

 Ratgeber-Reihe

Aromapflege

Praktische Aromatherapie
für den Pflegealltag



Ingeborg Stadelmann

Ingeborg Stadelmann

Aromapflege
Praktische Aromatherapie
für den Pflegealltag

*Allen Kranken, Sterbenden und Pflegenden.
Mögen sie ES annehmen können
in seinem So-Sein.*

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 978-3-943793-54-3

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	Punktueller 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 schuppende 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	Aphthen	232
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	234
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraktion	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	Antriebsschwäche/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

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

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.

Ermutig, 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. Außerdem ging ich viele Jahre lang während des Nachtdiensts im Krankenhaus den Nachtschwestern zur Hand, wenn im Gebärsaal Ruhe war. 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 diese Pflegefachfrauen und andere professionelle Pflege- und Betreuungsfachkräfte 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 in den vergangenen Winter-, Frühjahrs- und Sommermonaten 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 mittlerweile 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 echtes »Vergelt's Gott« für das Gegenlesen des Manuskripts, Christa. Ich weiß auch unsere Gespräche und die Begegnungen am Rande unserer gemeinsamen Seminare sehr zu schätzen und hoffe von ganzem Herzen, dass du noch vielen Menschen von Deinen Erfahrungen berichten kannst.

Danken möchte ich auch der Palliativstation des Juliusspitals in Würzburg. Die Rückmeldungen zur praktischen Anwendung der Aromamischungen waren (und sind) immer sehr hilfreich.

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