mandelöl,