Newsletter SPEZIAL

aromaFORUM Österreich

Jahr 2015 | Ausgabe 20.15 | Datum: Mai 2015

Herzlich Willkommen in unserem Jubiläumsjahr 2015!

Und auch herzlich willkommen bei unserem Newsletter spezial: Südtirol.

Gerne möchten wir ihnen heute das wunderschöne Südtirol, unseren Nachbarn Italien auf eine ganz spezielle Art und Weise näher bringen.

Seit 2005 organisieren wir mit unserem Partner Cusanus Akademie Brixen vor Ort auch einen Lehrgang Aromatherapie, seit 2014 zudem eine vollständige Ausbildung für die Pflege „Komplementäre Pflege – Aromapflege". Daher möchten wir ihnen hier Artikel, Beiträge, Ausbildungsaufgaben und Gruppenarbeiten der Absolventen aus Brixen vorstellen.

Ich wünsche viel Spaß beim Schmöckern!

Mfg
Claudia Arbeithuber
Aromatologin, §64 Absolventin, Referentin, Trainerin
Büro aromaFORUM Österreich

Die Cusanus Akademie in Brixen/Südtirol

Die Cusanus Akademie ist ein Bildungshaus in Brixen/Südtirol. Es bietet in den vier Tätigkeitsbereichen Glaube, Gesellschaftspolitik, lebensbegleitende Bildung und berufliche Weiterbildung Vorträge, Seminare und Lehrgänge an. Seit langer Zeit bildet die komplementäre Medizin einen Schwerpunkt im Bildungsprogramm. In diesem Zusammenhang gab es 2004 ein erstes Seminar zu den Grundlagen der Aromapflege für den Hausgebrauch. Das große Interesse am Thema führte in der Folge zu einem Lehrgang Aromatherapie, der 2006 erstmals angeboten wurde. Seit 2009 gibt es diese Lehrgänge zur Aromatherapie/Aromapflege in Zusammenarbeit mit dem aromaforum Österreich. Nach Abschluss eines solchen Lehrgangs und dem Besuch einiger weiter führenden Seminare haben sich seither ca. 30 Personen zur/zum Aromatolog/in ausbilden lassen. Im Dezember 2014 startete erstmal ein kompletter Ausbildungslehrgang in der Cusanus Akademie.

Kiefergewächse

Kieferngewächse sind immergrüne Bäume, die Harz enthalten und somit aromatisch duften. Der wohl vertrauteste Duft der Kieferngewächse entfaltet sich bei einem herrlichen Waldspaziergang, viele kennen ihn aber auch von den kalten Jahreszeiten, wenn die Grippe- und Erkältungszeit es in unsere Häuser geschafft hat. Oma's Hausmittelchen haben uns wohlgetan, aber auch die vermehrte Verwendung in Arzneimitteln fällt auf und entfaltet ihre Wirkung. Bekannt sind ihre nadelförmigen Blätter die spiralig oder büschelig an Kurz- oder Langtrieben angeordnet sind. Die Familie der Kieferngewächse genannt Pinaceae, wird in vier Unterfamilien unterteilt, umfasst elf Gattungen und etwa verschiedene 230 Arten.

Weißtanne (Abiesalba Mill.)

Die Zahl der Weißtannen, der Königin der Nadelhölzer, nimmt in vielen Wäldern ab. Einerseits sind wirtschaftliche Gründe dafür verantwortlich und zum andern stehen Weißtannen an vorderster Stelle auf dem Menüplan von Reh- und Rotwild. Für Kelten und Germanen war die Tanne ein Baum von außergewöhnlicher, magischer Kraft – sie galt als Sinnbild der Stärke und Hoffnung.

Waldwissen: Die schattenertragende Tanne ist ein Kieferngewächs und gehört zu unseren einheimischen Nadelbaumarten. Weltweit sind etwa 40 Arten der Gattung Abies bekannt. An wüchsigen Lagen können bei uns Tannen 50 bis 55 m hoch und bis 600 Jahre alt werden. Die hellgraue Rinde junger Tannen bleibt lange glatt und weist kleine Harzblasen auf. Später, ab etwa einem Baumalter von 50 Jahren, entwickelt sich eine weiß- bis dunkelgraue, grobrissige, Schuppenborke mit deutlichen Querrissen. Die nicht stechenden Nadeln der Weißtanne sind flach und an der Spitze meist eingekerbt. Oberseits sind sie glänzend und dunkelgrün, unterseits mit zwei bläulich weißen Wachsstreifen versehen.Im Gegensatz zur Fichte stehen die Zapfen der Tanne aufrecht, sie sind nur an Wipfeltrieben zu beobachten.

Gebiet/Herkunft: Die Weißtanne ist in ganz Mitteleuropa zu Hause

Hauptinhaltsstoffe: Monoterpene 80-90% (v.a. Limonen bis 54% alpha-Pinen), Ester 4,5-10%, Sesquiterpene 2-6%, Monoterpenole in Spuren

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Wirkung: Körperlich – stark antiviral, antibakteriell, immunstimulierend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, erwärmend. Seelisch – stimmungsaufhellend, stärkend und aufrichtend, geistig klärend.

Eigenschaften: Kopf-Herznote; das Duftprofil ist warm, frisch, balsamisch-holzig; es ist ein klares ätherisches Öl

Einsatz Aromatherapie: Erkältungskrankheiten, Raumluftdesinfektion, Muskelverspannungen, Arthritis, Arthrose, Schwächezustände, Rekonvaleszenz, Konzentrationsschwäche, geistige Erschöpfung.

Zeder (Cedrus)

Die Zeder nennt sich „Baum der Kraft", weil von ihm Kraft und Ruhe ausgeht. Die Ägypter verwendeten die Zeder als Sargholz. Das Öl war Bestandteil von Kosmetika und Mumienbalsam. Tempel und Paläste waren aus Zedernholz gebaut.

Waldwissen: Zedern sind große, immergrüne Bäume, mit einer breiten Baumkrone. Sie brauchen viel Sonnenl mit relativ wenig Niederschlag aus. Auf den Zweigen sitzen eiförmige Zapfen. Die dunkel- bis blaugrünen nadelförmigen Blätter bleiben drei bis sechs Jahre am Baum. Zedern sind einhäusig getrenntgeschlechtig (monözisch), an einem Baum befinden sich also männliche und weibliche Zapfen.

Gebiet/Herkunft: Frankreich, Marokko, Algerien

Hauptinhaltsstoffe: 75-80% Sesquiterpene, 3-15% Sesquiterpenole, 3-12% Sesquiterpenketone, 1% Sesquiterpenoxide

Gewinnung: Wasserdampfdestillation, aus den Spänen von 20 Jahren alten Kernholz.

Wirkung: Körperlich – Entzündungshemmend, juckreizstillend, schmerzstillend, antiallergisch, schleimlösend, antiparasitär, expektorierend. Psychisch – Stimmungsaufhellend, stärkend, beruhigend, harmonisierend, angstlösend.

Eigenschaften: Holzig, warm und balsamisch mit leicht herber Note

Einsatz Aromatherapie: Asthma, Heuschnupfen, Läuse, Insektenabwehr, Hoher Blutdruck, Pupertät, Depressive Verstimmungen, Trauer, Ängste, Suchterkrankungen

Europäische Lärche (Larixdecidua)

Wegen ihrer schützenden Kräfte wurde die Lärche schon früh kultisch verehrt. Im Altertum galt sie als heiliger Baum, vielleicht auch deswegen, weil bereits Plinius (1. Jh. n. Chr.) überzeugt war, dass die Lärche feuerfest sei und „weder brennen noch verkohlen könne und durch das Feuer nicht anders angegriffen werde als ein Stein". Bekannt waren und sind heute noch Orte mit Standorten von „Heiligen Lärchen", so beispielsweise bei Nauders (Tirol), der Wallfahrtsort Maria Larch im Gnadenwald bei Innsbruck. Nicht wenige Sagen und Geschichten erwähnen die Lärche als lieblichen Baum, unter dem sich den Menschen wohlgesinnte Waldfeen ein Stelldichein geben. Diese guten Feen oder „Saligen Frauen" helfen verirrten

Eine kurze Übersicht der Unterfamilien:

Unterfamilie Abietoideae Pilger: Die Zapfen stehen an Langtrieben. Mit sechs Gattungen:

- Tannen (Abies)
- Zedern (Cedrus)
- KeteleeriaCarrière
- Nothotsuga Hu ex C.N.Page
- Hemlocktannen oder Schierlingstannen
- Pseudolarix Gordon: Ist eine monotypische Gattung mit der einzigen Art: Goldlärche

Unterfamilie LaricoideaeMelch. & Werd: Die Zapfen stehen an Kurztrieben. Mit drei Gattungen:

- Lärchen (Larix Mill
- Cathaya Chun &Kuang
- Douglasien (PseudotsugaCarrière)

Unterfamilie PiceoideaeFrankis: Mit der einzigen Gattung:

- Fichten (PiceaA.Dietr.): Mit 33 bis 35 Arten.

Unterfamilie Pinoideae: Die Zapfen stehen an Langtrieben. Mit der einzigen Gattung:

- Kiefern (Pinus L.): Mit etwa 111 Arten.

Die größten bekannten Bäume der Familie sind Douglasien: „Red Creek Fir" (*Pseudotsugamenziesii*) mit einer Wuchshöhe von 73,8 m bei einem Stammdurchmesser von 4,02 m auf Vancouver Island. Ähnlich groß können Sitka-Fichten werden: *Piceasitchensis* mit Wuchshöhen von bis zu 70 m bei Stammdurchmessern von etwa 3 Metern im Queets River Tal des Olympic National Park.

Wanderern und armen, hilfsbedürftigen Menschen. In der Walpurgisnacht (30. April) wurden in östlichen Teilen Deutschlands Lärchenzweige (Hexenrüttel) an Türen und Fenstern aufgehängt, um böse Geister zu vertreiben. Geächteten oder „leichten" Mädchen wurden jeweils, je nach Gegend in der Nacht zum 1. Mai oder zum Pfingstmontag ein „Lärchentannle" auf das Hausdach gesetzt. Solche Mädchen gingen als „g'lärchelt" in die Dorfgeschichte ein.

Waldwissen: Die Europäische Lärche (*Larixdeciduaaaaaaaa Mill*.). ist der „Baum des Jahres 2012". Sie ist die einzige bei uns heimische Konifere Mitteleuropas, die ihre Nadeln im Winter abwirft. Charakteristisch ist vor allem ihre schöne goldene Herbstfärbung. Auch im Frühling setzt sie im Vergleich zu anderen Nadelgehölzen deutliche Farbakzente: Die weiblichen Zapfen leuchten purpurfarben, im Herbst vergrünen sie und bilden rosafarbene Schuppenränder aus. Die Europäische Lärche ist somit ein sommergrüner Baum, der ein Alter von maximal 600 Jahren, Wuchshöhen von 54 Meter und Stammdurchmesser von 1,5 bis zu 2 m erreicht. Die Lärche ist einhäusig getrenntgeschlechtig, es kommen somit männliche und weibliche Blüten auf einem Baum vor. Um Schädigungen durch Frosttrocknis an sonnigen Wintertagen zu vermeiden, verliert die Lärche, wie bereits erwähnt, im Herbst ihre Blätter, wie es sonst bei laubabwerfenden Laubbäumen üblich ist. Die Lärche verträgt sowohl Temperaturen von -40°C als auch hochsommerliche Hitze. Ihre Nährstoffansprüche sind gering bis mittel; sie bevorzugt aber wie jeder Waldbaum lehmige Böden. Die Lärche kann auf Böden über Kalkgestein als auch über Quarz- und Silikat-gestein eingebracht werden.

Gebiet: Das heutige natürliche Verbreitungsgebiet der Europäischen Lärche ist der Alpenraum, die Sudeten, die Karpaten/Tatra sowie das südöstliche Polen. In der Schweiz wachsen rund 75% aller Lärchen oberhalb von 1400 m ü.M.

Hauptinhaltsstoffe: „Venezianische Terpentin" haben eine Terpentingehalt von 10–25 %. Dieses immerflüssige Harz wird etwa in der Homöopathie genutzt. Hauptbestandteil Alpha-Pinen und Diterpene, Laricinolsäure Ätherisches Öl: 14-15 %, davon ca.70% (-)-alpha-Pinen, 6,5% (-)-beta-Pinen, 10%, 3 Caren

Gewinnung: Hauptsächlich durch das Harz, aber auch durch Wasserdampf-Destillation junger Nadeln

Wirkung: Der Lärche wird verschiedenartig heilende Wirkung zugeschrieben. Am bekanntesten ist das Terpentin, bekannt auch unter dem Namen „Venetianisches Terpentin". Die aus der Lärche gewonnene Harzsalbe enthält bis zu 20% ätherisches Öl und über 50% Harzsäuren. Sie soll gegen Gicht, Hexenschuss, Rheuma, Neuralgien, Erkältungen, Durchblutungsstörungen und Infektionen helfen. Aber es wurde auch, mit Honig vermengt, eingenommen. Das sollte gegen Blasen- und Steinleiden helfen sowie gegen Würmer und Katarrhe. Körperlich – Schleimlösend, durchblutungsfördernd, wundheilend, desinfizierend, erwärmend, erweichend. Psychisch – Klärende Wirkung bei Problemen, wirkt aufheiternd.

Eigenschaften: Waldig duftend

Einsatz Aromatherapie: Blasenleiden, Blasensteine, Blutungen, Nervenschmerzen, Wunden, eiternde Geschwüre, nässende Flechten, Bandwürmer, Durchfall.

Douglastanne (Douglasia)

Der frische Duft der Douglastanne lässt wieder unbeschwert durchatmen

Waldwissen: Die Douglasie gehört zu den Nadelbäumen. Die Douglasie ist weder Kiefer, Fichte noch Tanne, sondern gehört einer eigenen Gattung an. Sie sieht aus wie eine breit gewachsene Fichte und wirft auch ihre hängenden Zapfen zu Boden. Die Nadeln haben Merkmale wie die einer Tanne, denn sie sitzen direkt am Trieb und beim Abfallen/ Abreissen bleibt nur eine runde Narbe, nicht aber ein Höcker wie bei den Fichten. Die Douglasie kann ein Lebensalter bis zu 600 Jahren erreichen, sie ist raschwüchsig und liefert wertvolles Holz. Aus forstwirtschaftlicher Sicht ist sie die wichtigste fremdländische Baumart, wird bei uns gerne in Gärten und Parks als Zierbaum angepflanzt

Gebiet: Die Douglasia ist in Nordwest- und Nordamerika und in Kanada heimisch

Hauptinhaltsstoffe: Monoterpene 50-75% (alpha- und beta-Pinene), Monoterpenalkohole bis 10% (Geraniol), Ester 3-5%; Aldehyde, Monoterpenketone und Oxide in Spuren.

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der na-deltragenden Zweige

Wirkung: Körperlich – Antiseptisch, antiviral, entzündungshemmend, vertieft die Atmung, immunstimulierend, antirheumatisch, kreislaufanregend. Psychisch – konzentrationsfördernd, vitalisierend, reinigend, sehr ausgleichend, aufrichtend, stimmungsaufhellend.

Eigenschaften: Kopf-Herz Note, das Duftprofil ist klar und frisch – wie ein zitrusartiger, sanfter Walduft; die Farbe des ätherischen Öls ist klar. Der Duft ist etwas süßlicher und weicher als die anderen Tannenöle.

Einsatz Aromatherapie: Bronchialprobleme, Konzentrationsschwäche, seelische Unausgeglichenheit, Unruhe, sorgt für ein gutes Raumklima.

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Elfenzauber Raumspray
7 gtt Weißtanne
5 gtt Latschenkiefer
4 gtt Fichtennadel
3 gtt Douglasie
2 gtt Zirbelkiefer
2 gtt Thymian Linalool
In 10 ml Vodka
50 ml Wasser
½ KL Solubol

Sandra Vielmetti

Frau Holle im Wald Raumspray
7 gtt Zirbelkiefer
5 gtt Wacholder
3 gtt Lavendel
4 gtt Tonka
2 gtt Bay
In 10 ml Vodka
50 ml Wasser
½ KL Solubol

Sandra Vielmetti

© Andrikkos, wikimedia.org

Fichte (Piceaobovata)

Ihr Duft beflügelt und weckt die Lebensgeister

Waldwissen: Fichten sind immergrüne Bäume und Flachwurzler, leicht erkennen kann man dies nach einem Sturm, wenn umgewehte Bäume mit einer großen Wurzelscheibe in die Luftragen. Die sibirische Fichte kann bis zu 42 Meter hoch werden und schafft einen Brusthöhendurchmesser von bis zu 2,4 Metern. Markant ist ihre Krone, da sie schmal pyramidenförmig und schlanker als andere Fichten erscheint. Die Nadeln werden als steif und zwischen 1,2-2,3 cm beschrieben. Die Zapfen sind rotbraun, zwischen 5-11 cm lang und zylindrisch.

Gebiet/Herkunft: Vorwiegend Nordeuropa und Sibirien angesiedelt.

Hauptinhaltsstoffe: 45 % Monoterpene, 40 % Ester und Diterpenole

Gewinnung: Die Zweige und Nadeln werden mittels Wasserdampf-Destillation gewonnen. Aus ca. 500 kg Nadeln und Zweigspitzen erhält man 1 kg Fichtenöl.

Wirkung: Körperlich – ausgesprochen hautverträglich, entzündungshemmend, antimykotisch, schmerzstillend (vor allem bei chronischen Schmerzen), Catecholamine leicht absinkend, entkrampfend, körperlich anregend, erwärmend, Cortison ähnliche Wirkung, antiviral, antibakteriell. Psychisch – entspannend , reguliert die Serotoninausschüttung, schlaffördernd, beruhigend, steigert persönliches Wohlbefinden, Gelassenheit, tonisierend, konzentrationsfördernd, geistig stimulierend, mild angstlösend, fördern seelische Widerstandskraft und logisches Denken.

Eigenschaften: blumiger / fruchtiger Duft der Estergruppe ,welche dem Fichtennadelöl den wunderschönen Tannennadelduft verleiht, der als holzig, balsamisch, waldig und frisch beschrieben wird.

Einsatz Aromatherapie: Um Verwirrungen vorzubeugen ist ganz wesentlich zu erwähnen, das Fichtennadeln oft mit dem lateinischen Namen Abies sibirica bezeichnet werden, jedoch handelt es sich hier tatsächlich um die sibirische Tanne. Die lateinische Bezeichnung für die sibirische Fichte ist Picea obovata. Jedoch wird in sehr vielen Aromapraxisbüchern die Abies sibirica als ätherisches Öl der Fichtennadeln beschrieben. Das bedeutet, welche Fichtenart sich tatsächlich in einem Fläschchen befindet, darüber kann nur der botanische Name Auskunft geben.

| Schnupfen, Husten (schleimverdünnend, -lösend, auswurffördernd)
| Bronchitis, auch bei Kindern
| Muskelverspannungen
| Hautpflege
| Seelisches Ungleichgewicht
| Stress, der sich auf die Atmungsorgane schlägt
| Gicht (durchblutungsfördernd)
| Rheuma

Kiefern (Pinus) Latschenkiefer

In der Heilkunde werden Extrakte aus Kiefernnadeln traditionell bei Erkältungskrankheiten und der Behandlung von Muskelschmerzen eingesetzt. Auch in Saunaaufgüssen, Bade- oder Massageölen sind die ätherischen Öle der Kiefer enthalten.

Waldwissen: Die Latschenkiefer ist ein Baum, welcher nur in großen Höhen wächst. Waldkiefern gehören zu den 2-nadeligen Kiefern. Die Nadelpaare sitzen 3 bis 4 Jahre am Zweig und erreichen eine Länge von 2,5 bis 7 cm. Die Färbung schwankt von gelbgrün bis blaugrün und ist Standort abhängig. Kiefern werden bis zu 35 m, auf guten Standorten gelegentlich sogar bis zu 40 m hoch. Die Rinde hat eine charakteristisch rötlich-braune Rinde, die, im Sonnenlicht reflektierend, auch als Spiegelrinde bezeichnet wird.

Kiefern können ein Alter von 800 bis 1000 Jahren erreichen. Waldkiefern sind einhäusig, d.h. weibliche und männliche Blüten kommen am Baum gemeinsam vor. Die männlichen Blüten sind gelb, die weiblichen rötlich, dabei aber unscheinbar und nur bei genauem Hinsehen als Blüten erkennbar. Die Blütezeit ist im Mai/Juni, die Samenreife findet in den Zapfen im September/Oktober des folgenden Jahres statt.

Gebiet/Herkunft: Extreme Höhen der Alpenregionen

Hauptinhaltsstoff: 80% Monoterpene, Sesquiterpene, Ester

Gewinnung: In den Gebirgsregionen Mitteleuropas ist die Latschenkiefer eines „der" Heilmittel schlecht hin, bei rheumatischen Erkrankungen. Zu den Kiefergewächsen zählend ist das Latschenkieferöl eine besondere Kostbarkeit. Da der Baum unter Naturschutz steht und nur in extremen Lagen wächst, dürfen die Zweige und Nadeln, aus denen das Öl gewonnen wird, nur mit besonderer Genehmigung geschnitten werden. Die Latschenkiefer gehört, wie die Fichtennadeln auch, zu den am meisten verfälschten und gestreckten Holzölen. Die Zweige und Nadeln werden mittels Wasserdampf-Destillation gewonnen.

Wirkung: Körperlich – Die Latschenkiefer wird aufgrund ihrer antiseptischen und schleimlösenden Eigenschaften gerne bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Zusätzlich wirkt dieses Öl immun-stimulierend, entzündungshemmend, antiviral und antiinflammatorisch. Daraus resultiert eine Fülle an Einsatzmöglichkeiten. Von Sinusitis, Bronchitis, Gicht und Blasenentzündung über Cholezystitis und viele mehr. Seelisch – Neben dem umfangreichen körperlichen Einsatz wirkt die Latschenkiefer auch im see-lischen Bereich. Sie stärkt die Widerstandskraft, fördert das Selbstvertrauen, richtet auf und gibt wieder Lebensfreude. Die Noradrenalin- und Dopamin-produktion

Quellenangabe:

www.wikipedia.org

www.waldwissen.net

www.baumkunde.de

Gerti SAMEL; Barbara KRÄHMER (2009): Die heilende Energie der ätherischen Öle, Südwest, München

Monika WERNER, / Ruth VON BRAUNSCHWEIG, (2006): Praxis Aromatherapie Grundlagen Steckbriefe Indikationen, 3. unveränderte Auflage, Haug, Stuttgart

https://www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/show/1294359_l1/LEL_Landlust09_PommererTannengold.pdf

kann angeregt werden (Botenstoffe welche aktivieren, stimulieren und Körper und Geist anregen).

Eigenschaften: Besitzt cortisonähnliche Eigenschaften, herber kraftvoller Duft, hilfreich in den kalten Jahreszeiten für Menschen die kraftlos sind und leicht frösteln. Duftet mild waldig und frisch.

Einsatz Aromatherapie: Durch ihre erwärmenden, durchblutungsfördernden und schmerzlindernden Eigenschaften kann man sie auch in Mischungen bei Muskelkater und Verspannungen geben. Neben der Inhalation bei Erkältungen und Schnupfen kann auch ein Saunaaufguss deutliche Erleichterung bei Husten und Heiserkeit bringen. Die Massage oder Einreibung kann bei Muskel- und Gelenksschmerzen erleichternd wirken. Die Duftlampe erfrischt und verbessert nicht nur die Raumluft sondern wirkt auch auf die Seele.

CAVE: Bei zu hoher Dosierung kann der hohe Monoterpengehalt Hautirritationen hervorrufen.

Kiefern (Pinus) Zirbelkiefer

Zäher widerstandsfähiger Baum, der uns Mut lehrt und uns durchatmen lässt. Hippokrates gebrauchte das Harz zum Aufweichen von Geschwüren und die Rinde der Kiefer als Räuchermittel bei Frauenkrankheiten. Bereits die Ägypter wussten vor 4000 Jahren auf Feuerherden das Terpentinöl herzustellen aus Harz. Es wurde zur Mumifizierung verwendet.

Waldwissen: Die Zirbelkiefer ist ein immergrüner Baum der unter Naturschutz steht! Sie erreicht eine Wuchshöhen von bis zu 25 m und einen Brusthöhendurchmesser von bis zu 1,7 m. Die biegsamen Nadeln der Zirbelkiefer werden 5 bis 11 cm lang und rund 1 mm dick. Seine Kurztriebe tragen viele Büschel mit jeweils fünf Nadeln. Die Samen werden Zirbelnüsse genannt.

Die Zirbelkiefer ist einhäusig-getrenntgeschlechtig, wobei eine Selbstbefruchtung möglich ist. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli. Die Zirbelkiefer kommt in Höhenlagen von 1.300 m bis 2.850 m vor, bevorzugt zwischen 1.500 und 2.000 m. Sie ist eine Baumart des strengen kontinentalen Klimas. Sie gilt als die frosthärteste Baumart der Alpen, Temperaturen von bis zu –43°C werden unbeschadet überstanden und ist einigermaßen unempfindlich gegenüber Spätfrost.

Die Art bevorzugt frische und tiefgründige Böden sowie versauerte Rohhumusböden. Sie wächst meist auf Granit, Gneis, Schiefer, Sandstein oder Kalkgestein Die Bäume können bis zu 1000 Jahre alt werden.

Gebiet/Herkunft: In fast ganz Europa -> Alpen und Karpaten

Inhaltsstoffe: 65 – 85 % Monoterpene, Sesquiterpene und Ester

Herstellung: Wasserdampf-Destillation der Nadeln und Zweigspitzen.

Eigenschaften: Besitzt Cortison ähnliche Eigenschaften, duftet waldig frisch

Wirkung: Physisch – hustenreizstillend, antiseptisch, durchblutungsfördernd, schleimlösend. Psychisch – Stärkend, anregend

Einsatz Aromatherapie: Depressionen, Frühjahrsmüdigkeit, Erkältung, Grippe

Anleitung wärmender Balsam (u.a. Lärche)

Harz und ätherische Öle der Kieferngewächse, zu denen auch Fichten, Tannen, Lärchen und Zedern zählen, ähneln sich im Geruch. Sie können ihr Lieblingskiefergewächs selbst auswählen. Die harzigen Rindenstücke werden mit kalt gepresstem Olivenöl angesetzt. Verwenden Sie dazu einen alten Kochtopf, denn er wird nach dem Kochen nicht mehr ganz sauber werden. Nach mindestens zwei Stunden hat sich das Harz aus den Rindenstückchengelöst. Eine cremige Konsistenz entsteht. Nun kann man die Flüssigkeit vorsichtig abgießen. Zusammenfassend:

Harzöl

- Harz trocken sammeln
- Groben Schmutz von den Klümpchen entfernen
- Harz bzw. harzige Rindenstückchen in einem alten Topfmit Öl bedecken und mindestens zwei Stunden lang sanft köcheln lassen (es darf nicht rauchen)
- Flüssigkeit vorsichtig abgießen

Das Harzöl wird vor allem bei Ziehen in den Gelenken, Rheuma und Ähnlichem verwendet. Weiterverarbeitung zu Harzbalsam:

Harzbalsam

Um daraus einen Balsam herzustellen, benötigt man 100 ml Harzöl je 10 g Bienenwachs und Sheabutter. Diese Mischung wird vorsichtig im Wasserbad erwärmt, damit Wachs und Sheabutter schmelzen. Das Ergebnis ist ein einfacher Harzbalsam, der nach Harz und Bienenwachs duftet. Dieser Balsam wärmt und schützt. Er wirkt wundheilend, lindert Glieder- und Gelenkschmerzen, Rheuma und Hexenschuss. Man lässt den Balsam dann im offenen Gefäß abkühlen, damit es nicht durch Kondenswasser zu Schimmelbildung kommen kann.

Hustenbalsam

- Dem Harzbalsam insgesamt etwa 5 bis max. 30 Tropfen ätherisches Öl von Fichte, Tanne oder Thymian zufügen (für Kinder: Rosenthymian verwenden)
- Das Öl erst in den handwarmen, aber noch cremigen Balsam einrühren, da es ansonsten verdunstet.

Karin Schumacher, Katharina Polschak, Martina Wimmer, Sandra Vilmetti, Tina Fabian; Absolventen der Weiterbildung §64 GuKG „Komplementäre Pflege – Aromapflege" des aromaFORUM Österreichs

© Angela M. Arnold, Berlin, wikimedia.org

REZEPTE REZEPTE

Zirbelkiefer Körper- und Massageöle

1 Tropfen Zirbelkiefer
1 Tropfen Rosengeranie
2 Tropfen Lavendel fein
2 Tropfen Muskatellersalbei
50 ml süßes Mandelöl

Tina Fabian
Katharina Polschak
Sandra Vilmetti
Martina Wimmer

FANDLER – Ölkultur seit 1926

Gutes Öl ist eine Facette von Glück. Bei Fandler weiß man das nun schon seit mehr als 85 Jahren. Was Julia Fandlers Urgroßvater begann, wird heute mit genauso viel Fleiß, Liebe und Ideenreichtum fortgeführt. Damit setzt Julia Fandler fort was die Ölpioniere in ihrer Familie begonnen haben.

Mit dem größten Respekt vor deren Leistung und dem gleichzeitigen Willen zur Veränderung und Weiterentwicklung. So fährt man heute keinesfalls mehr mit dem Fahrrad durch Wien und auch der Koffer wäre für das Sortiment zu klein geworden. Ein Unternehmen wie Fandler steht eben nicht still. Die ambitionierte 4. Generation hat die Herausforderung angenommen und im Oktober 2012 ein neues Kapitel in der Firmengeschichte aufgeschlagen. Harmonisch in das bestehende Elternhaus integriert, hat man sich ein modernes und offenes Firmengebäude geschenkt. Herzstück ist eine offene Küche, die seither Treffpunkt für Mitarbeiter, Gäste und Ölbegeisterte aller Art ist.

Dennoch ist man sich selbst treu geblieben, warum sollte man Gutes auch ändern. Denn Tradition bedeutet für uns nicht, die Asche zu bewahren, sondern das Feuer weiterzutragen. Damals wie heute werden unsere Öle deshalb nach dem traditionellen Stempelpressverfahren hergestellt. Das ist zwar mühsamer als andere Methoden, aber wenn die Ölfrucht zerkleinert und sanft erwärmt wurde, um sie auf das Pressen vorzubereiten, und wenn sich das Öl dann ganz langsam aus der Frucht löst, merkt man, dass sich der Aufwand gelohnt hat. Dass unsere Pressmeister dabei besonderes Fingerspitzengefühl benötigen, versteht sich von selbst. Schließlich hat jede verarbeitete Frucht ihre ganz besonderen Eigenheiten.

Gut zu wissen: Bei Fandler werden alle Öle schonend kalt gepresst, ohne zusätzliches Erhitzen oder Reibungswärme herkömmlicher Pressmethoden, die den natürlichen Geschmack verändern können. So bleiben die wertvollen Bestandteile, Fettsäuren und Vitamine ebenso erhalten, wie der sortentypische Duft, der unverfälschte Geschmack und die natürliche Farbe.

Egal, ob Sie ein Fandler Öl aus der Classic Linie oder in Bio-Qualität wählen, jedes Öl wurde nach denselben, strengen Qualitätskriterien und mit derselben Sorgfalt hergestellt. Für beide Linien kommen ausschließlich die besten am Markt verfügbaren Rohstoffe zur Verarbeitung. Fandler ist seit vergangenem Jahr IFS zertifiziert und erreichte in der Auditierung ein erhöhtes Niveau.

Ob Distel, Haselnuss, Mohn, Lein oder Mandel, gutes Öl schmeichelt jeder Speise, berührt die Sinne und macht aus jedem Essen die vollkommene Harmonie des Geschmacks. Ein Tropfen über die frisch geernteten Tomaten geträufelt. Neugierig gekostet und mit einem Lächeln für gut befunden. Wahrer Genuss kann so einfach sein. Ein Richtig oder Falsch gibt es dabei nicht. Mit unserem Ölsortiment von über 40 Ölen sind Ihrer Fantasie kulinarisch keine Grenzen gesetzt.

Zum guten Öl dürfen ein hervorragender Essig und ein delikates Salz nicht fehlen. Die Fandler Charaktersalze in den Sorten Hanf, Kürbiskern und Haselnuss, sowie die Apfel-, Tomaten -, Weiß- und Rotwein-Essige befreundeter Essigmanufakturen runden unser Ölsortiment ab.

Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrer Küche und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes.

BERGILA – Pure ätherische Öle und Kräuterprodukte aus kontrolliert biologischem Anbau aus Südtirol

In dritter Generation brennt Familie Niederkofler aus Südtirol hochwertiges, ökologisch gewonnenes Latschenkiefernöl und besitzt zudem einen eigenen Kräutergarten um Kräutertees und Kräuterprodukte selber herstellen zu können.

Mit der Erzeugung von Latschenöl, das wohltuend auf Muskulatur und Gelenke wirkt, begann vor 100 Jahren die Erfolgsgeschichte der Familie Niederkofler in Issing bei Pfalzen im Pustertal. Heute findet der Kunde in den Ausstellungs- und Verkaufsräumen von „Bergila" eine Reihe von biologisch zertifizierten ätherischen Ölen, Kräuterprodukten und Naturkosmetika. Die Herstellung der naturbelassenen Produkte erfolgt transparent, mit viel Handarbeit und geringem maschinellem Einsatz.

Die notwendige Menge an Latschen- und Zirbelkiefern wird heute mit Genehmigung der Forstbehörde von Mai bis Oktober aus dem Wildwuchs der Nadelbäume im meist unwegsamen Gelände geschlagen oder zur Landschaftspflege auf den Almen herausgeschnitten. In Bündeln werden die Äste in die Brennerei transportiert und mittels Wasserdampfdestillation daraus pures ätherische Öl gewonnen. Pure ätherische Öle sind die Essenz in hoch konzentrierter Form der Pflanze und sollten deshalb mit Respekt behandelt werden, sie sind der Inbegriff der Pflanze. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden nach der Destillation die Zweige zur Trocknung der Kräuter verheizt bzw. wieder zum Beheizen des Dampfkessels verwendet. Die Asche bildet Naturdünger für die Landwirtschaft. Für die Destillation wird reines Quellwasser verwendet. Das Kühlwasser aus der Destillation beheizt durch Fernwärme zwei Hotels der näheren Umgebung.

Seit 1995 werden die verwendeten Kräuter für die verschiedenen Kräuterprodukte von Franz Niederkofler und seiner Frau Brigitte auf einer rund ein Hektar großen Gartenfläche biologisch angebaut und aus Wildwuchs geerntet. Im Schaukräutergarten können die Besucher die Pflanzen bewundern, befühlen und an ihnen riechen. Die Heilkräuter sind dem Rhythmus der Jahreszeiten angepasst und werden durch viel Liebe und Fleiß gepflegt und geerntet. Die Verwendung der heimischen Kräuter, verarbeitet mittels pflanzenschonender Technologien, ist das Erfolgsrezept der Familie Niederkofler, die großen Wert darauf legt, dass ihre Produkte rein und naturbelassenen sind.

© www.bergila.it

Von Mai bis Ende Oktober sind die kostenlosen Führungen der Brennerei und des Kräutergartens ein Erlebnis für alle Sinne.

Franz Niederkofler

Quelle:

www.bergila.it

Auslegebroschüre der Familie Niederkofler-Bergila: de.wikipedia.org/wiki/Zirbelkiefer

Bergila-Kräuterprodukte

„Bergila" ist ein Familienunternehmen welches von der Familie Niederkofler geführt wird und nun schon seit 1912 in dritter Generation ätherische Öle und Kräuterprodukte herstellt. Der Betrieb befindet sich in Pfalzen, einem Dorf in Südtirol auf 850 Metern Meereshöhe. In Besitz der Familie befindet sich sowohl die Latschenölbrennerei zur Herstellung von äÖ (ätherische Öle) und Schnaps, als auch der Kräutergarten, wo viele Pflanzen manuell, biologisch und in kompletter Harmonie mit den Rhythmen der Natur angebaut werden.

Der Kräutergarten

Der Kräutergarten ist neben dem Issinger Weiher idyllisch gelegen und kann bei kostenlosen Führungen besucht werden. Unter Berücksichtigung des Mondkalenders nach Maria Thun werden die Kräuter angepflanzt, geerntet und verarbeitet. Davon verspricht sich die Familie Niederkofler eine höhere Qualität der Kräuter und den daraus hergestellten Produkten mit höheren Anteilen an Wirkstoffen und eine längere Haltbarkeit.

© www.bergila.it

Um Schädlinge und Ungeziefer zu bekämpfen helfen die Mischkultur und Pflanzen wie Wermut, Brennnessel, Knoblauch, Beinwell und Rainfarn. Auch die Tageszeit ist von großer Bedeutung, um das Maximale und Beste aus den Pflanzen zu gewinnen: Blüten werden zu Mittag, Blätter vormittags und Wurzeln im Frühjahr oder Herbst am Morgen oder Abend gesammelt.

Die Brennerei

Das Gewinnen der ätherischen Öle aus den, entweder im Kräutergarten manuell gesammelten Pflanzen wie Lavendel, Pfefferminze, Thymian usw. oder in der freien Natur (teilweise unter schweren Bedingungen) mit Einverständnis der Forstbehörde zur Erhaltung der Weideflächen herausgeschnittenen Pflanzen erfolgt mit Hilfe Wasserdampfdestillation. Alle notwendigen Mittel zur Destillation wie Kühlwasser werden noch weiter genutzt, z.B. als Fernwärme für zwei nahe liegende Hotels. Mit dem Abfallmaterial der Pflanzen wird der Dampfkessel beheizt. Die Brennerei, der Kräutergarten und auch ein kleines Museum können bei kostenlosen Führungen von Mai bis Oktober besichtigt werden. Im kleinen angrenzenden Geschäft können die wertvollen Produkte dann eingekauft werden.

Die Produkte

Eine besondere „Spezialität" sind die Produkte aus der hier in Südtirol heimischen, wild wachsenden Zirbelkiefer, deren Zapfen in den Wäldern in der Umgebung manuell geerntet werden.

Die Zirbelkiefer gehört zur Familie der Pinaceae (Kieferngewächse) und wird bis zu 25 m hoch. Die Samen werden Zirbelnüsse (bei uns im Dialekt: „Zirmszuschtn") genannt, obwohl sie eigentlich keine Nüsse sind. Besonders in den Hochalpen und teilweise in den Karpaten ist sie heimisch und kommt in Höhenlagen zwischen 1.300 bis 2.850 m Meereshöhe vor. Sie gilt als frosthärteste Baumart der Alpen, sie kann sehr tiefe Temperaturen bis -40 Grad ohne Schäden überstehen. Das Holz des Baumes ist beliebt für Möbel und zum Innenausbau von Stuben und Schlafzimmern. Besonders durch den angenehmen Geruch des Holzes und der enthaltenen äÖ, konnte eine Studie des Institutes für Nichtinvasive Diagnostik in Wien erstaunliches feststellen:

„…dass die Herzrate mit dem Beginn der Schlafzeit deutlich niedriger wird, wenn man seine Nachtruhe in einem Zirbelkieferbett verbringt, bzw. ätherisches Zirbelkieferöl im Raum verströmt, (im Vergleich zu einem Holzdekorbett). Außerdem soll in den Ruhephasen eine Beschleunigung des vegetativen Erholungsprozesses festgestellt worden sein. Darüber hinaus habe sich bei den Versuchspersonen Schlafbeschwerden und Wetterfühligkeit deutlich gemindert. Die gesamte Ersparnis an Herzschlägen in der Nacht und am Morgen beträgt ca. 3.500 Schläge/Tag, das entspricht etwa einer Stunde Herzschlagdauer. Diesen Effekt kann man auch erreichen, indem man das ätherische Zirbelkieferöl auf ein Stück Holz (wenn mögliche Zirbelkieferholz) gießt und im Schlafzimmer diesen Duft bei der Nachtruhe einatmet."

„Bergila" vertreibt wertvolles reines äÖ oder Salben und Naturkosmetik mit dem selbst gewonnenen äÖ der Zirbelkiefer. Ein Besuch bei Bergila in Pfalzen in Südtirol lohnt sich auf jeden Fall!

Claudia Steger

„Bergila" bietet verschiedene Produkte an: ätherische Öle, Kräuterprodukte, -salben und -schnäps, Ölauszüge, Tinkturen, Kräutertees und Naturkosmetik

Ätherische Öle
Rosmarinöl, Latschenkieferöl, Zirbelkieferöl, Fichtenöl, Wacholderöl Alpin, Pfefferminzöl, Thymianöl, Lavendelöl, Kräuteröl, Orangenöl, Zitronenöl, Weihnachtsduft.

Kräutersalben
Wacholdersalbe, Arnika-Latsche-Salbe, Ringelblume-Kamille-Salbe, Thymiansalbe, Propolissalbe

Schnäpse
Enzianschnaps, Südtiroler Treber, Latschenschnaps, Zirbelkieferschnaps, Wacholderschnaps, Kräuterlikör, Pfefferminzschnaps

Kräuterprodukte
Ringelblumenhandcreme, Lippen-balsam, Fußgel mit Latschenkieferöl, Arnika-Latsche-Einreibung, Massageöl Entspannung, Massageöl Aktivmischung, Kräuterduschbad und -shampoo, Pfefferminz- und Lavendelhydrolat, Kräuter- u. Lavendelkissen, Kräutersalz, Latschenkieferbonbons

Ölauszüge
Johanniskraut-, Arnika- und Ringelblumenöl

Tinkturen
Johanniskraut-, Ringelblumen-, Baldrian-, Echinacea- Propolis-, Weidenröschen-, Löwenzahn-Mariendistel-, Digest-, Fenchel-, Weißdorn- u. Lady-Plus-Tinktur

Kräutertees
Südtiroler Kräutertraum, Abendruhe, Durstlöscher, Kamille, Kräutermischung, Malve, Melisse, Pfefferminze, Ringelblume, Salbei, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian, Weidenröschen, Wintermischung, Frauentrank, 4 Jahreszeiten, Junior, Energy, Vitalquelle, Herzass, Fenchel

Naturkosmetik
Edelweißcreme- u. Lotion, Lippenbalsam, Fußgel mit Latschenkieferöl, Arnika-Latsche-Einreibung, Massageöl Entspannung, Massageöl Aktivmischung, Kräuterduschbad und -shampoo, Pfefferminz- u. Lavendelhydrolat

Alle Produkte sind beste Bioqualität. Auf www.bergila.it können die genaue Bezeichnung und die Inhaltsstoffe nachgelesen werden.

Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Am Stadtrand der Passerstadt Meran in Südtirol gelegen, empfängt sie der schönste botanische Garten Italiens. Streifen sie durch über 80 Gartenlandschaften mit Pflanzen aus aller Welt. Kunst und Natur in einer einzigartigen Verbindung. Entdecken Sie Blüten, Düfte, Farben und Formen umrahmt von einer unvergleichlichen Bergkulisse. Lassen Sie sich bezaubern!

Ungewöhnlich, spannend und interaktiv, die diesjährige Sonderausstellung:

„Himmlische Düfte und Höllengestank“

In dieser dreisprachigen Sonderausstellung erfahren Interessierte kurioses und wissenswertes zum Thema Duft. Warum kann ich bestimmte Menschen nicht riechen? Warum duften Blumen überhaupt und wozu nutzen sie ihre Düfte? Wann wird Duft zum Gestank? Woher stammt der Vanilleduft aus meinem Eisbecher? Wie werden ätherische Öle hergestellt? Woraus entstanden synthetische Duftstoffe? Auf diese und viele weitere ihrer Fragen bekommen sie Antwort bei ihrem Streifzug durch diese außergewöhnliche Ausstellung.

Die Hauptbühne bildet dabei die historische Remise des Schlosses, aber auch über das ganze Gelände des botanischen Gartens wurden saisonal wechselnde Duftinseln verstreut. So finden sie eine Duftorgel, oder eine typische italienische Limonaia. Im Wegweiser wird mit dem Symbol der „Duftnase“ auf diese duften Inseln hingewiesen.

© www.trauttmansdorff.it

Damit nicht genug – wird diese Sonderausstellung durch ein buntes, duftendes Rahmenprogramm abgerundet. So finden Erlebnisvorträge renommierter Fachleute, wie z. B. dem bekannten Duftforscher Prof. Dr.Dr.Dr.med.habil. Hans Hatt statt. Sie können an verschiedenen Workshops wie z.B. „Die Gewinnung der kostbaren ätherischen Öle durch Dampfdestillation“ teilnehmen. Oder lassen sie sich führen, durch die wunderbare Welt der Düfte von einem eigenen Gartenführer mit anschließendem Duftmenü im Palmencafé am Seerosenteich. Lassen Sie sich betören!

Alle Termine und Veranstaltungen finden Sie unter www.trauttmansdorff.it

Julian Tizhar

> *Ein Tag ohne Dufterlebnisse ist ein verlorener Tag.*
>
> *Altägyptisches Sprichwort*

Die „Reischner“ in Reinswald

© www.latschenbrennerei.it

Frühmorgens, noch bevor die Sonne aufgeht, machen sich die “Reischner“ der Latschenölbrennerei Eschgfeller in Reinswald auf den Weg in die Berge. Die schönen Sommertage müssen ausgenutzt werden, denn nur dann kann man die Sarner Latschenkiefer, die „Reischn“ ernten, die hier im Tal die Berge wie ein dunkelgrüner Gürtel zieren.

Eine nie vergessene Tradition

Seit mehr als hundert Jahren brennt man im Durnholzertal das reine Latschenkiefernöl. Heute gibt es hier noch drei Brennereien, die diese Arbeit übernehmen. Philipp Eschgfeller hat den Betrieb von seinem Vater Florian übernommen, der sich vor mehr als vierzig Jahren als Latschenbrenner selbständig gemacht hat. Seitdem hat sich viel getan. Befahrbare Wege, Traktoren und Maschinen erleichtern den Männern die Arbeit, die trotzdem noch immer mit viel Handarbeit verbunden ist. In den Nadeln, Zapfen und kleinen Ästen stecken die wertvollen Inhaltsstoffe und so wandern diese

© www.latschenbrennerei.it

gehäckselt in den großen Kessel. Durch Wasserdampfdestillation gewinnt Philipp so das 100% naturreine Latschenkiefernöl. Daran hat sich auch in 100 Jahren nichts geändert. Für einen Kilo Latschenkiefernöl werden rund 250 Kilo gehäckselte Latschenkiefern gebraucht. Philipp ist begeisterter Latschenölbrenner: „Die Arbeit ist zwar hart, aber sie macht Freude. Täglich hier in den Bergen unterwegs sein zu dürfen, ist ein großes Geschenk."

Uraltes Heilmittel, das original Sarntaler Latschenkiefernbad

Schon seit jeher wird die Kraft der Latschenkiefer im Sarntal als Heilmittel genutzt. Dabei griffen gerade die Reischner nicht nur auf das Öl zurück, sondern nutzten auch die Pflanze direkt. Barbara Eschgfeller ist seit ihrer Kindheit eng mit der Pflanze verbunden und erinnert sich:" Meine Brüder haben auch in den Reischn gearbeitet. Wenn sie sich Verletzungen zugegezogen haben, legten sie sich abends in die entölten, warmen Latschenkiefern, um sich zu kurieren. Und es hat auch immer geholfen. Die Alten erzählten, dass im Sommer oft gebrechliche Menschen zur Kur zu den „Reischnbrennereien" in den Bergen gebracht wurden. Nach zwei Wochen, sagt man, sind sie wieder zu Fuß ins Tal herab gekommen." Das Bad, das die Reischner schon vor mehr als fünfzig Jahren in den Bergen kannten, ist etwas in Vergessenheit geraten, als die Brennereien ins Tal herunter kamen. Aber Barbara Eschgfeller hat es nicht vergessen und im Familienbetrieb wieder aufleben lassen. So kann man nun seit bald 20 Jahren auch hier das Original Sarntaler Latschenkiefernbad genießen und im Freien entspannt dem Rauschen des Durnholzer Baches lauschen.

Reich an Terpenen

Das Sarntaler Latschenkiefernöl enthält rund 60 verschiedene Inhaltsstoffe. Durch die Wasserdampfdestillation werden die Terpene aus der Pflanze gelöst und in dem 100% naturreinen Öl für den Menschen gebunden. Die enthaltenen Terpene zeigen sich förderlich für die Durchblutung, sie regen die Funktion der Nebennierenrinden an, sind entzündungshemmend und schleimlösend. In der Pharmazie wird das Latschenkiefernöl schon lange verwendet, in der Kosmetik ist es in den letzten Jahren vor allem für die durchblutungsfördernden Eigenschaften beliebt geworden.

Die Latschenkiefer in der Wissenschaft

In Büchern, Studien und wissenschaftlichen Berichten wird die Latschenkiefer und ihr Öl immer wieder als heilbringendes Mittel bestätigt. Wabner und Beier erwähnen in ihrer Arbeit „Aromatherapie-Grundlagen" den Einsatz bei rheumatischen Beschwerden und Atemwege-Erkrankungen. Grassmann weist in seiner Studie „Ätherische Öle aus der Latschenkiefer, mögliche Potentiale eines bewährten Naturheilmittels" die antioxidantischen Wirkungen nach. Latschenkiefernöl wirkt gegen seelische und körperliche Müdigkeit, dabei werden Bäder und Massagen empfohlen. Unter erfahrungsheilkundlicher Verwendung beschreiben die Wissenschaftler Erfolge bei Haar- und Hautproblemen, Impotenz und empfehlen das Latschenkiefernöl als harntreibendes, balsamisches und antivirales Mittel. Im Sarntal verlässt man sich bei der Anwendung des Öles rein auf die Überlieferung der Vorfahren. Hier benutzt man das Öl zum Inhalieren bei Erkältung, als Badezusatz für ein regeneratives Bad oder punktuell zum Einreiben bei Gelenkbeschwerden und Rheuma. So wie bereits vor 100 Jahren.

© www.latschenbrennerei.it

Einführung der Aromapflege im Altersheim

Was verstehen wir unter Aromapflege

Die Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege. Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner meist kalt gepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und über die intakte Haut.

Ziel der Aromapflege

Steigerung des Wohlbefindens der Bewohner und dadurch eine Unterstützung der medizinischen Behandlung

Aktivierung der Selbstheilkräfte

Verbesserung der Pflegequalität

Höhere Zufriedenheit vom Bewohner und Pflegepersonal

Anwendungsbereiche

| Atmosphäre zum Wohlfühlen schaffen
| Gegen üble Gerüche
| Unterstützung bei Schlafstörungen
| Unterstützung bei depressiver Verstimmung und Depression
| Prophylaxen, Hautpflege, Mundpflege
| Pflege bei Erkältung und Fieber
| Sterbebegleitung

Anwendungsmöglichkeiten

| Über das Riechen wirken ätherische Öle sehr rasch, z.B. kann ein Tropfen ätherisches Öl auf ein Taschentuch, Gaze aufgeträufelt werden
| Über die Haut dringen ätherische Öle rasch in das fettreiche Gewebe der Haut ein, können so im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten und werden auf natürlichem Weg wieder ausgeschieden
| Einreibung (ätherisches Öl in fettem Pflanzenöl verdünnt, in der richtigen Dosierung – 0,5% - 1%)
| Raumbeduftung
| Waschungen und Bäder
| In den Händen verreiben und riechen lassen
| Umschläge und Wickel

Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle am Bewohner

| Der Bewohner muss mit der Anwendung der ätherischen Öle einverstanden sein.
| Der Anwender muss im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein.
| Die Anwendungen werden nach Absprache mit dem Hausarzt vom gesamten Pflegepersonal durchgeführt.

Verträglichkeitstest

| Vor der ersten Anwendung muss ein Hauttest gemacht werden.
| Bei Menschen, die zu allergischen Reaktionen neigen, dürfen ätherische Öle nie direkt auf die Haut gegeben werden.
| Für die Hautprobe trägt man von der für die Anwendung vorgesehenen Ölmischung etwas in der Ellebogenbeuge oder an der Oberarminnenseite auf und beobachtet die Reaktion.

Was tun wenn die Haut reagiert (z.B. Juckreiz, Rötung)

| Pflegeanwendung stoppen
| abklären welche ätherische Öle oder fette Öle wurden verwendet?
| Wie war die Qualität der Öle?
| Wie hoch war die Dosierung?

Verantwortung

Die Pflegeperson übernimmt in der Aromapflege entsprechend der Ausbildung die Verantwortung für ihr Handeln. Deshalb ist eine korrekte Dokumentation wichtig.

Dokumentation

Die Anwendung der ätherischen Öle wird in der Planung der Pflegemaßnahmen dokumentiert.

Die Pflegeperson richtet sich nach dem vorgegebenen Standard.

Wie und welches ätherisches Öl bei bestimmten Krankheitsbildern (z.B. Intertrigo, Pilzinfektionen) angewendet wird, wird im Pflegeplan eingetragen.

Ätherische Öle

Qualität

In der Aromapflege verwenden wir nur ätherische Öle erster Qualität, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau, die sorgfältig destilliert und chargenbezogen kontrolliert sind.

Auf dem Etikett müssen botanischer Pflanzenname, Pflanzenteil, Abfülldatum oder Haltbarkeitsdatum, Chargennummer und Herkunftsland vermerkt sein.

Duftlampe
4-6 gtt ä.Ö.
in die Duftlampe

1 gtt ä.Ö.
auf Duftstein

Duftfleckl
1 gtt ä.Ö. auf Taschentuch, Gaze

Intimpflege
1 gtt ä.Ö. in einen Joghurtbecher mit fingerbreit Milch (ca. 20 ml)

Ganzkörperwäsche
2 gtt ä.Ö. in einen halben Joghurtbecher Milch

Vollbad
3-4 gtt ä.Ö. in einen halben Joghurtbecher Milch

Fußbad
1-2 gtt ä.Ö. in einen halben Joghurtbecher Milch

Streichung, Einreibung
Ölmischung
0,5% -1%

Aufbewahrung
| Licht geschützt bei Raumtemperatur
| Zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden (Flasche nach Gebrauch sofort wieder schließen)
| Aufbewahrungsort außer Reichweite der Heimbewohner

Haltbarkeit
Die Haltbarkeit ist bei Originalölen auf Etikette vermerkt.

Öffnungsdatum immer auf das Fläschchen schreiben, ab der ersten Öffnung halten Zitrusöle ca. 2 Jahre, die anderen Öle 4 -5 Jahre, einige werden je älter sie sind, umso besser.

Werden ätherische Öle für die Körperpflege nicht mehr benutzt, können sie noch für die Raumbeduftung verwendet werden.

Fette Öle
Beim Kauf auf Qualität achten
| Kaltgepresste Öle und Mazerate wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau
| Aufbewahrung im Pflegebad und Schwesternzimmer, licht geschützt
| Flasche nach Gebrauch sofort wieder verschließen
| Haltbarkeit wird auf Etikette vermerkt
| Mischungen sind 4 Wochen haltbar

Achtung
Ätherische Öle dürfen nie mit Mineralölprodukten wie Babyöl, Balneum Hermal, usw. gemischt verwendet werden, da sonst diese Mineralöle mit in die Haut aufgenommen werden und eine Problemhaut verursachen können.

Handhabung von ätherischen Ölen
Die ätherischen Öle werden im Schwesternzimmer und in jedem Stock gelagert und dürfen von Bewohner zu Bewohner getragen werden, da reine ätherische Öle eine antibakterielle Wirkung besitzen.

Wird eine Mischung für mehrere Bewohner(z.B. für die Körperpflege) zusammengestellt, so wird diese in Kunststoffspender abgefüllt. Jeweils eine Mischung wird unter Verschluss im Pflegebad und in jedem Stock aufbewahrt.

Emulgatoren
Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, deshalb muss man einen Emulgator verwenden. Wir verwenden dazu Milch, es können aber auch gut Sahne, Honig, Meersalz, Joghurt verwendet werden.

Dosierung
Grundsätzlich gilt bei den ätherischen Ölen
„Weniger ist mehr“

Die Arndt-Schultsche Regel besagt:
| schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an
= 0.5% Lösungen
| mittlere Reize fördern sie
= 1% Lösungen
| starke Reize hemmen sie
= 2% Lösungen
| stärkste Reize heben sie auf
= ätherisches Öl direkt auf die Hautpflege

Als Faustregel können wir nehmen
1g = 1 ml = 20 Tropfen ätherisches Öl

Deshalb
10 gtt ä.Ö. in 100 ml Basisöl = 0.5% Lösung
20 gtt ä.Ö. in 100 ml Basisöl = 1% Lösung
20 gtt ä.Ö. in 100 ml Basisöl = 2% Lösung

In der Aromapflege arbeiten wir mit 0.5% und 1% Lösungen.

Ätherische Öle die wir im Haus verwenden
| Lavendel fein
| Grapefruit
| Zitrone
| Palma rosa
| Orange love
| Zimt Orange
| Weisstanne

Fette Öle die wir im Haus verwenden
| Olivenöl
| Johanniskrautöl

Olivenöl
Olea europaea L.

Hauptinhaltsstoffe
75% Ölsäure, 15% gesättigte Fettsäuren,10% Linolsäuren

Wirkung
äußerlich: Durch den hohen Gehalt der Ölsäure ist es sehr hautpflegend, durchblutungs-anregend, erwärmend, schmerzlindernd und regenerierend. Gut geeignet für trockene, schuppige, schlecht durchblutete und rissige Haut.
innerlich: Positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und Magen-Darmtrakt

Vorsicht
Nicht geeignet bei Neurodermitis, da es zu stark erwärmt.

Johanniskrautöl
Hypericum perforatum

meist als Mazerat aus den Blüten des Johanniskrautes in Olivenöl

Wirkung
körperlich: wundheilend, stark antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend, wärmend, entkrampfend, nervenstärkend, antibakteriell
psychisch: angstlösend, antidepressiv, beruhigend, emotional ausgleichend

Anwendungsgebiete
| Rheuma, Gicht, Ischias
| Muskel- und Nervenschmerzen
| Durchblutungsstörungen
| depressive Verstimmungen, Angst

Vorsicht
Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne, deshalb nach der Anwendung direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

© Renate Deporta

Grapefruit
Citrus paradisi

Hauptinhaltsstoff
Monoterpene 90-95%

Wirkung
körperlich: antiseptisch, fiebersenkend, entkrampfend, durchblutungsfördernd, hautstoffwechselanregend, luftreinigend, belebend, immunstimmulierend
psychisch: anregend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend

Anwendungsgebiete
| Husten, Bronchitis
| Kopfschmerzen
| depressive Verstimmung
| Ängste
| Übelkeit
| Raumluftdesinfektion

Nebenwirkungen
In physiologischer Dosierung keine bekannt.

Lavendel fein
Lavandula augustifolia
Lavandula vera

Hauptinhaltsstoffe
Ester 40-50%, Monoterpenole 30-40%, Monoterpene 7-13%

Wirkung
körperlich: antibakteriell, antiviral, antiseptisch, antimykotisch, fiebersenkend, zellregenerierend, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, schlaffördernd, krampflösend, Insekten abweisend
psychisch: ausgleichend, beruhigend, angstlösend, antidepressiv, bei Erschöpfung anregend und erfrischend

Anwendungsgebiete
| Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
| Verletzungen, Wunden
| Akne, Narbenpflege
| Gürtelrose (Herpes zoster)
| Muskelverspannungen
| Schlafstörungen
| depressive Verstimmung
| Ängste
| Insektenabwehr
| Nervenentzündungen
| Bauchkrämpfe
| Dekubitus Prophylaxe
| Bestrahlungsprophylaxe und Nachbehandlung

Vorsicht
Lavendelöl ist nicht gleich Lavendelöl! Wir unterscheiden zwischen dem echten Lavendelöl, bekannt als Lavendel fein oder Lavendel extra, dem Lavandinöl, dem Speiklavendelöl und dem Schopflavendelöl, die neben ihren Gemeinsamkeiten auch einige ganz unterschiedliche Eigenschaften aufweisen.

Palmarosa
Cymbopogon martinii

Hauptinhaltsstoffe
Sesquiterpenketone 25%, Monoterpene 9-20%, Oxide 12 -16%, Monoterpenole 2-25%

Wirkung
körperlich: stark antimykotisch, stark antibakteriell, antiviral, herz-und kreislaufschützend, immunsystemausgleichend, insektenabweisend
psychisch: tröstend, emotional ausgleichend, stressabbauend, stimulierend

Anwendungsgebiete
| Bronchitis
| geschwächtes Immunsystem
| nervös bedingte Herzbeschwerden
| gereizte empfindliche Haut

© Renate Deporta

| Wundreiben(Intertrigo)Prophylaxe
| Wundliegen(Dekubitus)Prophylaxe
| Fußpilz, Fußpflege bei Diabetes
| Vaginalpilz, Soor
| Windeldermatitis
| depressive Verstimmung, Trauer

Nebenwirkungen
In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

© Renate Deporta

Zitrone
Citrus limon

Hauptinhaltsstoffe
Monoterpene 90-95%, Monoterpenaldehyde 3-10%, Monoterpenole bis 3%

Wirkung
körperlich: antiseptisch,(desinfizierend), entzündungshemmend, fiebersenkend
psychisch: stimmungsaufhellend, aktivierend, konzentrationsfördernd

Anwendungsgebiete
| Erkältungskrankheiten
| Bronchitis, Fieber
| Raumluftdesinfektion (Grippewelle vorbeugend)
| Konzentrationsschwäche
| Antriebsschwäche

Nebenwirkungen
Bei zu hoher Dosierung kann es zu Hautreizungen und Photosensibilisierung bei starker Sonneneinstrahlung kommen.

Orange
Citrus sinensis

Hauptinhaltsstoffe
Monoterpene 92-97%, Monoterpenole bis 3%, Monoterpenaldehyde bis 3%

Wirkung
körperlich: antibakteriell, antiviral, immun-stimmulierend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, kreislauf-belebend, lymphflussanregend, entkrampfend
psychisch: belebend, entspannend, aufhellend

Anwendungsbereiche
| Erkältungskrankheiten
| Lymphstau
| rheumatische Beschwerden
| Blasenentzündung
| Burn-out-Syndrom
| depressive Verstimmung

Nebenwirkungen
Bei zu hoher Dosierung Hautreizung (bes. Kinder, alte Menschen und bei empfindlicher Haut)

Ätherische Öle bei

Schlafstörungen
| Lavendel
| Rose (weg vom Stress)
| Melisse (ruhiger Schlaf, entspannend)
| Orange (heimelig geborgen)

Angst
| Baldrian
| Lavendel
| Bergamotte (leichter Depression)
| Grapefruit (Seratoninwiederaufnahmehemmer)
| Johanniskraut
| Rose (Sterbebegleitung, Loslassen)
| Rosmarin (Angst vor Prüfungen, denkanstoßend)
| Sandelholz

Schmerzen
| Lavendel
| Cajeput
| Pfefferminze
| Rosmarin cineol
| Immortelle (Notfallöl, Hämatomöl)
| Rückenöl

Erkrankungen der Atemwege
| Ravinzera
| alle Nadelhölzer
| Thymian Thymol
| Pfefferminze
| Zypresse
| Teebaum
| Rosenholz
| Zeder

Verdauungsbeschwerden
| Anis
| Fenchel
| Kreuzkümmel
| Lavendel
| Pfefferminze
| Ingwer
| Zitrone

Desorientiertheit, Konzentrationsstörung
| Zitrusöle
| Rosmarin
| Pfefferminze, Thymian

Standards
Standards legen durch messbare Kriterien ein bestimmtes Qualitätsniveau in der Pflege fest. Sie sind Richtlinien mit einer Handlungsvorschrift, mit bindendem Charakter, gleich einer Dienstvorschrift!

Standard 1
RAUMBEDUFTUNG

Beduftet wird im Aufenthalts- und Essraum und wenn gewünscht auch in einzelnen Zimmern (z.B. Sterbebegleitung)

| entspannende Öle: Lavendel fein, Orange love, Orange Zimt in der Weihnachtszeit
| angstlösende Öle: Lavendel, Grapefruit
| anregende Öle: Grapefruit, Zitrone, Weißtanne
| für guten Raumduft: Öle nach persönlichem Geschmack

Ziel
| Bewohner fühlt sich wohl
| Bewohner ist wach, interessiert
| Appetit wird angeregt
| angenehmer Raumduft

Material
elektrische Duftlampe, Taschentuch, Gaze

Dosierung
4-6 Tropfen ätherisches Öl in die Duftlampe
1 Tropfen ätherisches Öl auf Taschentuch, Duftstein, Garze usw.

Durchführung der elektrischen Duftlampe
In den Glasbehälter der elektrischen Duftlampe wird bis zur markierten Linie Wasser eingefüllt und dann das ätherische Öl dazugegeben.

Zur Appetitanregung wird die Duftlampe eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingeschaltet.

Den weiteren Duft kann die Pflegeperson nach eigenem Geschmack wählen, es soll aber keine Dauerbeduftung sein!

Herrichten und Reinigen der Duftlampe
Am Morgen richtet der Nachtdienst die Duftlampe her. Untertags ist die Pflegeperson vom jeweiligen Stock dafür verantwortlich.

Vom Spätdienst wird die Duftlampe täglich mit Wasser und Seife gereinigt.

Standard 2
INTIMPFLEGE

Öle
| Lavendel fein
| Palmarosa (hautfreundlichstes Öl)

Ziel
| keine Infektionen und Ausschläge
| Vorbeugung gegen Pilzinfektionen
| gesunde, gut durchblutete Schleimhaut
| Intertrigoprophylaxe

Wer bei wem
Die Pflegepersonen dürfen bei allen Bewohnern die Intimpflege mit ätherischen Ölen laut Standard machen, falls keine allergischen Reaktionen bekannt sind (diese sind in der Planung der Pflegemaßnahmen vermerkt).

Material
Nierentasse, 5 Wattetupfer, Bidethandtuch Joghurtbecher mit ca. 2finger breit Milch, ätherisches Öl

Dosierung
1 Tropfen ätherisches Öl in die Milch geben

Durchführung
Warmes Wasser in die Nierentasse geben, dann das Milch/Öl Gemisch dazuschütten, gut verteilen und erst zum Schluss die Wattetupfer in die Nierentasse geben. Dann die Intimwäsche durchführen.

© Renate Deporta

Standard 3
GANZKÖRPERWÄSCHE

Öle
| Grapefruit
| Palmarosa
| Lavendel

Ziel
| Bewohner fühlt sich wohl
| Bewohner ist sauber
| Haut ist geschützt und gepflegt

Wer bei wem
Die Ganzkörperwäsche kann bei allen Bewohnern von allen Pflegepersonen mit ätherischen Ölen durchgeführt werden, außer es ist eine allergische Reaktion bekannt (diese ist in der Planung der Pflegemaßnahmen vermerkt).

Material
Waschschüssel mit warmen Wasser, ½ Joghurtbecher Milch, ätherisches Öl, Waschlappen und Handtuch

Literaturnachweis:

Praxis AromaTherapie – Monika Werner/ Ruth von Braunschweig – Haug Verlag

Aromapflegehandbuch – Bärbl Buchmayr – Evelyn Deutsch – Marlene Fink – Gassl Verlag

Pflanzenöle – Ruth von Braunschweig – Stadelmann Verlag

Unterlagen Aroma Forum Österreich und Bärbel Buchmayr

Bilder: Google, eigene Fotos

Diese Mappe wurde zusammengestellt von

Deporta Renate (Krankenpflegerin)

Fink Irmgard (Sozialbetreuerin)

Profanter Miriam (Pflegehelferin)

© Renate Deporta

Dosierung
2 Tropfen ätherisches Öl in ½ Joghurtbecher Milch

Durchführung
In das warme Wasser die Milch mit dem ätherischen Öl schütten, gut verteilen. Nach der Oberkörperwäsche kann man auf einen feuchtwarmen Waschlappen ein wenig fettes Öl oder Ölmischung geben und in die Haut einmassieren.

Vorsicht
Bei Hautproblemen vorherige Absprache mit der Krankenschwester!

Standard 4
VOLLBAD

Öle
| Grapefruit (anregend)
| Lavendel (beruhigend)
| Palmarosa (bes. hautfreundlich)

Ziel
| Bewohner fühlt sich wohl und entspannt
| Bewohner ist sauber
| Haut ist gepflegt und geschützt

Wer bei wem
Die Pflegepersonen dürfen das Vollbad mit ätherischen Ölen bei allen Bewohnern durchführen, außer es ist eine allergische Reaktion bekannt (diese ist in der Planung der Pflegemaßnahmen angegeben).

Material
1 Joghurtbecher mit Milch, ätherisches Öl, Waschlappen, genügend Handtücher

Dosierung
3-4 Tropfen ätherisches Öl in den Joghurtbecher mit Milch geben.

Durchführung
Das Bad vorwärmen. Das Badewasser einlaufen lassen und das Milch/Öl Gemisch erst zum Schluss dazu geben, da sich das ätherische Öl sonst schnell verflüchtigt. Die Badedauer beträgt ca. 20 Minuten.

Nach dem Bad kann man in den feucht warmen Waschlappen etwas fettes Öl oder Ölmischung geben und in die feuchte Haut einmassieren.

Vorsicht
Bei Bewohnern mit Herz- Kreislaufproblemen und Hautproblemen das Vollbad erst nach Absprache mit der Krankenschwester durchführen!

Renate Deporta

Pflanzensteckbrief: Immortelle

Botanischer Name
Helichrysum italicum

Pflanzenfamilie
Korbblütler (Asteraceae)

Anbaugebiete: Italien, Korsika, Kroatien, Frankreich

Gewinnung
Wasserdampfdestillation des blühenden Krautes.

Duftprofil
süßer Geruch mit herber Note, warm, erdig, holzig

Note
Herz/Basis

Inhaltsstoffe
| Ester bis 38%
| Sesquiterpenketone (Diketone) bis zu 20%
| Monoterpene bis zu 10%
| Sesquiterpene bis zu 10%

Korperliche Wirkung
stark antikoagulierend (löst Hämatome auf), sehr hautverträglich, epithelisierend, entzündungshemmend, schleimlösend, die Leber und Galle anregend.

Anwendung bei Blutergüssen, Entzündungen, Gallenproblemen, Bauchspeicheldrüsenleiden, Neuodermitis, Venenproblemen, Wunden, Traumata.

Vorschlag für Hämatomöl 2%
| 100ml Johanniskrautöl
| 10 gtt Immortelle
| 10 gtt Cistrose
| 20 gtt Lavendel fein

Seelische Wirkung
entspannend, lässt zur Ruhe kommen, nervenstärkend

Anwendung bei Niedergeschlagenheit, nervösen Spannungen, Reizbarkeit, Lethargie

Besonderheiten
Immortelle gehört zu den wenigen ätherischen Ölen, die auch pur auf die Haut aufgetragen werden können. Immortelle eignet sich gut zur Hautpflege und als Meditationsöl.

Immortelle darf nur niedrig dosiert werden, da sie sonst starke Traumvisionen bis hin zu Alpträumen erzeugen kann.

Renate Deporta

Implementierung von Aromapflege

Arbeite als Krankenpflegerin in einem öffentlichen Betrieb für Pflege und Betreuung älterer Menschen. Der Betrieb besteht aus 4 Strukturen mit jeweils mehreren Wohnbereichen. Es gibt schon jetzt in einigen Wohnbereichen kleine Ansätze von Aromapflege. Mein Ziel wäre es eine homogene Implementierung der Aromapflege für den gesamten Betrieb auf die Beine zu stellen. Zunächst suche ich in meinem Wohnbereich aber auch in andere nach Verbündete. Es gibt einige Kolleginnen welche eine Grundausbildung in Aromapflege bereits haben u. ebenso daran interessiert sind. Stelle mir eine Kerngruppe von 4-5 Personen, unterschiedlicher Berufsgruppen Kranken-, Altenpflegerinnen und Pflegehelferinnen, vor. Die Ist Situation wird besprochen und dann werden Wünsche u. Vorstellungen eingeholt. In Absprache mit der Pflegedienstleitung werden wir einen Projektauftrag einholen. Projektteam wird erstellt und Projektleitung ernannt. Die Projektleitung wird jene Person übernehmen welche die beste Ausbildung für Aromapflege hat.

Projektbeschreibung

| Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege
| Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öl und naturreiner meist kaltgepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und die intakte Haut.
| Sie entstand aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltsstoffen.

Ziel der Aromapflege

| Steigerung des Wohlbefindens der Bewohner und dadurch Unterstützung der medizinischen Behandlung und Linderung der Beschwerden.
| Pflegequalität wird verbessert, dies führt zu größerer Zufriedenheit von Bewohner, Angehörigen und Pflegepersonal

Anwendungsbereiche werden definiert und Schwerpunkte gesetzt. Für den Anfang ist es ratsam nicht zu viele Anwendungen einzuführen, damit Erfahrungen langsam gesammelt werden können.

| Äö-Anwendungen für Ganzkörper- und Teilkörperwaschungen (äther. Öle mit Emulgator)
| Unterstützung bei Schlafstörungen (Trockeninhalation mit Lavendelöl, oder beruhigende Handmassage mit Lavendelöl)
| Zimmerbeduftung zum Heimeinzug und bei üblen Gerüchen
| Hautpflege bei intakter Haut (äth. Öle in fettem Pflanzenöl verdünnt 0,5-1%

Voraussichtliche Kosten

Erstanschaffungskosten

| 2 Duftsteine pro Wohnbereich
| 2 ÄÖ-Pflegemischungen für die Hautpflege (eine belebende u. eine beruhigende Mischung)
| 2 Äth. Ölmischungen zur Raumbeduftung (eine erfrischende und eine entspannende Mischung), diese könnten auch für die Hautpflege in 1% Verdünnung in fettem Öl verwendet werden.
| 3 einzelne ätherische Öle reichen für den Anfang (z.B. Zitrone, Lavendel, Rosmarin)
| Mandel- und oder Olivenöl kalt gepresst wenn möglich aus biol. Anbau (Mandelöl kann schon jetzt über die Krankenhausapotheke bestellt werden, Olivenöl aus der Küche)
| Kosten für die Weiterbildung des Pflegepersonals. Damit das Projekt gelingt sollten mehrere Pflegepersonen pro Wohnbereich einen Grundkurs in Aromapflege besuchen. Mindestens eine Pflegeperson braucht eine Ausbildung zur Aromatologin diese gibt ihr Wissen weiter. Die Ausbildung zur Aromatologin hat eine Dauer von etwas über 200 UE und wird blockweise abgehalten.
| Folgekosten berücksichtigen

Zu berücksichtigen ist, dass herkömmliche Waschzusätze und Hautpflegeprodukte eingespart werden.

Für die Aromapflege werden nur hochwertige 100% naturreine ätherische Öle verwendet. Auf dem Flaschenetikett muss der botanische Pflanzenname, Pflanzenteil, Abfülldatum oder Haltbarkeitsdatum, Chargennummer, Herstellungsart, Herkunftsland und wenn notwendig auch Warnhinweise. Beim Einholen der Kostenvoranschläge auch um die Zertifizierung anfragen. Falls nicht fertige Mischungen eingekauft werden muss eine Apotheke gesucht werden welche die Mischungen durchführt, da wir im Haus dazu nicht berechtigt sind.

Schwierigkeiten befürchte ich vor allem in der finanziellen Frage. Die neu entstehenden Kosten durch Einführung von Aromapflege dürfen einen gewissen Rahmen nicht sprengen, das Projektteam wird sich über die finanzielle Abdeckung des Projektes Gedanken machen und hoffentlich auch gute Ideen entwickeln. Herkömmliche Waschzusätze und Hautpflegecremen können eingespart werden. Das Haus gewinnt an Image denn fachlich korrekt arbeiten genügt nicht.

Für ein gutes Gelingen ist es notwendig für die vorgesehenen Anwendungen der äth. Öle in der Pflege genaue Standards zu erstellen.

Nach der Projekteinreichung über Projektleiter und Pflegedienstleiter und nach dessen Genehmigung kann das Projekt zunächst als 3monatiger Probelauf,

bei ausgewählten Bewohnern in einem Wohnbereich starten. Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle am Bewohner ist dessen Einverständnis und der Anwender muss im Umgang mit den äth. Ölen geschult sein. Wenn der Duft als unangenehm empfunden wird – sofort entfernen. Dosis muss eingehalten werden. Zuständiger Arzt wird über die Einführung der Aromapflege informiert. Behandlungen aromatherapeutischer Art müssen vom Arzt schriftlich verordnet werden und Plegepersonal kann Maßnahmen unter seiner Verantwortung ausführen.

Während dem Probelauf können neue Erfahrungen gesammelt werden, das Wissen über die ätherischen und fetten Öle (Anwendungen, Dosierungen) wird ebenso erweitert. Wichtig dabei ist die genaue Dokumentation. Die Anwendung der äth. Öle wird im Rahmen des Pflegeprozesses dokumentiert und regelmäßig evaluiert. Die Pflegeperson übernimmt in der Aromapflege die Verantwortung für ihr Handeln.

Handhabung

Reine ätherische Öle werden im Dienstzimmer bei Zimmertemperatur dunkel gelagert. Sie dürfen für mehrere Bewohner verwendet werden. Flaschen nach Gebrauch schnell verschließen um Sauerstoffkontakt zu vermeiden.

Angebrochene Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen müssen innerhalb von 6 Wochen verwendet werden, ansonsten entsorgen. Ablaufdatum muss auf der Flasche stehen.

Für das Waschen und Baden mit äth. Ölen wird als Emulgator Trinkmilch oder Meersalz verwendet. Das ätherische Öl wird in die Milch oder das Meersalz in richtiger Dosierung getropft und dann in das Wasch- oder Badewasser geleert. Die Mischung aus Milch und ätherischen Ölen darf nicht auf Vorrat hergestellt werden sondern muss sofort verwendet werden.

Bei guter Akzeptanz durch die Bewohner und das Pflegepersonal ist es geplant die Anwendungen in den gesamten Strukturen einzuführen und bei Bedarf zu erweitern. Der Arbeitskreis Aromapflege wird sich regelmäßig 3-4 mal im Jahr treffen.

Irma Ellecosta

Pflanzensteckbrief: Sandelholz

Santalum album L.

© Irma Ellecosta

Sandelholz gehört zur Pflanzenfamilie der Santalaceae - Sandelholzgewächse. Seine Inhaltsstoffe bestehen aus ca.90 % Sesquiterpenole, 5-10% Sesquiterpene, ca.5% Sesquiterpenketone u. Sesquiterpenaldehyde, in Spuren Eugenol u. Derivate sowie Ester u. Monoterpenole.

Als Sandelholz werden die Hölzer ganz verschiedener Bäume beschrieben. Echtes ätherisches Sandelholzöl wird aus weißem und gelbem Sandelkernholz durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Das Öl ist zähflüssig, hellgelb und hat einen balsamisch-süßen, würzig-holzigen Duft.

Das weiße und gelbe Sandelholz (bot. Santalum album) wächst vorwiegend in Indien. Der Handel unterliegt strengen staatlichen Kontrollen. Echtes ätherisches Sandelholzöl ist äußerst kostbar, weshalb kaum ein ätherisches Öl so verfälscht angeboten wird. Da die Ausbeute sehr gering ist und das hochwertigste ätherische Öl nur aus Bäumen gewonnen werden kann die älter als 30 Jahre sind, beträgt die Jahresproduktion von echtem indischem Sandelholz nur ca. 1000 Tonnen. Da Sandelholz nicht nur zur Gewinnung von ätherischem Öl genutzt wird, sondern auch als Räucherwerk und edles Möbelholz vor allem in Asien sehr gefragt ist, reicht die jährliche Produktion bei weitem nicht, um den Bedarf zu decken. Deshalb werden als Sandelholzöl Öle von einer Vielzahl weniger teurer Dufthölzer angeboten, die mit Sandelholz gar nichts zu tun haben.

Die Pflanze ist ein bis zu 4,50 m hoher immergrüner Baum, der in den Monaten März, April und September, Oktober blüht. Ist ein Halbschmarotzer u. nimmt seine Nährstoffe über die Wurzeln anderer Pflanzen auf. Deshalb ist es schwierig ihn zu kultivieren.

Der Gebrauch von Sandelholzöl lässt sich anhand von Aufzeichnungen bis 3500 v. Chr. zurück verfolgen. In Indien spielt Sandelholz seit tausenden von Jahren eine herausragende Rolle in der hinduistischen Religion. Während Ritualen werden Sandelholzstäbchen zur Meditation abgebrannt, ebenso auch in China werden Sandelholzzubereitungen als Heilmittel verwendet. Sandelholz gilt als „Bestattungspflanze“. Tote werden damit gesalbt und einbalsamiert. Damit soll die Seele des Verstorbenen in das nächste Leben geleitet werden.

Es wurde festgestellt, dass der männliche Achselschweiß in geringer Konzentration dem Duft von Sandelholz sehr ähnlich ist. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wirkt Sandelholzöl ähnlich wie ein Neuroleptikum (aber ohne Nebenwirkungen)

Körperliche Wirkung: antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch, stoffwechselanregend, hormonmodulierend, lymphflussanregend und hautregenerierend.

Psychische Wirkung: stärkend, ausgleichend, reizmindernd, aphrodisierend.

Bewährte Anwendungsgebiete:
| Kopfschmerzen
| Lymphstau
| Hautpflege
| Pilzerkrankungen
| Klimakterisches Syndrom
| Stress
| Schlafstörungen
| Stimmungsschwankungen
| Hyperaktivität

Irma Ellecosta

Quellennachweis:

Wikiopedia.de,

Praxis Aromatherapie M. Werner / R. v. Braunschweig,

satureja.de

Implementierung der Aromapflege auf der Abteilung für Rehabilitation

Da auf unserer Abteilung schon von einigen Mitarbeitern ätherische Öle verwendet werden, stellte sich bei uns die Frage einer Implementierung der Aromapflege. 2 meiner Mitarbeiterinnen hatten schon einen Grundkurs besucht und wären daran interessiert es auch an die anderen Mitarbeiter weiter zu geben. Da ich nun die Ausbildung begonnen habe bietet dies eine gute Möglichkeit dazu.

Nach kurzer Besprechung mit meinen Kolleginnen ging ich zu unserer Koordinatorin um unser Anliegen vor zu bringen. Diese erklärte sich mit der Einführung von Aromapflege auf unserer Abteilung einverstanden. Es wurde anschließend ein Treffen mit dem Primar der Abteilung und dem verantwortlichen der Apotheke vereinbart.

Projektbeschreibung

Was ist Aromapflege

Unter Aromapflege verstehen wir den Gebrauch von 100% naturreinen ätherischen Ölen für das allgemeine, körperlich – seelische Wohlbefinden. Sie wird zur ganzheitlichen Pflege verwendet.

Ätherische Öle sind wirkungskräftige Zusätze in Körperpflegemittel, Kosmetika, Massageölen, Duftlampen und Bädern.

Sie unterstützen die Abwehrmechanismen unseres Körpers und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Aromapflege wird auch zur gezielten Behandlung von Alltagsbeschwerden zu Hause und in der professionellen Pflege angewandt. Sie wirkt harmonisierend bei Schlafstörungen, Unruhe, Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen und wird auch bei körperlichen Leiden wie Muskelverspannungen, Magen – Darmproblemen, Erkältungen und Hautirritationen verwendet. Angewandt wird sie in der Pflege in Form von Waschungen, Einreibungen, Wickel, leichten Massagen und Inhalationen.

Vorbilder

Kreissaal des Krankenhauses Bozen betreibt seit ca. 5 Jahren Aromapflge

Palliativstation Krankenhaus Bozen betreibt seit ca. 3 Jahren Aromapflege

Schwerpunkt auf unserer Abteilung

Verbindung der Aromapflege mit „Basaler Stimulation“ bei Waschungen, Einreibungen und in Duftlampen.

Sie soll v.a. bei Unruhe, Schlaflosigkeit, Mund – und Hautpflege, Depressionen und zur Raumdesinfektion eingesetzt werden.

Zeitlicher Rahmen

Projektbeginn: 1.05.2010

Projektdauer: 3 monatige Probezeit bei 4 Klienten mit Schädel- Hirntrauma (Iktus, Blutungen, Traumen)

Ziel wird es sein, Standardrezepturen zu erarbeiten, Wissen über die Anwendung, Dosierung Verwendungsmöglichkeiten von ätherischen und fetten Ölen zu erweitern.

Bei positiven Feedback von Seiten der Klienten/ Angehörigen und Mitarbeiter möchten wir es bei allen Klienten mit schwerem Schädel –Hirntrauma nach der Probezeit anwenden.

Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle

Über das Riechen, hier kann ätherisches Öl auf ein Taschentuch, Wattetupfer, auf die Hände oder in einen elektrischen Raumbedufter geträufelt werden. So können die Düfte rasch auf das limbische

System, das vegetative Nervensystem, die Hypophyse wirken wodurch sanft die Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen beginnen kann.

Die Haut hat eine ebenso wichtige Aufgabe bei der Anwendung der ätherischen Öle. Die sehr lipophilen ätherischen Öle dringen rasch in das Gewebe der Haut ein. Durch Einreibungen (ätherisches Öl wird in fettem pflanzlichen Öl verdünnt unter Einhaltung der richtigen Dosierung 1%), Umschläge, Wickel oder Kompressen (Dosierung kann bei kurzer Anwendungsdauer auch 3% sein), Waschungen und Bäder(hier werden die ätherischen Öle mit einem Emulgator vermengt und erst dann dem Wasser zu gefügt).

Die Anwendungen werden in Absprache mit dem Projektleiter und dem Arzt durchgeführt.

Voraussetzung zur Verwendung von ätherischen Ölen am Klienten

ist, dass er selbst oder seine Angehörigen damit einverstanden sind. Des Weiteren muss das Pflegepersonal im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein. Die Verantwortung in der Arompflege übernimmt immer die Pflegeperson. Deshalb ist ein korrekte Durchführung und Dokumentation von allergrößter Wichtigkeit.

Bei der Dokumentation muss die Pflegeperson, wie bei allen geplanten Pflegemaßnahmen, folgendes dokumentieren: Datum, Uhrzeit, Pflegediagnose, Pflegemaßnahme, Art der Anwendung, welche Öle bzw. welche Standardrezeptur, wo und in welcher Dosierung verwendet, Auffälligkeiten, Wirkung, und Handzeichen.

Voraussetzung für Aromapflege im Krankenhaus

Absprache und Einverständnis des Primars und der Pflegedienstleitung

Ein Großteil des Pflegepersonals verfügt über eine Fortbildung für Aromapflege

Mindestens eine Pflegeperson hat an der Seminarreihe „Aromapflege“ teilgenommen und gibt das erlangte Wissen an die Mitarbeiter weiter.

Aufgaben der Projektleitung

- Bestellung und Lagerung der ätherischen Öle
- Führen eines Aromaordners
- Kontaktperson für die Mitarbeiter und Angehörigen sein
- Bestellung und korrekte Verwendung von Hilfsmitteln für die Aromapflege (Duftlampen, Emulgatoren für ätherische Öle)

In einem Aromaordner soll folgendes enthalten sein

- Schriftliche Infos
- Verwendete Standards
- Verwendete Mischungen bzw. ätherische Öle und deren Dosierung
- Dokumentation über die Erfolge bzw. Misserfolge

Anforderungen an die Materialien die zur Verwendung in der Aromapflege dienen

Ätherische Öle

1. Qualität
2. Aufbewahrung
3. Haltbarkeit

Zu 1: in der Aromapflege werden nur ätherische Öle aus erster Qualität verwendet, wenn möglich aus kontrolliert biologischen Anbau, sorgfältig destilliert und chargenbezogen.

Auf dem Etikett muss der botanische Name der Pflanze, das Herkunftsland, Pflanzenteil, Chargennummer, Herstellungsart, Abfülldatum oder Haltbarkeitsdatum vermerkt sein. Das Andreaskreuz muss als Zeichen für reizend/gesundheitsschädlich angebracht sein; auch muss z. b. vermerkt sein, dass es nicht in die Hände von Kindern gelangen darf.

Zu 2: Lichtgeschützt bei Raumtemperatur, zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden (senkt die Haltbarkeit).

Zu 3: auf Etikette muss das Abfülldatum oder das Haltbarkeitsdatum vermerkt sein (gilt bei nicht gebrauchten Ölen)

Fette Öle

a. Qualität
b. Aufbewahrung
c. Haltbarkeit

Zu a: kaltgepresste Öle wenn möglich aus kontrolliertem biologischem Anbau z.B. Mandelöl süß; Mazerate aus kontrolliert biologischem Anteil z. B. Johanniskraut öl

Zu b: lichtgeschützt bei Raumtemperatur; zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden

Zu c: auf Etikett vermerkt.

Handhabung von ätherischen Ölen:

Reine ätherische Öle werden im Dienstzimmer gelagert und dürfen von Bewohner zu Bewohner getragen werden, da sie eine antibakterielle Wirkung besitzen.

Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen dürfen nur von einem Bewohner verwendet werden, die Flasche muss mit dem Bewohner Namen und Anbruch Datum verwendet werden. Kann im Patientenzimmer aufbewahrt werden.

Wird eine Mischung mit fetten Ölen für mehre Klienten verwendet so muss die Entnahme der erforderlichen Menge mit einer sterilen Spritze erfolgen. Die Mischung muss im Dienstzimmer aufbewahrt werden und mit dem Anbruch Datum vermerkt werden.

Angebrauchte Mischungen mit fetten Ölen müssen innerhalb 4 Wochen aufgebraucht werden, ansonsten müssen sie entsorgt werden.

Zum Waschen und Baden verwendete Ätherische Öle müssen immer zuerst mit einem Emulgator (Milch, Meersalz, Honig,) vermengt werden und erst dann dem Wasser zugefügt.

Mischungen aus Milch und ätherischen Ölen darf nicht auf Vorrat hergestellt werden.

Ätherische Öle zur Raum Beduftung sollten nie mehr wie 2 Stunden verwendet werden, da die Wirkung ansonsten reduziert wird. Deshalb sollten ätherische Öle auch nicht direkt auf Nachthemden oder Kissen getropft werden.

Aus – und Weiterbildung

Grundausbildung des Pflegepersonals in Form eines Grundkurses von 16 Unterrichtsstunden. Der Kurs sollte folgende Punkte enthalten:

| Was sin ätherische Öle
| Wie werden sie gewonnen?
| Welche Pflanzenteile enthalten ätherische Öle?
| Wie können ätherische Öle in der Pflege angewandt werden?
| Wie wirken ätherische Öle
| Kennenlernen einiger ätherischen Öle
| Wie funktioniert das Riechen
| Wie werden ätherische Öle vom Körper aufgenommen
| Rezepte erstellen
| Praktische Übungen

Kosten: ca. 150 Euro pro Teilnehmer

Weiter ist es unbedingt notwendig , dass mindestens eine Pflegeperson den Aromalehrgang zum Aromatologen besucht.

Die Ausbildung beinhaltet ein Gesamtpaket von 28 Kurstagen verteilt auf 13 Monate. Organisiert wird dieser Lehrgang von aromaForum Österreich. Am Ende der Ausbildung muss ein Thema geschrieben und eine schriftliche und mündliche Prüfung abgelegt werden.

Diese Ausbildung wurde nach §64 des GuKG als Weiterbildung für DGKS/P genehmigt und kann deshalb als offiziell anerkannte Weiterbildung angeboten werden. Die Weiterbildung wird zum Teil in Brixen abgehalten die restlichen Kurse müssen in Linz besucht werden.

Gesamtausbildung Kosten: 2010 Euro(ohne Materialbeitrag), hinzu kommen noch Kosten für Fahrt, Übernachtung und Mahlzeiten.

Kosten

Erstanschaffungskosten
| Ätherische Öle (Mischungen, reine ätherische Öle)
| Fette Öle
| Elektrische Raumbedufter

Kosten für die Weiterbildung
| Gesamtes Pflegepersonal Grundkurs
| Ausbildung zum Aromatologen

Folgekosten
| Ständige Weiterbildung
| Ätherische Öle
| Fette Öle

Verena Gamper

Gewürzpflanzen

aus denen ätherisches Öl gewonnen werden kann

© Zambelli Pavà Sara

Dass man mit den Muntermachern für Körper, Geist und Seele auch kochen kann, ist noch weitgehend unbekannt, zumal der Verzehr der Öle als gesundheitsschädigend gilt.

Ätherische Öle sollen niemals pur oral eingenommen werden, denn sie können die Schleimhäute reizen und in höherer Dosis innere Schäden verursachen.

Aus diesem Grund ist es seit 2000 Pflicht, flüssige Stoffe und Mischungen, die bestimmte Kohlenwasserstoffverbindungen enthalten, nach Gefahrstoffrecht mit dem Andreaskreuz als Zeichen für „reizend/gesundheitschädlich" zu kennzeichnen.

Aber ein Trick macht es möglich, dass die ätherischen Öle, die ja fettlöslich sind, vom Menschen nicht nur über die Nase bzw. die Haut, sondern auch übern den Gaumen aufgenommen werden können. Die ätherischen Öle werden mit einem fetten Öl, Butter, Eigelb, Alkohol, Essig oder Sahne gemischt. So entfalten sie in vielen Speisen ihr Aroma und können dann in der Aromaküche verwendet werden.

Bei der Speisenzubereitung ist es wichtig die Öle homogen in die Gerichte zu verdünnen und einzuarbeiten: Soßen, Marinaden, Getränke, Hauptgerichte, Kuchen. Damit die Öle nicht zu schnell verflüchtigen sollten sie aber erst kurz vor der Fertigstellung beigegeben werden.

Aromen und Gewürze galten schon immer als Lebenselixiere zur Stärkung des Wohlbefindens, denn das Geheimnis einwandfreier Verdauung und Verbrennung liegt in der Auswahl und Kombination ätherischer Öle, Gewürze und frischer Kräuter. Ätherische Öle wie sie in der Aromaküche verwendet werden, sollen daher äußerst gesundheitsfördernd wirken. Sie regen den Speichelfluss an, und somit unterstützen sie die Verdauung. Neben der appetitanregenden Wirkung zeichnen sich viele ätherische Öle durch ihre desinfizierende Effizienz aus. Stark antibakteriell zeichnen sich z.B. Thymian, Oregano und Bohnenkraut aus. Zitrone und Melisse sind antiviral. Die vitalisierende Kraft der ätherischen Öle hilft bei Stress oder Verstimmungen.

Aromaöle öffnen das Tor für neue Möglichkeiten der Kochkunst. Mit nur wenigen Tropfen lassen sich die Speisen und Getränke raffiniert würzen. Schon ohne zu kosten, weckt ein Aroma die Sinne. „Ätherische Öle erweitern das Würzspektrum auf kreative und zugleich einfache Weise", berichtet Maria Kettenring aus ihrer Erfahrung als Dufttrainerin. „Aromaöle sollten den Geschmack frischer Kräuter, Gewürze oder Zitrusfrüchte dezent unterstreichen". Im Winter können ätherischen Öle als Alternative zu frischen Kräutern verwendet werden.

Ein Beispiel: Die Asiapfanne bekommt ihren ganz besonderen Pfiff, wenn die Sojasauce mit einem Tropfen Lemongrass-, Pfeffer- und Ingweröl aufgepeppt wird. Oder: Feiner Earl Grey Tee, der sich einfach selber machen lässt, indem man Teeblätter einige Tage in einem Schraubglas mit ein paar Tropfen Bergamotte-Öl aufbewahrt....

Im Handel sind spezielle Aromamischungen erhältlich, beispielsweise aus Clementine und Thymian für Salate und Gemüse. Im Trend liegen exotische, sinnliche Kombinationen. So erhalten zum Beispiel Süßspeisen durch den Potpourri aus Orange, Vanille- und Kakaoextrakt sowie Rose einen ganz besonderen Charakter. Die Aromatrainerin Maria Kettenring fasst die Wirkung knapp zusammen: „Das Essen wird einfach farbiger." Man kann die Aromaöle in jede Art von Kochkunst einbinden, sei es Vollwertkost, asiatische oder französische Küche.

Nun einige Beispiele welche Vorteile einige Öle für die Speisen bringen:

| Angelikawurzel: magenstärkend, verdauungsfördernd, entblähend, entkrampfend, beruhigend, für Liköre
| Anis: verdauungsfördernd, entkrampfend, gallenflussanregend, entspannend
| Bay: verdauungsfördernd, entzündungshemmend, entkrampfend, anregend, gut im Reiswasser
| Basilikum: entspannt, muntert auf, fördert Bekömmlichkeit, regt den Appetit an (daher für Vorspeisen geeignet), verdauungsfördernd
| Estragon: appetitanregend, verdauungsfördernd, gallenflussanregend, entspannt, beliebt bei Tomatengerichten, Fisch- Salatsoßen
| Fenchel: entkrampfend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, entspannend

| **Grapefruit:** anregend, fiebersenkend, harmonisierend
| **Ingwer:** appetitanregend, fördert die Bekömmlichkeit
| **Kamille:** krampflösend, entspannend
| **Kardamon:** entkrampfend, verdauungsfördernd, ausgleichend
| **Koriander:** entblähend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd, entspannt und kräftigt
| **Kümmel:** schmerzstillend, entkrampfend, kreislaufanregend, stärkend
| **Lavendel:** fiebersenkend, schmerzlindernd, krampflösend, blutdruckregulierend, schlaffördernd, immunstimulierend, ausgleichend, anregend und erfrischend
| **Lemongrass:** verdauungsfördernd, erfrischend
| **Lorbeer:** entkrampfend, ausgleichend, stärkend
| **Majoran:** schmerzstillend, stärkend, beruhigend
| **Mandarine:** stimmungsaufhellend, anregend, erfrischend
| **Melisse:** entkrampfend, beruhigend, appetitanregend
| **Orangenöl:** entkrampfend, gut in Karottensuppe und Schokoladensoßen
| **Nelke:** entkrampfend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, anregend
| **Pfeffer:** macht munter und sorgt für Bekömmlichkeit, entkrampfend, schmerzstillend, belebend
| **Pfefferminze:** entkrampfend, entblähend, verdauungsfördernd, entgiftend, schmerzstillend, fiebersenkend, konzentrationsfördernd, erfrischend, für Tee, Sirup, Schokolade
| **Rose:** entkrampfend, beruhigend, stressreduzierend, stärkend, schmerzlindernd, harmonisierend
| **Rosmarin:** appetit- und kreislaufanregend, stoffwechselanregend, entkrampfend, konzentrationsfördernd
| **Salbei:** gallenflussanregend, entblähend, entspannend, gedächtnisstärkend, macht schweres Essen bekömmlicher
| **Thymian:** entkrampfend, immunstimulierend, stärkend
| **Vanille:** spasmolytisch, schmerzstillend, beruhigend
| **Wacholder:** stoffwechselanregend, entschlackend, verdauungsanregend, entkrampfend, konzentrationsfördernd, stimulierend, klärend
| **Zimt:** entkrampfend, verdauungsfördernd, belebend, wärmend, schmerzstillend
| **Zitrone:** erfrischend, aktivierend, konzentrationsfördernd

Dies sind nur einige Beispiele welchen zusätzlichen Dienst einige ätherische Öle in unserer Küche leisten. Zusammenfassend kann ich sagen, dass Zitrusfrüchte in Speisen erfrischend wirken, dass es Öle gibt die den Appetit anregen, Öle die die Verdauung fördern und Öle die entkrampfend und entblähend wirken. Aber alle haben sie etwas gemeinsam. Richtig angewandt und von guter Qualität verfeinern sie unsere Speisen.

Zambelli Pavà Sara

Quellennachweis:

Müller Dr.C.: Kochen mit Aromaöl; Available: www.schrotundkorn.de/2002/sko210e2.htm

Werner M.: Ätherische Öle; Ein Hauch genügt! Available: www.brigitte.de/kochen/gourmet-kueche/aeterische-oele-570220/

Werner M./v. Braunschweig R.: Praxis Aromatherapie. 2.Aufl.; Stuttgart: Haug; 2009.

steiermark.orf.at/magazin/immergutdrauf/kulinarium/stories/61138/

Foto:

MarianSigler: (,"Description:"" The hazard symbol for irritating (Xi)/noxious (Xn) substances according to directive 67/548/EWG by the European Chemicals Bureau. * ,"Source:"" Clipart Gallery on [www.sodipodi.com/ sodipodi.com], www.sodipodi.com/inde)*

Implementierung der Aromapflege

Einleitung

Ich arbeite als Krankenpflegerin und ausgebildete Stoma- und Kontinenzberaterin seit ca. über 25 Jahre auf der allgemeinen Intensivstation. Wir haben auf unserer Station verschiedenes Patientenklientel, hauptsächlich chirurgische, medizinische, neurologische und Post-OP Patienten. Hauptkriterien sind die respiratorischen Erkrankungen und Co.

In unserem Haus werden ätherische Öle in der Pflege verwendet, jedoch die Anwendung erfolgt willkürlich und ist als fraglich und kritisch zu betrachten, aufgrund fehlenden Basiswissens. Mittlerweile haben 2 Mitarbeiterinnen die Ausbildung zur Aromaexpertin abgeschlossen. Vor ca. 4-5 Jahren wurde im Haus durch die Pflegedienstleitung mit der Schulung von Basiskursen zur richtigen Anwendung der Aromapflege, durch das große Interesse seitens des Pflegepersonals, begonnen. Leider mussten die Kurse wieder unterbrochen werden bzw. finden nicht mehr statt. Es gibt 2 Gründe dafür, einerseits die Intervention unseres hausinternen Dermatologen, der strikt gegen die Verwendung von ätherischen Ölen und fetten Pflanzenöle in der Aromapflege ist und anderseits werden zur Körperwaschungen von der hausinternen Krankenhaushygiene Einmalreinigungstücher in den Stationen verwendet bzw. angeordnet, die folgende Inhaltsstoffe enthalten: Glyzerin, amphorische Tenside, Vitamin E Azetat, Aloa Vera Extrakt, Parfum, Konservierungsstoffe, Hilfsstoffe, Wasser. Auf Wunsch des Patienten darf man aber auch eine Waschschüssel mit Wasser zur Körperreinigung verwenden.

Trotzdem wird sich die Aromapflege früher oder später, auch in unserem Haus sich etablieren und

© Elisabeth Pipperger

auch ihren Stellenwert bekommen, wie viele andere Krankenhäuser in Ausland es schon als Vorbilder zeigen, z.B. KH Neuperlach, welche seit 15 Jahren Aromapflege betreibt, wo ich selbst mit Aromapflege in Berührung kam.

Laut Umfrage auf unserer Intensivstation besteht von Seiten unseres Teams großes Interesse ein Projekt für die Implementierung der Aromapflege zu starten.

Voraussetzungen sind:
- Einverständnis und Interesse aller Mitarbeiter
- Einverständnis des zuständigen Primars
- Umsetzung des Pflegeprozesses
- Schriftliche Genehmigung der Pflegedirektion und der Verwaltung und der Krankenhaushygiene
- Die Bereitstellung von Budgetmitteln

1. Projektbeschreibung

Was verstehen wir unter Aromapflege

Die Aromapflege ist ein Teil der Pflanzenheilkunde und ist eine komplementäre Pflegemethode und versteht sich als Wohlfühlpflege. Unter Aromapflege verstehen wir den Einsatz von 100% naturreinen ätherischen Öle und 100% fetter, meist kaltgepresster Pflanzenöle, 100% naturreinen Hydrolaten und den daraus hergestellten Pflegeprodukten zur Förderung des allgemeinen und körperlich-seelischen Wohlbefindens in der Gesundheits- und Krankenpflege. Die Anwendung erfolgt über das Riechsystem und über die intakte Haut. Aromapflege unterstützt die anderen diversen konventionellen Therapien und erfasst den ganzen Menschen und kann somit gut in den Pflegeprozess integriert werden.

1.1. Ziel der Aromapflege

Ziel der Aromapflege ist es:
- Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens;
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte;
- Unterstützung der medizinischen Behandlung;
- Höhere Zufriedenheit von Patienten, Angehörige und Pflegepersonal;

1.2. Zeitlicher Rahmen des Projektes

Die Implementierung erfolgt im Zeitraum vom einem ½ Jahr, zuerst die Basisschulung aller Mitarbeiter der Station, dann die 3-monatige Anwendung bei den ausgewählten Patienten.

Für den Anfang ist es ratsam nicht zu viele Anwendungen einzuführen, damit Erfahrungen gesammelt werden kann.

1.3. Ziel des Probelaufes

Ziel des Probelaufes ist es, dass die Patienten, Angehörige und das Pflegepersonal die Aromapflege gut annehmen können. Das Wissen über die ätherischen Öle und fetten Ölen und deren Umgang kann vertieft und Erfahrungen gesammelt werden. Pflegestandards werden erarbeitet.

1.4. Anwendungsbereiche

Anwendungsbereiche der Aromapflege sind:
- Atmosphäre zum Wohlfühlen schaffen;
- Schaffung einer angenehmen Raumatmosphäre;
- Verbesserung der Atmung;
- Förderung der eigenen Wahrnehmung;
- Unterstützung bei Schlafstörungen, bei Angst und Nervosität;
- bei Pneumonie-, Obstipation- und Dekubitusprophylaxe;
- bei der Hautpflege und Mundpflege;
- Unterstützung bei stressbedingten Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen;
- Erleichterung bei Bewegungsabläufen wie z.B. bei Rücken-, Muskel- und Gelenksschmerzen;
- bei der Strebebegleitung durch einer z:B. Handmassage;

1.5 Anwendungsmöglichkeiten

- Raumbeduftung;
- Waschungen, Bäder/ Teilbäder;
- Wickel und Kompressen;
- Hautpflege bei intakter Haut;
- Einreibungen und Streichungen;
- Inhalationen;

1.5.1 Wirkung über Riechsystem und Haut

Das Riechsystem

Unser Riechsinn ist das entwicklungsgeschichtliche älteste Organ. In der Nasenschleimhaut, am oberen Teil befindet sich das Riechepithel, das aus Basalzellen, Stütz- und Riechzellen besteht. Die Riechzellen, werden alle 4 Wochen erneuert. Die Riechzellen tragen am Ende feine, in die Nasenschleimhaut, hineinragende Sinneshärchen, die Zilien, die die Duftstoffe resorbieren. Jede Riechzelle ist auf eine bestimmte Duftkomponente spezialisiert. In der Zilienmembran reagieren Rezeptoren, sogenannte Eiweißmoleküle mit den Duftmolekülen der Duftstoffe und lösen dabei eine biochemische Reaktion aus, welches anschließend in ein elektrisches Signal umgewandelt wird. Am anderen Ende der Riechzelle befindet sich ein langer Nervenfortsatz (Axon), der durch das Sieb-

bein bis zum Riechkolben (Bulbus Olfactorius) zieht. Der Riechkolben leitet das Signal weiter in tieferen Hirnregionen zum limbischen System, das neben dem Stammhirn sitzt. Binnen hundertstel Sekunden werden Duftmoleküle identifiziert. Durch die Nervenbahnen hat der Duft direkten Zugang zum Gedächtniszentrum, dem Amygdala und dem Hippocampus. Der Impuls wird an den Hypothalamus weitergeleitet. Vom limbischen System aus werden emotionales Verhalten, Sexualität und Gedächtnis, außerdem die Arbeit von Hypothalamus, Epiphyse, Hypophyse und vegetativem Nervensystem gesteuert. Der Hypothalamus, die „Steuerzentrale" ist der Sitz mehrerer vegetativer Regulationszentren im Gehirn, wie Atmung, Schlaf, Kreislauf und Ausscheidung. Die Epiphyse kontrolliert die Zusammenarbeit von Botenstoffen und Hormonen, die Hypophyse wiederrum reguliert die Drüsenproduktion.

All diese Abläufe können durch die ätherischen Öle positiv beeinflusst werden. Je nach Duftreiz werden bestimmte Stoffe, die sogenannten Neurotransmitter freigesetzt, die sowohl unser Schmerzempfinden bei körperlichen Beschwerden steuern, als auch unsere Gefühle beeinflussen.

(vgl. Zimmermann 2008, 63-65 und Ruth von Braunschweig/ Monika Werner 2006, 14-15, Stadelmann 2007, 26-31)

Die Haut

Die Haut ist das größte Organ des Menschen, sie beträgt ca. zwei Quadratmeter. Fette oder fettähnliche Stoffe mit niedrigem Molekulargewicht dringen rasch in das fettreiche Gewebe der Haut ein und können so im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten und werden auch auf natürlichen Weg wieder ausgeschieden. Dazu gehören die ätherischen und pflanzlichen Öle, welche lipophil sind und ein niedriges Molekulargewicht aufweisen.

Sie können auf 3 Arten in das Innere des Körpers gelangen:

- Durch Diffusion der Ausgänge der Talg- und Schweißdrüsen und der Haarausgänge;
- Durch den lipophilen Charakter der Öle können sie zudem mit einzelnen Zellmembranen interagieren über den intrazellulären und transzellulären Weg;
- Über den intrazellulären Weg entlang den fettähnlichen Zellmembranen über die Blutkapillaren in die Lederhaut = Corium bis in das Körperinnere.

Für die Geschwindigkeit der Aufnahme der Öle ist auch die Beschaffenheit der jeweiligen Haut von Bedeutung. Sämtliche Stellen, die reich an Haarausgänge, Schweiß- und Talgdrüsen sind, wie Fußsohlen, Handflächen, Kopfhaut, Stirn, Armbeugen nehmen fette und ätherische Öle besonders gut auf. Während Bauch, Rücken und Beine relativ undurchlässig sind, sind dünne, unverhornte oder verletzte Haut und Schleimhäute sehr durchlässig, jedoch auch sehr reizbar. Bei Frauen ist die Permeabilität der Haut aufgrund der fettreicheren Gewebe größer als bei Männer. Babys, Kinder und ältere Menschen haben eine dünne, empfindliche Haut. Deshalb genügt eine besonders geringe Dosierung der ätherischen Öle, da sie schnell aufgenommen werden.

(vgl. Zimmermann, 2008, Seite 68-69)

Die Anwendungsmöglichkeiten werden in Absprache mit dem Projektleiter und Pflegedienstleitung durchgeführt.

1.6. Voraussetzungen der Anwendung von ätherischen und fetten Ölen

1.6.1 Mitarbeiter

Mindestens 80% der Mitarbeiter sollen den Basiskurs Aromapflege besucht haben. Die Einführung muss von einer Aromaexperte/in und der Pflegedienstleitung begleitet werden. Absprache und Einverständnis des Primars und des zuständigen Abteilungsarzt.

1.6.2. Patienten und deren Angehörige

Der Patient und dessen Angehörige müssen mit der Anwendung der ätherischen und fetten Öle einverstanden sein. Informationsgespräch und Einverständnis soll in der Pflegedokumentation schriftlich fest gehalten werden.

1.6.3 Material

Bereitstellung und Ankauf der notwendigen Materialen und deren Finanzierung muss gewährleistet sein.

1.7. Verantwortung

Die Verantwortung in der Aromapflege übernimmt immer die Pflegeperson, deshalb ist eine korrekte Dokumentation notwendig.

1.8. Dokumentation

Zum Schutz der eigenverantwortlichen Tätigkeit ist eine genaue Dokumentation unumgänglich und soll im Rahmen des Pflegeprozesses erfolgen.

Folgende Parameter sind von Bedeutung:

- Datum und Uhrzeit
- Pflegeanamnese
- Pflegediagnose
- Pflegemaßnahme
- Pflegeprodukt
- Dosierung
- Häufigkeit
- Anwendungsbereich und Hautverträglichkeitstest
- Diverse Beobachtungen wie Verlauf, Haut und Psyche
- Handzeichen und Evaluierung

1.9. Aufgaben der Projektleitung

- Bestellung und Lagerung der ätherischen Öle
- Führen eines Aromaordners
- Kontaktperson zum Projektteam, Mitarbeiter und zur Verwaltungsleitung

1.10. Aromaordner

- Ordner für schriftliche Informationen über ätherische Öle, fette Öle und deren Anwendungsmöglichkeiten
- Dokumentation über die Erfolge und Misserfolge

1.11. Anforderung der Materialien zur Aromapflege

1.11.1 Qualitätskriterien der ätherische Öle

Die Auswahl der ätherischen Öle und Pflanzenöle muss sorgfältig erfolgen, möglichst aus kontrolliert biologischen Anbau bzw. aus Wildsammlung. Ätherische Öle, fette Öle, Fertigmischungen, Duftkugeln- und Lampen, Raumsprays Emulgator usw. werden von der Projektleitung in Zusammenarbeit mit der Verwaltungsleitung angekauft. Eventuell ist auch eine Absprache mit der hausinternen Apotheke möglich, für die Zusammensetzung von Mischungen.

Weiteres müssen folgende Angaben auf dem Etikett vermerkt sein:

- 100% naturreines ätherisches Öl, keine naturidentischen oder synthetischen Öle.
- Botanische Bezeichnung in Deutsch oder Latein der Herkunftspflanze um Verwechslungen ausschließen zu können
- Chemotyp, = ein und dieselbe Pflanzen variieren in ihren chemischen Zusammensätzen je nach Standort, Bodenbeschaffenheit, Höhenlage, Zeitpunkt der Ernte und Klima
- Herkunftsland
- Angabe das Pflanzenteiles aus dem das ätherische Öl gewonnen wurde (Samen, Blüte, Blatt, Wurzeln, Fruchtschalen, Harze, Hölzer)
- Angabe über den Pflanzenanbau (kba= kontrolliert biologischer Anbau, Ws = Wildsammlung, konventioneller oder Demeter Anbau)
- Gewinnungsverfahren (Wasserdampfdestillation, Extraktion, Kaltpressung bei Extraktion, Angabe von Lösungsmittel bei Extraktion)
- Chargennummer
- Verfallsdatum
- Herstellerfirma
- Verdünnungsverhältnis bei zähflüssigen und teuren ätherischen Ölen
- Mengenangaben in g oder ml
- Sicherheitshinweise und Verwendungszweck
- Orangenes Gefahrenstoffzeichen
- In getönten Glasflaschen, da Licht die Qualität negativ beeinflussen kann und einige Öle Kunststoff angreifen

1.11.2 Aufbewahrung der ätherischen Öle

- Lichtgeschützt: bei Raumtemperatur in getönten Glasflaschen (blau, braun, violett).
- Luftgeschützt: zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden- Flasche nach Gebrauch sofort wieder verschließen.
- Wärmegeschützt: bei gleichbleibender bis kühler Raumtemperatur, nicht an sonnigen Plätzen oder im warmen Bad lagern. Hydrolate sollen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

1.11.3 Haltbarkeit der ätherischen Öle

- Auf Etikette vermerkt.
- Zitrusöle und Teebaumöl maximal 1 Jahr nach Anbruch haltbar.
- Blütenöle wie z.B. Lavendel fine oder Geranie mindestens bis zu 3 Jahren nach Anbruch.
- Hölzer wie Sandelholz und Zeder sind sehr lange haltbar.

1.11.4 Qualitätskriterien der fette Öle/ Mazerate

- Die ausgewählten Pflanzenöle müssen kaltgepresst hergestellt werden, wenn möglich aus kontrolliert biologischen Anbau, wenn möglich geruchsneutral, gut verträglich und lange haltbar sein.
- Mazerate aus kontrolliert biologischen Anbau
- Ätherische Öle sollen nie pur auf die Haut aufgetragen werden. Sie müssen mit fetten Ölen vermischt werden, um eine Hautreizung zu vermeiden.

1.11.5 Aufbewahrung

- Lichtgeschützt bei Raumtemperatur.
- Luftgeschützt: zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden - Flasche nach Gebrauch sofort wieder verschließen.
- Wärmegeschützt: bei gleichbleibender bis kühler Raumtemperatur.

1.11.6 Haltbarkeit

- Entweder auf der Etikette vermerkt
- Bei Mischungen Haltbarkeit ca. 4 Wochen

Ätherische Öle dürfen nie mit Mineralölprodukten wie Babyöl, Balneum Hermal, usw. gemischt verwendet werden, da sonst diese Mineralöle mit in die Haut aufgenommen werden und eine Problemhaut verursachen können. Die Hautatmung und der Stoffwechsel der Haut wird dadurch beeinträchtigt.

1.12 Handhabung von ätherischen Ölen

- Vor der ersten Anwendung muss ein Hauttest gemacht werden um allergische Reaktionen auszuschließen und es dürfen nie ätherische Öle direkt auf die Haut gegeben werden. Für die Hautprobe trägt man von der für die Anwendung vorgesehenen Ölmischung, etwas in der Ellebogenbeuge oder an der Oberarm- Innenseite auf und beobachtet die Reaktion. Bei Reaktion sofort stoppen und dokumentieren.

- Wichtig ist die sichere Aufbewahrung um Missbrauch zu vermeiden. Reine ätherische Öle werden im Dienstzimmer gelagert und dürfen von Patient zu Patient getragen werden, da die reinen ätherischen Öle eine antibakterielle Wirkung besitzen.
- Nach Gebrauch ist die Flasche sofort zu verschließen, um zu viel Kontakt mit Sauerstoff zu vermeiden und lichtgeschützt bei Raumtemperatur gelagert werden.
- Die Hygienerichtlinien sind einzuhalten. Vor Anwendung am Patienten erfolgt die Händedesinfektion. Die Öffnung der Flaschen bzw. der Behälter müssen immer sauber gehalten werden. Bei Bedarf mit Alkohol desinfizieren.
- Die Aromapflegeprodukte dürfen nur auf intakter Haut angewendet werden und nicht innerlich eingenommen werden.
- Vermeidung von Augen- und Schleimhautkontakt. Bei unfreiwilligen Kontakt mit unverdünnten ätherischen Ölen, ein fettes Öl zum Abwischen verwenden z. B. Mandelöl oder Milch, Sahne, anschließend mit Wasser spülen.
- Die Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen dürfen nur von einem Patienten verwendet werden, die Flasche muss mit den Patientennamen und dem Anbruchs-Datum versehen sein. Die Mischung kann im Patientenzimmer belassen werden, außer bei Kindern und desorientieren und selbstgefährdeten Patienten, um Missbrauch zu vermeiden.
- Sollte eine Mischung für mehrere Patienten verwendet werden, ist diese im Dienstzimmer zu lagern und mit dem Anbruchsdatum zu versehen. Die erforderliche Menge pro Patient muss mittels steriler Spritze entnommen werden.
- Angebrochene Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen müssen innerhalb von 4 Wochen verbraucht werden, sonst müssen sie entsorgt werden.
- Zur Raumbeduftung im Krankenhaus und Alten- und Pflegeheimen sind Aromalampen mit offener Flamme wie Teelichter oder Kerze verboten. Verwendet werden können Duftfleckerl, Raumsprays, Aromasteine, elektrisch betriebene Aromastreamer und Aromastone usw. und die Raumbeduftung darf zu keiner Geruchbelästigung für Mitpatienten und fürs Pflegpersonal führen.
- Bei der Anwendung eines ätherischen Öles zum Waschen und Baden ist immer die Verwendung eines Emulgators nötig, da sich ätherisches Öl und Wasser nicht miteinander verbinden. Es gibt verschiedene Emulgatoren wie Milch, Sahne, Joghurt, Honig, Meersalz, natürliche Seifengrundlage, um die Wichtigsten zu nennen. Hier muss die richtige Dosierung und die verwendete Wassermenge berücksichtigt werden und darf nicht auf Vorrat hergestellt werden.

2. Aus- und Weiterbildung

In unserem Krankenhaus haben wir bereits zwei ausgebildete Aromaexpertinnen.

Eine Basisausbildung „ Aromapflege“ für das gesamte Pflegepersonal ist notwendig um mit der Aromapflege zu starten. Die Schulung der Mitarbeiter erfolgt durch die hausinternen Aromaexperten.

Schulungsdauer für den Basiskurs umfasst 2 Tage zu 16 Unterrichtsstunden.

Kursinhalte:

- Was sind ätherische Öle?
- Wie werden sie gewonnen? (Wasserdampf, Kaltpressung, Absolue..)
- Welche Pflanzenteile enthalten ätherische Öle?
- Wie können ätherische Öle in der Pflege angewendet werden?
- Wie wirken ätherische Öle?
- Kennenlernen einige wichtige ätherische Öle.
- Wie funktioniert das Riechen?
- Wie werden ätherische Öle vom Körper aufgenommen?
- Gesetzliche Aspekte der Aromapflege in Italien?
- Anwendungsmöglichkeiten ätherischer und fetter Öle im Krankenhaus?
- Praktische Übungen

Max. TN- Zahl: 20 Personen

Zielgruppe: Krankenpfleger und Pflegehelfer

Kosten: die Basisausbildung erfolgt über die hausinternen Aromaexperten ohne Honorar im Rahmen ihrer institutionellen Aufgabe. Die Schulung erfolgt in den eigenen Seminarräumen. Die Kosten belaufen sich für Materialkosten etc. ca. 100 Euro und werden vom Weiterbildungsfond des Krankenhauses bezahlt.

Vorteilshaft wäre, dass sich mehrere Pflegepersonen für den Aromalehrgang zum Aromatologen interessieren.

Die Ausbildung beinhaltet ein Gesamtpaket von 28 Kurstagen verteilt auf insgesamt 12 Monate. Ein Kurstag sind 8 Unterrichteinheiten und dauert jeweils von 9.00- 17.00 Uhr. Die Themen werden blockweise abgehalten.

Organisiert wird dieser Lehrgang von AromaForum Österreich. Am Ende der Ausbildung muss ein Thema geschrieben und eine schriftliche und mündliche Prüfung abgelegt werden.

Diese Ausbildung kann von jedermann besucht werden. Medizinische Laien, Pflegehelfer müssen als Voraussetzung für die Ausbildung das Seminar „Anatomie und Physiologie leicht verständlich“ besucht haben.

Quellennachweis:

Aromapflegehandbuch- Bärbl Buchmayr, Evelyn Deutsch, Marlene Fink ISBN 978-3-200-01024-6 Grasl- Verlag; Auflage 2007

Praxis Aromatherapie- Monika Werner/ Ruth von Braunschweig Haug- Verlag 2006

Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe- Eliane Zimmermann Sonntag- Verlag 2008

Bewährte Aromamischungen- Ingeborg Stadelmann- Stadelmann- Verlag 2001 5. Auflage 2007

Unterlagen von Aroma Forum Österreich

Diese Ausbildung ist in Österreich nach §64 des GuKG als Weiterbildung für DGKS/P genehmigt und kann deshalb als offiziell anerkannte Weiterbildung angeboten werden. Sie trägt den Titel „ Komplementäre Pflege- Aromapflege“ Die Weiterbildung wird zum Teil in Brixen abgehalten und die restlichen Kurse müssen in Linz besucht werden.

Weitere Ausbildungsmöglichkeiten sind in Graz, welche nur für das diplomierte Pflegepersonal über den Österreichischen Krankenpflegeverband angeboten wird.

In Italien wird diese Ausbildung nicht offiziell anerkannt.

Die Kosten für die Ausbildung betragen:

Bei Einzelbuchung 2260 Euro und als Paketpreis 2010 ohne Materialbeitrag. Hinzu kommen Kosten für Fahrt, Mahlzeiten und Übernachtungen.

3. Kosten

Folgende Kosten für die Abteilung der Intensivstation werden verbucht:

3.1. Erstanschaffungskosten:

| Ätherische Öle, darin enthalten sind Mischungen und reine ätherische Öle 300
| Fette Öle und Mazerate 200
| Elektrische Raumbedufter oder Aromastrems 150
| Emulgatoren wie Meersalz 30
| Fachbücher 200

3.2. Folgekosten:

Die Folgekosten beinhalten die ständige Weiterbildung, weiteres ätherische und fette Öle und Materialkosten und belaufen sich auf ca. 1000 pro Jahr.

Elisabeth Pipperger

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Balsam-Mischung für reife Haut

| 25 ml Macadamianussöl
| 25 ml Nachtkerzenöl
| 50 gr. Sheabutter
| evtl. für eine duftende Variante.: 1 Tr. Rose dazu geben.

Sanfte Lendenmassage bei Wechseljahrsbeschwerden

| 100 ml Macadamianussöl
| 4 Tr. Madarine
| 4 Tr. Litsea
| 1 Tr. Jasmin
| 3 Tr. Ingwer
| 3 Tr. Tonka
| 3 Tr. Kardamon
| 1 Tr. Cassia
| 1 Tr. Kreuzkümmel

Das Körpermassageöl auf Bauch und Lendenwirbelbereich sanft einreiben- morgens und abends über einen langen Zeitraum.

Die Macadamianuss (Macadamia ternifolia)

Aus den Macadamianüssen wird das Macadamianussöl gewonnen.

Botanischer Name: Macadamia ternifolia, man bezeichnet sie auch als Königin der Nüsse. Man nennt sie auch australische Haselnuss oder Queenslandnuss. Sie gehört zu der Pflanzenfamilie der Silberbaumgewächse- Proteceae.

Anbaugebiete sind Hawaii, Australien, Neuseeland, USA und Kenia. Der Macadamianussbaum braucht feuchtes, subtropisches Klima zum Wachsen.

Geschichtliches

Der Macadamiabaum wurde ich Jahre 1857 von Dr. John Macadam entdeckt. Als die Siedler im 18. Jahrhundert nach Australien kamen fanden sie den Macadamianussbaum, der geeignet ist als Nutzpflanze anzubauen, vor. Für die Ureinwohner Australiens, den Aborigines gehört die Nuss zu den Grundnahrungsmitteln. Macadamianüsse gelten als sehr feine und wohlschmeckende Nüsse und gehören zu den teuersten Nüssen der Welt, aufgrund des schwierigen Anbaus, der komplizierten Weiterverarbeitung und der weltweit gestiegenen Nachfrage. Deshalb auch der Beiname „ Königin der Nüsse.“

Botanik

Man unterscheidet insgesamt 10 Arten, bedeutend sind nur 2 davon, welche essbaren Nüsse hervorbringen;

| Macadamia tetraphylla (Nüsse haben eine rauche Schale und sind nicht geeignet zum Rösten);
| Macadamia ternifolia (mit glatter, etwas dünner Schale);

Macadamiabäume sind immergrüne, hartlaubige Bäume und werden 12- 15 m hoch und über 50 Jahre alt.

Nach ca. 7 Jahren intensiver Pflege tragen sie erstmals ausreichend Nüsse, um ernten zu können. Die Ernte eines Baumes beträgt ca. 12- 14 kg ungeschälte Nüsse.

Wie die Mandel ist die Macadamianuss keine echte Nuss, sondern eine Steinfrucht. Sie hat einen Durchmesser von 2-3-cm und eine harte Schale. Sie wächst in langen weintraubenähnlichen hängenden Stielen (Rispen) heran. Eine Rispe hat ca. 100- 500 Blüten. Die Blütenfarbe ist weiß oder rosa. Sobald sie reif sind, fallen sie von alleine von den Bäumen und können eingesammelt werden. Dies geschieht per Hand oder maschinell.

Die Verarbeitung ist sehr aufwendig. Die Macadamias haben eine sehr harte braune Schale und müssen deshalb maschinell aufgebrochen werden. Danach werden die Nüsse getrocknet, damit sich das Nussfleisch von der Schale löst. Die Nüsse kommen fast ausschließlich geschält und weiterverarbeitet in den Handel.

Die Erntezeit beginnt im April und geht bis spät in den September hinein.

Das Macadamianussöl wird gewonnen durch Kaltpressung aus den Früchten (Samen).

Haltbarkeit ca, 1 Jahr, wird an der Luft nicht schnell ranzig.

Die Farbe ist gelblich-bräunlich. Der Geschmack hat ein mildes Nussaroma. Das Macadamianussöl ist innerlich und äußerlich anwendbar und hoch erhitzbar. Der Charakter ist nichttrocknend.

Inhaltsstoffe:
| Das Öl ist reich an Ölsäure ca. 57%
| an Palmitoleinsäure ca 25%
| an gesättigten Fettsäuren ca. 15%

Fettbegleitstoffe:
ca. 0,5%, vor allem die Vit. B, E, Provitamin A und Mineralstoffe.

Wichtige Eigenschaften: Der hoher Anteil an Ölsäure bewirkt, dass es sich gut einmassieren lässt und sorgt für ein angenehmes, weiches Hautgefühl, deshalb wird es als ein hochwertiges Massageöl verwendet.

Unterstützt wird die Ölsäure durch den ungewöhnlichen hohen Anteil an Palmitoleinsäure, die sonst nur in tierischen Fetten vorkommt und große Ähnlichkeit mit den hauteigenen Fettsäuren hat, das bewirkt einen wunderbaren Weichmachereffekt. Sie verteilt sich gut und dringt leicht in die Haut ein.

Zusätzlich wird die hautregenerierende Wirkung unterstützt von Vitamin A, B und E. Die Haut wird widerstandsfähiger und robuster, da das Öl wirkt regulierend auf den Verhornungsprozess ein. Vitamin E ist ein Zellschutzmittel gegen freie Radikale. Vitamin B beeinflusst die zahlreichen Stoffwechselabläufe.

Das Öl hat zusätzlich einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 3-4.

Das Macadamianussöl mischt sich gut mit anderen Pflanzenölen, besonders mit den Wirkstoffölen = d.h. mit hochungesättigten Fettsäuren, wie z.B. Hagebutten,- Sesamöl, Sanddornöl, Nachtkerzenöl usw.

Das Mischen von Pflanzenölen ist das A und O, weil jedes Öl seine Eigenheiten hat und dennoch gewisse Gemeinsamkeiten vorhanden sind.

© Elisabeth Pipperger

Einsatzbereiche: Das Macadamianussöl findet deshalb in der Hautpflege Verwendung.

Angewendet wird das Öl für normale, fette, trockene, alternde und spröde Haut, besonders bei empfindlicher, irritierter, entzündlicher Haut, wegen seiner entzündungshemmenden Wirkstoffen.

In Haarpflegeprodukten wirkt das Öl gegen Spliss und Sprödigkeit, macht das Haar weich und geschmeidig, weil es die angegriffene Schuppenschicht glättet.

Des weiteren hat sich das wertvolle Öl in der Kosmetik etabliert und dient dort als Grundlage für Cremes, Körper- und Sonnenschutzöle.

Besonders wertvoll und sehr geeignet ist es als Massageöl.

In der Küche wird das Macadamianussöl wegen seines feinen Nussaroma hauptsächlich zur Verfeinerung für Süßspeisen und Säfte verwendet. Auch für Frischkäse und Mozzarella und Fisch. Es ist hoch erhitzbar und damit auch zum Braten geeignet.

Elisabeth Pipperger

Quellennachweis:

Buch:"Pflanzenöle"- Ruth von Braunschweig/ Stadelmann Verlag 2007

Buch: „Praxis Aromatherapie" -Monika Werner/ Ruth von Braunschweig Haug- Verlag 2006

de.wikipedia.org/wiki/Macadamia

2 Fotos : www.personales.mundivia.es/schrader_gomera/mac_d.htm

Einführungskonzept Aromapflege im Josefsheim Villanders

Überlegungen im Vorfeld:

| Einsatzgebiet: Mit wie vielen Heimbewohnern möchten wir beginnen und welche Anwendungsformen der Aromapflege möchten wir verwirklichen?
| Budgetabklärung: Welches Budget steht zur Verfügung, mit wie viel Geld dürfen wir die ersten Aromapflegeprodukte ankaufen?
| Einkauf: Woher beziehen wir die Produkte? Achten auf:100% naturreine ätherische Öle(möglichst Bio oder Wildsammlung), kaltgepresst, biologisch angebaute fette Öle, Aromapflegeprodukte. Welche Firma, Apotheke oder Krankenhausapotheke?
| Aromapflege-Basisseminare Hausintern: Alle Mitarbeiter sollen eingeschult werden, Basisseminar-und Aufbauseminar, ev. eine Krankenschwester Ausbildung in Aromapflege;
| Genehmigung vom ärztlichen Leiter: Der ärztliche Leiter im Josefsheim wird informiert und im ganzen Aromapflegekonzept involviert.
| Information über Aromapflege für Heimbewohner, Angehörige, Ärzte sowie weitere Berufsgruppen.
| Dokumentation: Die Dokumentation erfolgt in unserem Senso – Dokumentationssysthem.
| Rechtliche Aspekte: Wie lauten sie bei uns in Italien?

> *Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne.*
>
> *Altpersisches Sprichwort*

Umsetzung der Aromapflege im Pflegealltag:

Basisseminar

Die Hälfte der Mitarbeiter hatten im November 2011 ein Basisseminar über Aromapflege Hausintern absolviert. Die Fortbildung wurde von Maria Oswald Amann von der Firma Arteverde durchgeführt;

Rechtlichen Aspekte

Die Aromapflege obliegt der dipl. Krankenpflegerin-Sozialbetreuer, Pflegehelfer und Praktikanten dürfen die Aromapflege nur unter Anleitung durchführen. Das Mischen von fetten Ölen und ätherischen Ölen zur äußeren Anwendung z.B. Hautpflege, ist pflegeindiziert nicht zulässig. Die selbstständige Herstellung von Aromapflegeprodukten ist untersagt und haben ausschließlich die Apotheken durchzuführen.

Ankauf von Aromapflegeprodukte

Wir haben uns von der Firma Arteverde (Preise für soziale Institutionen stark reduziert und Lieferung nach Italien unproblematisch) entschieden und haben mit einer kleinen Auswahl von Aromapflegeprodukten, einzelnen ätherischen Ölen und fetten Ölen begonnen. Über die weiterfolgende Rechnungen und Budget muss noch mit der Direktorin und dem Verwaltungsrat geredet werden.

Information über Durchführung der Aromapflege:

Erstellen eines Informationsblattes für Heimbewohner und Angehörigen; Weiteres möchten wir eine Informationsmappe für alle Mitarbeiter herrichten und einige Aromapflegebücher ankaufen.

Start mit 6 Heimbewohner im Jänner 2012

Bei 6 Heimbewohner wurde die Aromapflege begonnen, wobei alle herkömmlichen Pflegeprodukte aus dem Zimmer kamen und die Intimwäsche, Dusche, Waschungen und Hautpflege von Aromapflegeprodukten ersetzt wurden. Ab April 2012 sind weitere 3 Heimbewohner dazugekommen.

Ausbildung bei Aroma Forum Österreich (März bis November 2012 berufsbegleitend)

Eine dipl. Krankenpflegerin beginnt ab März die Ausbildung zur Aromapflege und wird somit Ansprechpartnerin des Projektes.

Schriftliche Evaluierung und Kontrolle des Projektes

Die Krankenpflegerin dokumentiert im Computer (Senso) die durchgeführte Pflegemaßnahmen (Datum, Hauttest Pflegediagnose, Pflegemaßnahme, Art der Anwendung, welche Öle, Dosierung, Anwendungsort, Auffälligkeiten, Wirkung). Weiteres werden alle 2 Monate bei der Krankenpflegesitzung über die nächsten Schritte in der Aromapflege diskutiert und auch mit unserem ärztlichen Leiter im Josefsheim beredet.

Aufbauseminar in der Aromapflege

Im Juni fand ein Aufbauseminar statt und im September und Oktober folgt ein Crashkurs der Aromapflege für alle anderen Mitarbeiter. Weiteres folgt eine Fortbildung Hausintern über Wickel- und Kompressen im Oktober statt.

Die stetige Weiterentwicklung des Wissensstandes, das bleibende Interesse von ALLEN sei es Heimbewohner, Angehörigen, Pflegende, Direktorin und Verwaltungsrat ist natürlich von großer Wichtigkeit und wir hoffen, dass die Aromapflege weiter in unserem Heim bestehen bleibt.

Michaela Raich Augscholl

Informationsblatt zur Aromapflege

Herzlich Willkommen in unsere Alters-und Plegeheim Villanders!

Wir möchten Ihnen gerne die Aromapflege als ein erweitertes Gesundheits-und Pflegeangebot in unserm Haus vorstellen.

Die Aromapflege beinhaltet Anwendungen in Form von:

- Raumbeduftung
- Waschungen und Bäder
- Hautpflege
- Mundpflege
- Einreibungen und Streichungen
- Wickel und Kompressen

Dafür verwenden wir qualitativ hochwertige ätherische Öle. Dies sind natürliche Duftstoffe, die aus Heilkräutern, Früchte, Samen, Wurzeln und Hölzern gewonnen werden.

Zusätzlich kommen biologisch angebaute, kaltgepresste Pflanzenöle und Hydrolate (Pflanzenwässer), sowie sorgfältig erzeugte Aromapflegeprodukte bei uns zum Einsatz.

Aromapflege ist Gesundheits- und Wohlfühlpflege. Sie bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Einige Eigenschaften und Ziele der Aromapflege

- Aromapflege ist völlig frei von synthetischen Farb,-Duft,-und Konservierungsstoffen und Mineralölzusätzen.
- Ist eine natürliche, gesunde Hautpflege und unterstützt und erhält die normale Hautfunktion.
- Verbessert die Immunabwehr und stärkt die Selbstheilungskräfte.
- Steigert das körperliche-seelische Wohlbefinden und somit die Lebensqualität.
- Fördert die Wiedererlangung der Gesundheit.

Wir hoffen, ihr Interesse geweckt zu haben und freuen uns, Ihnen diese Individuelle, wohltuende Pflegemethode anbieten zu dürfen.

Bei weiteren Fragen wenden sie sich bitte an unserem Team. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Pflanzensteckbrief:
Angelika – Angelika archangelika

„Das Angst - und Kraftöl"

© Monika Werner

Pflanzenteil:
Wurzel

Pflanzenfamilie:
Doldenblütler (Apiaceae)

Herkunftsland:
Ungarn,Kroatien,Europa,Asien

Herstellungsverfahren:
Wasserdampfdestillation

Ernte:
März bis April

Über das Öl:
Herz-Basis-Note

300 kg Wurzeln ergeben 1 kg ätherisches Öl von hellgelber Farbe

Duft:
Wurzelig,erdig,herb,kraftvoll,anstrengend

Inhaltsstoffe:
| 70-95% Monoterpene
| -3% Monoterpenole
| -2% Ester
| -2% Sesqiterpene
| Spuren an Cumarinen

Wirkung:
| regt die Produktion der Verdauungssäfte an, entschlackend,entblähend,
| durchblutungsfördernd,entzündungshemmend, schmerzstillend,
| beruhigt,gibt innere Sicherheit
| Vorsicht:Furocumarine wirken unter Sonnenlicht phototoxisch,das heißt,
| es kann zu Verbrennungen und Hautreizungen kommen!

Verwendung:
Appetitlosigkeit, Darmgrippe, Meteorismus, Völlegefühl, Gastritiden, Menstruationsstörungen, Immunschwäche, Husten, Angst, Stress, Schlafstörungen

Erna Arnold

Implementierung der Aromapflege im Alters- und Pflegeheim Villnöss

Einleitung

Das Alters- und Pflegeheim Villnöss bietet 29 Langzeitpflegeplätze und 2 Kurzzeitpflegeplätze an. Das Heim besteht aus 5 Stockwerken. Die elf Doppelzimmer und neun Einzelzimmer, sind auf vier Stockwerke aufgeteilt. Es werden 18 Personen in der Pflege beschäftigt. Die Berufsgruppen teilen sich in 1 Pflegedienstleiterin, 3 Krankenschwestern, 3 Pflegehelferinnen und 11 Sozialbetreuerinnen auf.

Als die Pflegedienstleiterin (PDL) erfuhr, dass ich den Lehrgang Aromatherapie besuche, war sie begeistert. Ich führte mit ihr einige Gespräche und erzählte ihr begeistert über meine Weiterbildung. Für mich überraschend, bat sie mich, das gesamte Pflegepersonal dann auszubilden, sodass die Aromapflege von allen Mitarbeitern fachgerecht in der Einrichtung angewendet werden kann. Nach der Prüfung zur Aromatologin möchte ich ab 2015 die Aromapflege schrittweise im Altersheim Villnöss einführen. Mein Ziel ist es, im Altersheim Basisseminare und Anwendungsseminare für meine Mitarbeiter zu geben und Ihnen die Informationen klar und verständlich zu vermitteln. Das Ziel der Aromapflege ist es, die Pflegequalität zu verbessern, eine höhere Zufriedenheit von Bewohner und Pflegepersonal zu schaffen und das Wohlbefinden der Bewohner zu steigern und dadurch eine Unterstützung der medizinischen Behandlung auszuüben. Mir ist wichtig, dass die Begriffe Aromatherapie und Aromapflege geklärt werden, dass die gesetzlichen Bestimmungen und natürlich die fachgerechte Anwendung der ätherischen Öle eingehalten werden.

Projektbeschreibung

Zur erfolgreichen Implementierung der Aromapflege im Alters- und Pflegeheim Villnöss möchte ich einen Basisseminar von 2 Tagen mit jeweils 6 Stunden organisieren. Die Schwerpunkte werden sein: Geschichte der ätherischen Öle, Botanik, Anbau der Pflanzen, Herstellung, Inhaltsstoffe, Einkäufe der ätherischen Öle, Auswahl, Dosierung, Anwendungsmethoden, fette Pflanzenöle und das Kennenlernen der wichtigsten ätherischen Öle und ihre Wirkung.

Darauf folgen 3 Anwendungsseminare mit jeweils 5 Stunden. Dabei sind die Schwerpunkte: Hautpflege und Einreibungen, anregende und entspannende Waschungen, Vollbad, Fußbad, Raumbeduftung.

© Barbara Meßner

Nachdem kann jeder Mitarbeiter einen Heimbewohner aussuchen und bei ihm die Aromapflege anwenden. Natürlich muss zuerst das Einverständnis der Heimbewohner eingeholt werden.

Nach den Basis- und Anwendungsseminaren treffen wir uns 1 mal im Monat im Altersheim. Die Schwerpunkte dabei werden sein:

- Erfahrungen sammeln und austauschen,
- Das Wissen über ätherische Öle, fette Öle und ihren Umgang (Anwendung, Dosierung..) zu erweitern
- Fragen zu klären
- Wie geht es den Mitarbeitern mit den Pflegeprodukten, Anwendungen
- Was geht gut und was weniger gut? Wo müssen Änderungen geschaffen werden?

Die Leitung und die Verantwortung bei den Seminaren übernehme ich. Jedoch bei den Anwendungen ist jeder Mitarbeiter selbst verantwortlich. Ein freiwilliger Mitarbeiter übernimmt die Schriftführung und schreibt bei jedem Treffen ein Protokoll.

Listenverwaltung übernehme ich (Bestellung der Aromapflegeprodukte)

Die Aromapflege soll in den Pflegealltag schrittweise integriert werden. Ich möchte mit einer kleinen Auswahl von Pflegeprodukten beginnen, wie z.B.: Lavendel-, Zitronen-, Orangen-, Teebaum-, Eukalyptus- und Zedernholzöl. Auch fette Pflanzenöle wie Johanniskrautöl, Olivenöl und Mandelöl möchte ich anbieten.

Für Angehörige, Heimbewohner und Interessierte habe ich eine Mappe ausgearbeitet die im Aufenthaltsraum aufliegt. Es sind Anwendungsmethoden, Produkte und Pflegerichtlinien beschrieben.

Nach den Seminaren bekommt jeder Mitarbeiter die Aufgabe ein ätherisches Öl zu beschreiben. Zusammen wird dann eine Mappe für das Pflegepersonal erstellt um Anwendungen und Wirkungen nachzuschlagen.

Budget

Welches Budget uns zur Verfügung steht, das entscheidet natürlich die Pflegedienstleiterin und der Direktor der Einrichtung. Mit ihnen treffe ich mich vor den Anwendungsseminaren und schlage Kostenvergleiche von verschiedenen Anbietern vor. Die PDL und der Direktor handeln ein passendes Angebot aus. Die Kontrolle über Bestellungen und Qualität übernehme ich.

Zukunftspläne

Mein Ziel ist es die Ausbildung zur Aromatologin und Heilmassörin zu absolvieren. Ich möchte mich in einigen Jahren zu Hause selbstständig machen. Mein Freund bietet Urlaub auf dem Bauernhof an. Dies möchte ich nutzen und meine zwei erlernten Berufe dort kombinieren. Den Gästen möchte ich Massagen mit Aromaanwendungen anbieten. Wie ich genau vorgehen will und was ich konkret umsetzen will, kann ich jetzt noch nicht sagen. Jedoch habe ich klare Vorstellungen und freu mich darauf einen neuen Beruf auszuüben.

Barbara Meßner

Steckbrief des ätherischen Öles Neroli

Botanischer Name : Citrus aurantium L. ssp. Amara

Pflanzenfamilie
Rautengewächse (Rutaceae)

Inhaltsstoffe
- Monoterpen- Alkohole bis zu 50%
- Monoterpene bis zu 35%
- Ester bis zu 13%
- Sesquiterpen- Alkohole bis zu 7%

Botanik
bis zu 5m hoher Baum mit Dornen, lederartigen, grünen Blättern und weißen, kräftigen Blüten

Anbaugebiete
Süditalien, Frankreich, Nordafrika

Pflanzenteil/Gewinnung
Wasserdampfdestillation der Blüten des Bitterorangenbaumes.

1000kg Blüten ergeben in etwa 1kg ätherisches Öl

Duftprofil
Öl ist zartgelb und duftet blumig, lieblich, leicht süßlich

Körperliche Wirkung
entspannend, entkrampfend, Haut pflegend und regenerierend, antibakteriell

Seelische Wirkung
entspannend, beruhigend, stimmungsaufhellend, ausgleichend

Empfohlene Anwendungsbereiche
Hautpflege, depressive Verstimmungen, Ängste, Stress, seelischenTrauma

Der Name Neroli stammt von der römischen Prinzessin Nerola, welche den Duft über alles liebte und all ihre Kleider damit beduftete, sogar noch ihre Handschuhe wurden damit besprüht.

Besonders gerne wird Neroli in Parfümmischungen verwendet, da es einen eigenartig betörenden Duft besitzt. (Seit 1763 Grundlage im Kölnisch Wasser 4711!). Bereits Kaiser Napoleon und Goethe waren große Liebhaber dieses Duftwassers.

© Josef Mair

Neroli enthält keine Furocumarine wie das Bitterorangenöl das vom selben Baum gewonnen wird, da man das ätherische Öl Neroli aus den Blüten gewinnt.

Josef Mair

Implementierung der Aromapflege in die Geburtsvorbereitung

I. Projektbeschreibung

Projekt: Geburtsvorbereitungskurs mit Aromapflege für interessierte Frauen und Paare

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum, Innichen

In Geburtsvorbereitungskursen herrscht seit je her eine starke Nachfrage der Teilnehmerinnen für Ratschläge im Hinblick auf sanfte Unterstützung bei Schwangerschaftsbeschwerden oder zur Erleichterung der sie erwartenden Ereignisse Geburt, Wochenbett und Säuglingspflege. Da die Einführung der Aromapflege im Kreissaal und auf der Wochenbettstation des Krankenhauses Innichen ein voller Erfolg war, sehe ich es als gute Möglichkeit, die Beratung schon im Geburtsvorbereitungskurs (Schwerpunkt Schwangerschaftsbeschwerden und Vorbereitung auf die Geburt) zu beginnen. Bei den interessierten Frauen kann somit schon in der Schwangerschaft individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse eingegangen werden, im Kreissaal/auf der Wochenbettstation werden sie von kompetenten Kolleginnen unter der Leitung von Sara Zambelli Pavà weiterberaten, und somit ist eine kontinuierliche Hilfe/Beratung für die Frauen gewährleistet. Die Frauen fühlen sich wohl und aufgehoben.

A. Was verstehen wir unter Aromapflege?

Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege. Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner, meist kaltgepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und über die intakte Haut. Sie entstand aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltsstoffen.

B. Ziel der Aromapflege

| Wellness für die Schwangere: Massageöle, Raumbeduftung zu Hause, Naturparfüm
| Raumbeduftung während des Kurses: Angenehmes aufgelockertes Klima zur Förderung des Wohlbefindens (Wohlfühlfaktor) der Kursteilnehmer und der Hebamme als Kursleiterin
| Aromapflege (unterstützend zur medizinischen Behandlung) als Vorbeugung/ Unterstützung bei Schwangerschaftsbeschwerden und zur Geburtsvorbereitung

Hinweise:

Schwangerschaftsbeschwerden werden nicht geheilt, sondern vorgebeugt oder versucht leicht zu lindern. Die Therapie (Aromatherapie) obliegt ausschließlich dem Mediziner. Als Massage verstehen wir hier keine therapeutische Massage, sondern sanfte Berührungen an Händen, Füßen, Bauch, Kreuzbereich, also nur Teilbereiche des Körpers, durch die Frau selbst oderihren Partner, unterstützt von aromatisierten Ölen.

C. Vorbilder

| KH Neuperlach in München betreibt seit über 20 Jahren Aromapflege
| LKH Bregenz betreibt seit 15 Jahren Aromapflege
| Seniorenzentrum Spallerhof Linz betreibt seit über 15 Jahren Aromapflege
| BAH St. Florian betreibt seit 8 Jahren Aromapflege
| Seniorenzentrum Keferfeld Oed Linz betreibt seit 8 Jahren Aromapflege
| KH Elisabethinen betreibt seit 8 Jahren Aromapflege
| Landes-Frauen und Kinderklinik Linz (www.kinderklinik.at)

D. Zeitlicher Rahmen

Projektbeginn: Die Implementierung erfolgt in einem Zeitrahmen von 1 Jahr, aufgeteilt in 2 Phasen, beginnend mit Januar 2013:

© Brigitte Mairhofer

Phase 1 (Januar – März 2013):
Ausarbeitung eines einheitlichen Konzeptes und Schulung/Weiterbildung der Hebammen des Krankenhauses Innichen.

Phase 2 (April – Dezember 2013):
Probelauf: Anwendung bei ausgewählten Frauen (Einteilung der Schwangeren in 2 Gruppen, eine mit und eine ohne Aromapflegeangebote); bei guter Akzeptanz Erweiterung der Aromapflege auf alle Kurs-Gruppen.

E. Ziel des Probelaufs

| Erfahrung sammeln
| Wissen über ätherische Öle, fette Öle und ihren Umgang (Anwendung, Dosierung, …) erweitern.
| Erarbeiten von Standardrezepten z.B. für sanfte Raumbeduftung, Entspannung,Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Hämorrhoiden, Ödeme, niedrigen Blutdruck, vorzeitige Wehen, … , Wehenstimulierung, Dammvorbereitung usw.

F. Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle an Schwangeren

| Die Schwangere muss mit der Anwendung der ätherischen Öle einverstanden sein. Vor der effektiven Anwendung von ätherischen Ölen muss mit der Schwangeren ein lokaler Verträglichkeitstest (Allergietest) und ein Riechtest gemacht werden, um sicherzustellen, dass sie das ätherische Öl verträgt und riechen kann.
| Die ätherischen Öle dürfen nicht den weiteren physiologischen Verlauf der Schwangerschaft stören, sondern sollen das Wohlbefinden der Schwangeren fördern.
| Der Anwender muss im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein.

G. Verantwortung

Die Hebamme übernimmt als Pflegeperson in der Aromapflege die Verantwortung für ihr Handeln. Deshalb ist die Dokumentation wichtig.

H. Dokumentation

Die Hebamme dokumentiert am Dokumentationsblatt die durchgeführten Pflegemaßnahmen (Datum, Uhrzeit, Pflegediagnose, Pflegemaßnahme, Art der Anwendung, welche Öle, Dosierung wo angewendet, Auffälligkeiten, Wirkung) und unterzeichnet mit Handzeichen.

Anschließend: Weiterleitung der Dokumentation an den Kreissaal in Innichen, wo die Schwangere entbindet und mit Aromapflege kompetent weiter betreut wird, und somit auch zur Kenntnis an den zuständigen Gynäkologen.

© Brigitte Mairhofer

I. Voraussetzung für Aromapflege in der Geburtsvorbereitung

Ein Großteil der Hebammen hat die Fortbildung Aromapflege besucht, und mindestens eine Hebamme besucht die Seminarreihe Aromapflege und gibt ihr erlangtes Wissen an die anderen Hebammen weiter.

J. Aufgaben der Projektleitung

| Bestellung und Lagerung der ätherischen Öle
| Zusammenstellung eines „Riechkoffers“
| Führen eines Aromaordners
| Kontaktperson zu den anderen Hebammen

K. Aromaordner

| Ordner für die schriftliche Info (Steckbriefe der angekauften ätherischen Öle, Rezepte, Pflegestandards, …)
| Dokumentation über die Erfolge bzw. Misserfolge

L. Anforderung der Materialien zur Aromapflege

Ätherische Öle, fette Öle, Emulgatoren und Mischungen über Projektleiter und Pflegedienstleitung

M. Ätherische Öle

Qualität:

In der Aromapflege verwenden wir nur ätherische Öle erster Qualität, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau, die sorgfältig destilliert und chargenbezogen kontrolliert sind. Auf dem Etikett müssen:

| botanischer Pflanzenname (deutsch oder lateinisch)
| ev. Angabe des Chemotyps (z.B. Thymian)
| verwendeter Pflanzenteil
| Herkunftsland
| Angaben über den Anbau (kbA)
| Herstellungsart
| ev. Angaben des Mischverhältnisses von Zusätzen oder Trägerölen in %
| Füllmenge
| Abfülldatum oder Haltbarkeitsdatum
| Chargennummer
| Gefahrenzeichen (hautreizend, gesundheitsschädlich, …)

vermerkt sein.

Aufbewahrung:
| Lichtgeschützt bei Raumtemperatur
| Zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden (Flasche nach Gebrauch sofort wieder schließen)

N. Fette Öle

Ätherische Öle, die auf der Haut angewendet werden, müssen mit fetten Ölen (Trägerölen) vermischt werden. Pur wirken viele ätherische Öle hautreizend. Verwendet werden sollten:

| Kaltgepresste Öle, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau, z.B. Mandelöl süß
| Mazerate aus kontrolliert biologischem Anbau, z.B. Johanniskrautöl

Ätherische Öle dürfen nie mit Mineralölprodukten wie Babyöl, Balneum Hermal usw. verwendet werden, da sonst diese Mineralöle mit in die Haut aufgenommen werden und eine Problemhaut verursachen können.

O. Emulgatoren

Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, deshalb müssen bei Bädern Emulgatoren wie Milch, Sahne, Honig, Meersalz, Joghurt usw. verwendet werden.

P. Dosierung

Arndt-Schulzsche Regel:
| schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an = 0,5% Lösungen
| mittlere Reize fördern sie = 1% Lösungen
| starke Reize hemmen sie = 2% Lösungen
| stärkste Reize heben sie auf = ätherisches Öl pur auf die Haut

Faustregel: 1 g = 1 ml = 20 Tropfen ätherisches Öl

10 gtt äth. Öl in 100 ml Basisöl = 0,5% Lösung
20 gtt äth. Öl in 100 ml Basisöl = 1% Lösung
30 gtt äth. Öl in 100 ml Basisöl = 2% Lösung

In der Aromapflege arbeiten wir mit Lösungen bis 1%, maximal mit Lösungen bis 2%, drüber bedarf es der Kompetenz eines Mediziners.

Q. Handhabung von ätherischen Ölen

Reine ätherische Öle werden in einem Koffer („Riechkoffer") im Dienstzimmer gelagert, im Koffer zum Geburtsvorbereitungsort hin mitgenommen, und dürfen einzeln von Frau zu Frau getragen werden; reine ätherische Öle besitzen nämlich eine antibakterielle Wirkung.

(Probe-)Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen dürfen nur für eine Frau verwendet werden, die Flasche muss mit ihrem Namen und dem Anbruchdatum versehen werden.

Sollte eine Mischung für mehrere Frauen verwendet werden, ist diese im Dienstzimmer zu lagern und mit dem Anbruchdatum zu beschriften, die Entnahme der erforderlichen Menge pro Frau erfolgt mit einer sterilen Einmalspritze.

Angebrochene Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen müssen innerhalb 4 Wochen verbraucht werden, ansonsten entsorgen.

Für das Waschen und Baden mit ätherischen Ölen wird als Emulgator Trinkmilch oder Meersalz verwendet. Das ätherische Öl wird in die Milch oder das Meersalz getropft und dann in das Wasch- bzw. Badewasser geleert.

Die Mischung aus Milch und ätherischem Öl dient nur zur sofortigen Verwendung und darf nicht auf Vorrat hergestellt werden.

II. Anwendung

A. Anwendungsbereiche

1. Während dem Kurs:
Atmosphäre zum Wohlfühlen schaffen

2. Schwangerschaft:

a. Hautpflege
b. Entspannung
c. gegen Ängste, Nervosität usw.
z.B. vor Untersuchungen oder möglichen unangenehmen Diagnosen
d. Unterstützung bei Beschwerden in der Schwangerschaft wie:

i. niedriger Blutdruck – Kreislauf beschwerden
ii. Übelkeit und Erbrechen
iii. Schlafstörungen
iv. vermehrter Scheidenausfluss und Scheidenpilz
v. Kopfschmerzen
vi. Erkältung und Fieber
vii. müde Beine
viii. Ödeme
ix. Schwangerschaftsstreifen
x. Krampfadern
xi. Hämorrhoiden
xii. vorzeitige Wehen

3. Geburtsvorbereitung:

a. Angstzustände vor der Geburt
b. Vorbereitung des Gewebes auf die Geburt
(v. a. Dammvorbereitung)
c. Wehenförderung

B. Wirkung der ätherischen Öle

| deodorierend
| entspannend
| krampflösend
| antiviral
| antibakteriell
| kreislaufanregend
| adstringierend
| antiseptisch
| wundheilend
| desinfizierend
| entzündungshemmend
| stimmungsaufhellend
| entblähend
| verdauungsfördernd
| schmerzlindernd

C. Anwendungsmöglichkeiten

Über das Riechen wirken ätherische Öle sehr rasch auf das limbische System, das vegetative Nervensystem, die Hypophyse, … und regulieren somit sanft die Ausschüttung von Botenstoffen und Hormonen. Mit dem nötigen Wissen über Dosierung und Anwendung kann mit wenig Aufwand ein Gefühl des Wohlbefindens geschaffen werden: ätherisches Öl aufs Taschentuch, auf feuchte Tücher, Pyjama oder Kopfkissen, als Raumspray, als Duftzusatz in der Duftlampe, oder in den Händen verreiben und einatmen lassen. Bei:

| Entspannung
| Kreislaufschwäche
| Übelkeit und Erbrechen
| Schlafproblemen
| Kopfschmerzen
| Erkältung und Fieber
| Angst und Nervosität
| Stimmungsaufhellung

Über die Haut: Die sehr lipophilen ätherischen Öle dringen rasch in das fettreiche Gewebe der Haut ein, können so im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten und werden auf natürlichem Wege wieder ausgeschieden:

| Einreibung (ätherisches Öl in fettem Pflanzenöl verdünnt, in der richtigen Dosierung – meist 1%)

Als Massageöle:
- Entspannung während der Schwangerschaft und unter der Geburt
- Fußmassageöl bei Kreislaufschwäche, müden Beinen, Ödemen
- Tokolytikum (Wehenhemmer) bei vorzeitigen Wehen
- Dammmassageöl zur Vorbereitung des Gewebes rund um den Damm
- Uterustonikum (wehenanregend, gebärmutterstärkend) zur Förderung/ Verstärkung der Wehen unter der Geburt und der Nachwehen, sowie bei Lösungsstörungen der Plazenta

| Umschläge, Kompressen, Wickel
- Erkältung und Fieber
- Hämorrhoiden
- Kreislaufschwäche
- Vermehrter Scheidenausfluss oder Scheidenpilz
- Krampfadern
- Ödeme und Stauungen

| Waschungen und Bäder (ätherisches Öl mit Emulgator)
- Hautpflege
- Entspannungsbad zum Genießen und „Herunterkommen"
- Wehenanregendes Bad zur Förderung des Geburtsbeginns
- Unterstützendes Bad bei Wehenschwäche
- Entspannungsbad bei Geburts- oder Trainingswehen

III. Ausbildung der Kurs-leitenden Hebammen (Fortbildung „Aromapflege")

Schulungsumfang:
16 Stunden (2 Tage)

Schulungsinhalte:
| Was sind ätherische Öle?
| Wie werden sie gewonnen?
| Welche Pflanzenteile enthalten ätherische Öle?
| Wie können ätherische Öle in der Pflege angewendet werden?
| Wie wirken ätherische Öle?
| Kennenlernen der im Kreissaal verwendeten ätherischen Öle
| Wie funktioniert das Riechen?
| Wie werden ätherische Öle vom Körper aufgenommen?
| Wie kann man über das Riechen erkennen, welche Wirkung das ätherische Öl haben könnte?
| Praktische Übungen

Maximale Teilnehmerzahl:
6-8 Personen

Es ist unbedingt nötig, dass mindestens eine Hebamme die Ausbildung zur Aromatologin absolviert. Der Paketpreis hierfür beträgt laut Aromaforum 2.010 Euro excl. Materialbeitrag.

Die Ausbildung mit dem Titel „Komplementäre Pflege – Aromapflege" wird nach §64 des GuKG als Weiterbildung für DGKS/P genehmigt, gilt in Österreich also als eine offiziell anerkannte Weiterbildung.

IV. Kosten

Erstanschaffung für den „Riechkoffer“:

Ätherisches Öl	Wirkung	ml	Euro	#
Angelikawurzel/-samen	entspannend, glatte Muskulatur entkrampfend, Erkältung	5	39,10	1
Benzoe Siam	pflegend, Erkältung, SS-Streifen	5	6,90	3
Bergamotte	psychisch + körperlich entspannend, angstlösend, Kopfschmerzen	10	10,50	3
Cajeput	Schmerzöl, antiviral, antibakteriell	10	7,90	1
Immortelle	Hämatome, Schwellungen	5	30,90	1
Karottensamen	Hautverwöhnung	5	13,50	1
Lavendel fein	schmerzstillend, beruhigend, antiviral, antibakteriell, antimykotisch	10	7,90	4
Litsea	mild angstlösend, antimikrobiell, entzündungshemmend	10	7,90	1
Manuka	antiviral, hautpflegend, schützt Dünnhäuter	5	10,90	1
Muskatellersalbei	psychisch + körperlich entspannend, Mensbeschwerden	10	11,40	1
Myrte	Husten + Schnupfen	10	11,20	1
Nelkenknospe	anregend, schmerzstillend	5	5,20	1
Niaouli	Venenprobleme, Wunden	10	5,20	1
Ravintsara	Herz-Kreislauf, psychische Stärkung	5	6,10	1
Rosengeranie	hautpflegend, antimykotisch, entspannend	10	12,90	4
Rosmarin cineol	Blutdruck erhöhend, hautpflegend	10	9,90	2
Sandelholz	hormonelles Balanceöl	5	29,90	1
Schafgarbe	schlechtheilende Haut, Bauchprobleme	5	31,90	1
Thymian linalool	Erkältung, schmerzstillend, anregend, antimikrobiell	5	11,50	1
Tonka	entspannend, schmerzstillend	5	12,90	1
Zypresse	CVI, adstringierend, entzündungshemmend	10	10,90	2
Calophyllum inophyllum	Schmerzöl	20	7,90	1
Johanniskrautöl	Schmerzöl, stimmungsaufhellend	100	12,00	3
Mandelöl	hautpflegend	500	43,00	4
			604,00	

(Preise laut Bahnhofsapotheke 2012: www.bahnhof-apotheke.de)

Folgekosten: ca. 200 Euro
Kosten für die Weiterbildung: ca. 2.500 Euro

V. Schwierigkeiten

- Recht: In Italien ist die Anwendung der Aromapflege durch kein Gesetz genau geregelt. Die Aromatherapie ist den Medizinern mit dementsprechender Zusatzausbildung vorbehalten.
- Die Hautärzte sind, außer im Bereich der Alten- und Palliativpflege, total gegen die Anwendung der Aromapflege. Laut ihnen sind ätherische Öle total hautreizend und hautschädigend (z.B. Lavendel).
- Mischungen dürfen nur von Apothekern aufgrund eines vom Arzt ausgestellten Rezeptes gemacht werden.
- Kosten.

Brigitte Mairhofer

Doldenblütler / Doldengewächse

Apiaceae / Umbelliferae

Wilhelm Pelikan beschreibt in seinem dreibändigen Werk „Heilpflanzenkunde", die Doldenblütler als „Pflanzen der Luftigen". Durch die fein gefiederten Blätter und die strahlenbüschelartige Blütenform zeigen sie ihre ganz besondere Beziehung zum Element Luft. Darüber hinaus schließen sie auch Luft, z.B. im Stengel, ein. Zu den Heilwirkungen der Doldenblütler gehört daher auch eine neue „Gasorganisation" im Sinne von blähungswidrigen Eigenschaften.

© Brigitte Mairhofer

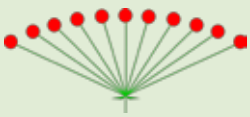
Die Doldenblütler, in der Ordnung der Doldenblütlerartigen (Apiales), sind meist krautige Pflanzen mit mehrfach geteilten Blättern und Doppeldolden als Blütenstand, wodurch sie leicht der Familie zuzuordnen sind.

Die Familie der Doldenblütengewächse enthält etwa 434 Gattungen mit ca. 3780 Arten, und ist weltweit in den gemäßigten Zonen vertreten. Zu dieser Familie zählen viele Gewürzpflanzen und Nahrungspflanzen, aber auch einige sehr giftige Pflanzenarten, wie z.B. der Wasserschierling und der gefleckte Schierling.

In den Tropen sind die Doldenblütler besonders in den montanen Höhenstufen verbreitet. Doldenblütler wachsen vorwiegend in Steppen, Sümpfen, Wiesen und Wäldern.

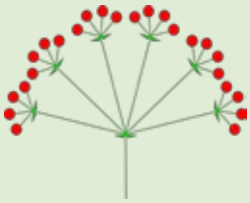
Die meisten Doldenblütler sind ausdauernde krautige Pflanzen, nur einige wenige, z.B Bupleurum fruticosum, sind verholzt oder distelartig (Eryngium). Der Stängel ist in der Regel hohl und knotig. Die Wuchshöhen reichen von mehreren Meter hohen Pflanzen in den Steppen Zentralasiens (Ferula) bis zu wenigen Zentimeter hohen Polsterpflanzen der Antarktis (Azorella). Viele Arten bilden eine Pfahlwurzel aus. Die wechselständigen Laubblätter sind einfach oder mehrfach gefiedert. Nur in Ausnahmen besitzen sie einfache Blätter (Bupleurum). Die Blätter besitzen eine Blattscheide.

Der Blütenstand ist meist eine vielstrahlige Doppeldolde, eine Dolde aus meist vielen Döldchen. Die Hochblätter der Dolde nennt man Hülle, die Hochblätter der Döldchen heißen Hüllchen. Dieser Bau der Blütenstände ist sehr charakteristisch für die Doldenblütler und hat ihnen auch ihren wissenschaftlichen Namen Umbelliferae (Schirm-Träger) eingebracht. Häufig bildet der Blütenstand eine Kuppel oder sogar eine Fläche, auf der häufig Insekten anzutreffen sind.



Einfache Dolde

© www.wikipedia.de



Doppeldolde

© www.wikipedia.de

Seltener sind einfache Dolden. Es gibt auch Arten mit Einzelblüten (Azorella). Bei sehr großen Arten können auch mehrere Doppeldolden zu einem noch größeren Blütenstand zusammengefasst sein (Riesen-Bärenklau, Heracleum mantegazzianum).

Die meist unscheinbaren Blüten sind mit Ausnahme des Gynoeceums fünfzählig und in der Regel radiärsymmetrisch. Kelchblätter sind ursprünglich 5 vorhanden, jedoch sind sie oft verkümmert oder fehlen ganz. Die fünf Kronblätter sind frei und sind meist weiß, seltener gelb, rosa bis violett, und besitzen häufig an der Spitze ein eingeschlagenes Läppchen (Lobulum inflexum). Seine Gestalt sowie die Gestalt der Vorderkante des Kronblattes (Flexurkante) sind wichtige Bestimmungsmerkmale.

Die Bestäubung erfolgt in der Regel über Fliegen, Käfer und andere kurzrüsselige Insekten.

Die Frucht ist eine trockene, zweiteilige Spaltfrucht, auch Doppelachäne genannt. Die Gestalt ist häufig zylindrisch mit rundem bis elliptischem Querschnitt.

Seltener sind kugelige (Coriandrum) und doppelkugelige Gestalt (Bifora). Jede Teilfrucht hat an ihrer Seite 5 Längsrippen oder Hautrippen, dazwischen liegen Tälchen, in deren Wand sich je ein meist dunkler Ölgang befindet. Die Ölgänge können vermehrt (Pimpinella), reduziert sein (Coriandrum), oder ganz fehlen (Conium).

Der Samen besteht aus einem sehr kleinen Embryo in einem großen fett- und proteinreichen Endosperm. Die Samenschale ist mit der Fruchtwand verklebt. Die Ausbreitung erfolgt durch Tiere, den Wind, Wasser, durch Selbstausbreitung und teilweise durch den Menschen.

Chemische Merkmale: die Hauptbestandteile können je nach Art überwiegend aus Terpenen

oder Phenylpropanoiden gebildet werden. Beim Koriander ist es überwiegend Linalool (Terpen), beim Kümmel Carvon (Terpen), bei Fenchel und Anis Anethol (Phenylpropanoid).

Die Doldenblütler sind die Familie mit dem größten Spektrum an Cumarin-Verbindungen. Furanocumarine wirken z.B. abschreckend auf Herbivoren und als Keimungsinhibitoren. Sie sind phototoxisch: bei Einwirkung von UV-Licht wird die DNA inaktiviert (Photosensibilisierung), z.B. der Riesen-Bärenklau (Heracleum mantegazzianum)

In den Doldenblütlern wurden über 150 Polyacetylen-Verbindungen nachgewiesen. Die Giftigkeit des Wasserschierlings (Cicuta virosa) und der Safranrebendolde (Oenanthe crocata) beruht auf Polyacetylenen.

Verwendung: Aufgrund der ätherischen Öle werden viele Arten als Gewürz-, Gemüse- und Heilpflanzen verwendet. Verwendung finden dabei die Früchte, Blätter und Wurzeln. Beispiele: Kümmel (Carum carvi), Anis (Pimpinella anisum), Koriander (Coriandrum sativum), Dill (Anethum graveolens), Liebstöckel (Levisticum officinale), Fenchel (Foeniculum vulgare), Petersilie (Petroselinum crispum) und Sellerie (Apium graveolens). Die Karotte (Daucus carota) und der Pastinak (Pastinaca sativa) werden v.a. wegen ihres Kohlehydrat-Gehaltes angebaut.

Einige Arten sind sehr giftig. Der gefleckte Schierling (Conium maculatum) lieferte das Gift für den erzwungenen Selbstmord des Sokrates. Ebenfalls sehr giftig ist der Wasserschierling (Cicuta virosa).

Weniger giftig ist die Hundspetersilie (Aethusa cynapium), die jedoch mit der Petersilie verwechselt wird und Vergiftungen herbeiführt.

Um die Wirkungsweisen der ätherischen Öle zu studieren, ist es hilfreich, ihre Familienzugehörigkeit zu kennen. Mitglieder einer Familie verfügen oft über ähnliche Wirkweisen und ähnliche Kontraindikationen.

Die ätherischen Öle der Doldenblütengewächse wirken alle stark spasmolytisch auf die Darmtätigkeit (z.B. Kümmel, Koriander). Besonders gut ist die zusätzliche Applikation von feuchtwarmen Kompressen auf den damit eingeriebenen Darmbereich des Bauches. Sie wirken zudem hormonähnlich (z.B. Anis, Fenchel) und leicht stimulierend auf den Uterus und können somit in der Schwangerschaft problematisch wirken. Die Doldenblütler sind bei uns heimische Pflanzen, auch wenn die sehr ergiebigen Pflanzen zur Ölherstellung aus Südeuropa oder gar Nordafrika kommen.

Einige Beispiele für bekannte Doldenblütler und ihre Wirkung:

© www.wikipedia.de

Anethum graveolens, Dill

Pflanzenteil
Kraut und/oder Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe
| Monoterpene (etwa 50%)
| Sesquiterpene
| Monoterpenole
| Monoterpenketone (über 30%)
| Phenylether (u.a. Anethol)
| Oxide
| Cumarine: Umbelliferon

Wirkung
Das Monoterpenketon Carvon (knapp 30%) wird als unproblematisch angesehen.

| mukolytisch
| den Gallenfluss fördernd
| karminativ (verdauungsfördernd)
| antikoagulierend
| wassertreibend
| spasmolytisch

Hauptindikationen
| Bronchialkatarrh, akute Bronchitis
| Verdauungsstörungen, Darmkoliken
| Leberinsuffizienz
| Schluckauf

Nebenwirkungen
Meinungen der Studien gehen auseinander. Pénoel/Franchomme beziehen sich auf die neurotoxischen Ketone und lassen dieses Öl nicht für Babys, Kinder und Schwangere zu.

Mailhebiau spricht von einem sehr sanften Öl, vorausgesetzt die ganze Pflanze (und nicht nur die Samen) wurden destilliert.

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Dilltee

1 TL frisch gequetschte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 min zugedeckt ziehen lassen und abseihen.

Quelle: Natur-Lexikon.com

Teemischung zur Steigerung der Milchmenge

1EL für 150 ml heißes Wasser:

| 30 g Brennnesselblätter
| 30 g Fenchelfrüchte
| 15 g Dillfrüchte
| 15 g Anisfrüchte
| 10 g Kümmelfrüchte

Quelle: „Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter"

Der Saft oder Aufguss frischer Pflanzen kann äußerlich bei Hämorrhoiden angewendet werden. Dill wird auch gerne zum Würzen von Speisen (z.B. Fisch, Gurken) verwendet.

© www.wikipedia.de

Ferula galbaniflua/gummosa, Galbanum

Pflanzenteil
Harz

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe
| Monoterpene (70%)
| Sesquiterpene
| Monoterpenole
| Sesquiterpenole
| Phenylether
| Monoterpen-Aldehyde
| Monoterpenketone
| Ester
| Andere: Undecatrien (1,5%)

Wirkung
Diese Heilpflanze wird auch „Mutterharz" genannt. In ihrer Heimat Persien wird sie für vielerlei weibliche Beschwerden wie Ausfluss und schmerzhafte Regelblutungen eingesetzt. Es ist in der Parfümerie wegen des „grünen" Duftes beliebt.

| stark epithelisierend
| antiphlogistisch
| antiseptisch
| stimulierend, tonisierend
| menstruationsfördernd
| aphrodisisch
| analgetisch
| spasmolytisch
| mukolytisch
| karminativ

Hauptindikationen
| Ulzerationen, Abszesse
| Furunkel
| Asthenie, nervöse Spannung
| Amenorrhö, Dismenorrhö
| Fluor vaginalis
| Rheumatismus, Muskelschmerzen
| Bronchitis, Asthma
| chronischer Husten
| Meteorismus
| faltige, schlaffe Haut

Nebenwirkungen
ungiftig, sehr gut verträglich, in der Schwangerschaft nur unter Aufsicht einer Therapeutin

Carum carvi, Kümmel

© Brigitte Mairhofer

Herkunft
Asien, Europa und Nordafrika

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe
| Monoterpene (38-45%)
| Sesquiterpene
| Monoterpenole (u.a. cis-Carveol)
| Aldehyde
| Monoterpenketone (u.a. d-Carvon)
| Cumarine

Wichtige Eigenschaften
Kümmelöl wird traditionell als verdauungsförderndes Mittel eingesetzt, da es die Arbeit von Leber und Galle stimuliert. Es enthält das Monoterpenketon d-Carvon (50%), das als nicht toxisch eingestuft wird.

| stark mukolytisch
| gallenflussfördernd
| appetitanregend
| karminativ
| wassertreibend
| antihistaminisch

Hauptindikationen
| Bronchitis
| Meteorismus, Dyspepsien
| Leber-/Galleninsuffizienz
| Magen-/Darmspasmen
| Appetitlosigkeit

Nebenwirkungen
in normaler Dosierung gut verträglich

© Brigitte Mairhofer

REZEPTE REZEPTE

Kümmel-Tee

| Für 1 Tasse Tee wird
| ½ TL frisch angestoßene Kümmelfrüchte verwendet,
| dann 10-15 min in einem geschossenen Gefäß ziehen lassen,
| dann abseihen.

Tagesdosis = 2-6 g Kümmelfrüchte.

Quelle: Natur-Lexikon.com

Cuminum cyminum L., Kreuzkümmel (Mutterkümmel, römischer Kümmel)

© blogs.yahoo; Wikipedia

Botanik
einjährige, bis 30 cm hohe Pflanze mit gefiederten Blättern und rosa oder weißen Doldenblüten, deren Ursprung im Niltal vermutet wird.

Herkunft
Türkei, China, Nord- und Südamerika, Indien

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation
(33 kg Samen ergeben 1 kg ätherisches Öl)

Charakteristik
gelb bis bräunlich; duftet anisartig, warm, würzig; kann extrem stark nach Schweiß riechen.

Inhaltsstoffe
| Monoterpene (30-60%)
| Sesquiterpene
| Monoterpenole
| Alipathische Aldehyde (30-40%)
| Aromatische Aldehyde
| Cumarine

Wirkung

Körperlich
| antimykotisch
| entzündungshemmend
| immunstimulierend
| stoffwechselanregend
| stark verdauungsfördernd
| entblähend
| entkrampfend
| schmerzstillend
| beruhigend
| narkotisierend (in hoher Dosis)

Psychisch
| stimmungsaufhellend
| belebend
| ausgleichend
| aphrodisierend (in starker Verdünnung)

Hauptindikationen
| Verdauungsstörungen
| Bauchkrämpfe
| Blähungen
| Mykosen
| Muskelverspannungen
| PMS
| Klimakterisches Syndrom
| Gefühlskälte
| Schlafstörungen

Nebenwirkungen
Photosensibilisierend,
bei Überdosierung hautreizend

Daucus carota, Karotte

© Natur-Lexikon.com

Botanik
Pflanze mit weißen Doldenblüten; wächst auf feuchten Wiesen und ist in fast ganz Europa heimisch.

Herkunft
Frankreich, Marokko

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Charakteristik
klar, zähflüssig; hat einen ungewöhnlich schweren Duft: waldig, warm und erdig, fast modrig, in höherer Dosierung etwas schweißig, weswegen es nicht so gerne in der Kosmetik eingesetzt wird, wo es aber eine ganz besonders pflegende und Falten glättende Wirkung vorweisen kann.

Inhaltsstoffe
| Monoterpene
| Sesquiterpene
| Monoterpenole
| Sesquiterpenole
| Ester
| Oxide
| andere: Daucol

Wirkung

Körperlich
| entzündungshemmend
| hautzellregenerierend
| hautpflegend und -schützend
| venentonisierend
| stoffwechselanregend
| hormonmodulierend
| neurotonisch
| blutdrucksenkend

© Natur-Lexikon.com

Psychisch
| ausgleichend
| stärkend

Hauptindikationen
| trockene, entzündete, strapazierte Haut
| Sonnenschutz
| Narbenpflege nach schweren Verbrennungen
| Schuppenflechte (Psoriasis)
| Prophylaxe gegen Wundreiben und Wundliegen
| künstlicher Darmausgang (Stomapflege)
| Säuglings- und Kinderpflege
| leichte Leberinsuffizienz
| leichte Niereninsuffizienz
| Zystitis
| Ödeme

Nebenwirkungen
keine bekannt

Anmerkung
Das ätherische Öl der wilden Karottensamen enthält 70% Carotol; der Wert von 50% bezieht sich auf die kultivierte Pflanze.

Apium graveolens, Sellerie(samen)

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Charakteristik
Dieses stark neurotonisch (nervenstärkend) wirkende Öl ist selten erhältlich, sicher sind der hohe Preis und der gemüseartige Duft die Gründe dafür. Mit Zitrusölen gemischt wird der krautige Duft eher angenommen.

Inhaltsstoffe
| Monoterpene
| Sesquiterpene
| Phthalide (15%);
kommen sonst nur im Liebstöckelöl vor
| Kumarinether

Wirkung
Es stimuliert die Arbeit der entgiftend wirkenden Hepatozyten in der Leber, somit ist es ein sehr potentes Drainagemittel.
| stark ausleitend
| reinigend (Hepathozyten)
| stark tonisierend
| stark sedativ
| entstauend auf venöses System
| emmenagog (menstruationsfördernd)
| karminativ

Hauptindikationen
| Nieren-/Leberinsuffizienz
| Hepatitis
| als Adjuvans beim Fasten
| Hypercholesterinämie
| Arthritis, Gicht
| Toxinablagerungen im Blut
| Asthenie, Ängste
| Hämorrhoiden
| Amenorrhö, Dysmenorrhö

Nebenwirkungen
keine bekannt, in der Schwangerschaft nur unter fachlicher Aufsicht

Das Kraut wird als Küchengewürz, Salat und Gemüse gerne benutzt.

© Natur-Lexikon.com

Pastinaca sativa, Pastinak

Der Pastinak wird heute noch wegen seiner fleischigen Rüben als Wurzelgemüse angebaut (verdickte Wurzel mit intensiv möhrenartigem, süßlichem Geschmack). Pastinakgemüse ist sehr nährstoffreich, mit einem hohen Anteil an Mineralstoffen (v.a. Kalium), Kohlehydraten und Vitamin C. Aus zerkleinerten Rüben kann auch ein Kaffee-Ersatz hergestellt werden, oder aus ihm einen Brotaufstrich oder süßes Mehl gewinnen (hoher Zuckergehalt). Zeitweise wurde Pastinak auch zu Wein vergoren.

Die jungen Blätter und Zweigspitzen können auch zum Würzen (z.B. Salate) oder als Wildgemüse genutzt werden.

Arzneiliche Verwendung
| Wurzel: harntreibend, verdauungsfördernd, fiebersenkend, gegen Lungenleiden.
| Getrocknete Früchte (enthalten äth. Öl): Blasenerkrankungen, Magenleiden
| Getrocknetes Kraut (enthält auch äth. Öl): Nierenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden

Nebenwirkungen
Der Pastinak enthält Substanzen mit phototoxischen Eigenschaften (v.a. Cumarine): Bergapten, Xanthotoxin, Imperatorin. Bei empfindlichen Personen kann daher der Pflanzensaft in Verbindung mit Sonnenlicht zu Hautirritationen und Pustelbildung der Haut führen.

Coriandrum sativum L., Koriander (Wanzenkraut, -kümmel)

Botanik
einjährige Pflanze mit einem unangenehm wanzenartigen Geruch, den die jungen Koriander-blätter nicht besitzen

Herkunft
Frankreich, Mittelmeerländer, Russland, Bulgarien und Rumänien

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation (100 kg Samen ergeben 1 kg ätherisches Öl)

Charakteristik
farblos; duftet anisartig, würzig-warm.Dieser fast blumige Duft erinnert etwas an Rosenholzöl, so dass man ihn als Ersatz für dieses nehmen kann.

Inhaltsstoffe
| Alipathische Aldehyde (85-95%)

Wirkung
Bei dem Öl, das aus den Früchten gewonnen wird, schätzen wir die blähungswidrige Kombination mit der Fähigkeit, Disstress, Angst und Schlaflosigkeit positiv zu beeinflussen. Es ist für Babys und Kleinkinder – vor allem bei Infektionen der Atemwege – geeignet.

Körperlich
| - antibakteriell
| - antiviral
| - antimykotisch
| - entblähend
| - verdauungsfördernd
| - entzündungshemmend
| - analgetisch (schmerzlindernd)
| - hautpflegend
| - stärkend
| - beruhigend

Psychisch
| belebend – ausgleichend
| kräftigend
| euphorisierend
| konzentrationsfördernd
| Hauptindikationen
| bakterielle Angina, bakterielle Bronchitis
| Bauchkrämpfe
| Blähungen (Meteorismus)
| Verstopfung (Obstipation)
| Entzündungen der Verdauungsorgene
| empfindliche, irritierte Haut
| Zystitis
| Pilzerkrankung (Candida-albicans-Mykosen)
| Wundreiben (Intertrigo), (Prophylaxe)

© Brigitte Mairhofer

| Wundliegen (Dekubitus), (Prophylaxe)
| Arthrose
| mentale Erschöpfung
| Müdigkeit
| Konzentrationsstörungen
| Trauer

Nebenwirkungen
keine bekannt

© Natur-Lexikon.com

Das Öl, das aus dem Kraut gewonnen wird, hat einen völlig anderen – fast kratzigen – Duft und besteht fast nur aus hautreizenden Aldehyden.

Pflanzenteil
Kraut

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Wirkung
| stark antiphlogistisch
| stark sedativ

Hauptindikationen
| Gastritis
| Disstress, Angst, Schlafstörungen

Nebenwirkungen
bei Überdosierung hautreizend

© Natur-Lexikon.com

Foeniculum vulgare (dulca), Fenchel süß

Botanik
einjährige, bis zu 2 m hohe Pflanze mit rübenförmiger Wurzel und gelben Doldenblüten; die feinen Blätter sitzen im oberen Teil der Stängel und sehen aus wie Gras an Stielen.

Es sind 3 Fenchel-Arten bekannt:

1. Var. dulce: Süß-Fenchel, Römischer Fenchel oder Gewürz-Fenchel. Der Süß-Fenchel (var. dulce) wird als Gewürz hauptsächlich bei Gemüse und Krautgerichten verwendet, weniger bei Fischgerichten, Marmeladen und Fruchtgelees. Fenchelbrot ist für Personen gut bekömmlich, die frisches Brot nicht vertragen. Auch in Käsesorten ist Fenchel manchmal verarbeitet.

2. Var. vulgare: Bitter-Fenchel oder wilder Fenchel. Hieraus wird der offizielle Arznei-Fenchel gewonnen.

3. Var. azoricum: Gemüse-Fenchel oder Zwiebel-Fenchel

Herkunft
Spanien, Frankreich, Italien, Marokko und Mazedonien

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation der zerstoßenen Samen (50 kg ergeben 1 kg Öl)

Charakteristik
farblos; duftet warm, würzig, süß, anisartig. Mit Fenchelduft machen die meisten von uns in einem sehr frühen Alter Bekanntschaft (ähnlich wie mit Kamille).

Inhaltsstoffe
| Monoterpene
| Monoterpenole
| Phenylether (u.a. 52-86% trans-Anethol, 0,3-0,5% cis-Anethol)
| Aromatische Aldehyde
| Monoterpenketone (u.a. 0,3-14% Fenchon, 0,3% Borneon [Kampfer])
| Oxide (bis 6,5% 1,8-Cineol)

Wirkung und Verwendung
Beim Baby helfen der Tee und auch das einwandfreie ätherische Öl, Blähungen zu lösen und die verängstigte Psyche zu entspannen: verantwortlich dafür sind über 50% trans-Anethol, das einestark spasmolytische und ausgleichende Wirkung auf das zentrale Nervensystem hat.

Der gebärenden Frau hilft das ätherische Öl, die Entbindung gelöster und leichter zu ertragen, die starköstrogenartige Wirkung macht sich auch bei schwachem Milchfluss nützlich.

Foeniculum vulgare amara, der Bitter-Fenchel, kann durch den hohen Fenchongehalt stark hautreizend sein. Bei kleinen Kindern wird aber vom Gebrauch beider Fenchelöle abgeraten.

Körperlich
| antibakteriell
| entzündungshemmend
| sanft schleimlösend
| auswurffördernd
| entkrampfend
| schmerzstillend
| Magen-Darm-Tätigkeit fördernd
| galleflussanregend
| stärkend
| belebend
| östrogenähnlich
| milchflussfördernd

Psychisch
| beruhigend
| entspannend

Hauptindikationen
| Atemwegserkrankungen
| Magen-Darm-Beschwerden (Völlegefühl, Darmkrämpfe, Blähungen, Verstopfung)
| Menstruationsbeschwerden (Amenörrhö, Oligomenorrhö, Dysmenorrhö)
| Entbindung
| verminderte Milchproduktion
| Klimakterium
| Stress
| Zellulite, Ödeme

Nebenwirkungen
Nicht für schwangere Frauen, nicht bei Endometriose, Prostatahyperplasie und östrogenabhängigen Kanzerosen; für die Anwendung bei Babys und Kleinkindern muss sichergestellt sein, dass das Öl einwandfrei und natürlichen Ursprungs ist, besser wäre Tee dem äth. Öl vorzuziehen.

Anmerkung
Gepanscht/synthetische Öle enthalten oft cis-Anethol, das wesentlich toxischer als trans-Anethol ist. Anetholreiche ätherische Öle wie Fenchel und Anis sollten nicht von Alkoholkranken verwendet werden; auch Erkrankungen der Leber und die Einnahme von Paracetamol gelten als Kontraindikation.

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Fenchel-Tee
2 TL frisch angestoßene Fenchelfrüchte in 150 ml kochend heißem Wasser 10 min ziehen lassen und dann mit einem Sieb filtern. Täglich können 2-3 Tassen getrunken werden, Pause nach 1-2 Wochen.

Quelle: Natur-Lexikon.com

Teemischung gegen Husten und Katarrhe der oberen Luftwege
| 25 g Fenchelfrüchte, zerstoßen
| 25 g Anisfrüchte, zerstoßen
| 25 g Thymiankraut
| 25 g Spitzwegerichkraut

Blähungstee
| 25 g Kümmel, zerstoßen
| 25 g Fenchel, zerstoßen
| 25 g Anis, zerstoßen

Quelle: „Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter"

Petroselinum crispum, Petersilie

Botanik
mehrjährige krautige Pflanze, Wuchshöhe 20-80 cm

Herkunft
Süd-West-Asien, östlicher Mittelmeerraum

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation aus Petersilien-Früchten

Charakter
klares, gelbliches bis braunes ätherisches Öl mit würzig bitterem Geschmack.

Inhaltsstoffe
| Monoterpene
| Sesquiterpene
| Monoterpenole (5,8% Linalool)
| Aldehyde
| Oxid-Ether

Wirkung
| harntreibend
| krampflösend

Verwendung
| Infektion der Harnwege
| Ödeme
| Nierensteine
| Menstruationsbeschwerden (Aufgrund der starken Anregung des Uterus kann es bei Überdosierung zum Abort kommen bei Abtreibungsversuchen: Todesfälle, oder Leber-/Nieren-Reizung)

© Natur-Lexikon.com

Volkstümlicher Einsatz
| Verstopfung
| Demenz
| Ödeme
| Diabetes
| Ikterus

Homöopathisch
Einsatz der gesamten Pflanze bei einer Reizblase, Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Hepatopathie.

Blätter werden als Gewürz verwendet (Vitamine A, B, C): als Suppeneinlage, als Zutat für Salate, Soßen, Kräuterbutter, Käse, oder als Dekoration.

Hinweis
Als Gewürz kann die Petersilie ohne Einschränkung benützt werden. Als Heilkraut nicht in der Schwangerschaft oder bei verminderter Nierentätigkeit anwenden.

Sanicula europaea L., Sanikel (Bauchwehkraut, Heildolde)

Botanik
mehrjährige Pflanze, wächst bevorzugt in humusreichen Laub- und Mischwäldern, an feuchten, eher schattigen Standorten.

Pflanzenteil
Kraut (in Form von Tee, Tinktur oder Salbe)

Heilwirkung
| Atemwegserkrankungen
| Magenblutungen
| Wunden/Verletzungen aller Art

© Natur-Lexikon.com

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Harntreibender Tee aus der Petersilien-Wurzel
2 g Wurzel mit kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen.
Max. 2-3 Tassen täglich.

Quelle: Natur-Lexikon.com

Teemischung bei Entzündung der Harnwege

1EL für 150 ml heißes Wasser:
| 20 g Petersilienkraut
| 20 g Hauhechelwurzel
| 20 g Goldrutenkraut
| 20 g Schachtelhalmkraut
| 20 g Brennnesselkraut

Quelle: „Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter"

© Natur-Lexikon.com

REZEPTE REZEPTE

Anis-Tee

1 TL Anisfrüchte mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Mittlere Tagesdosis ist 3 g Droge.

Quelle: Natur-Lexikon.com

Pimpinella anisum, Anis (süßer Kümmel, Brotsame)

Botanik
einjährige, bis zu 50 cm hohe Pflanze, mit 7- bis 15-strahligen Blüten, die in Dolden zusammengesetzt sind.

Herkunft
Italien, Südfrankreich, Türkei, Ungarn, Asien und Südamerika

Pflanzenteil
Früchte (Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation aus den Samen

Charakteristik
farblos; duftet süß-würzig

Inhaltsstoffe
| Sesquiterpene
| Monoterpenole (u.a. 1,5% Linalool)
| Phenole
| Phenylether (u.a. 93-96% trans-Anethol, 0,4% cis-Anethol)
| Aromatische Aldehyde
| Ketone
| andere: Cumarine und Furocumarine

Wirkung und Verwendung
Dieses ätherische Öl enthält den Phenylether trans-Anethol (bis 90%), deshalb sollte die Anwendung mit Bedacht geschehen. Es wirkt psychoaktiv und manchmal halluzinogen (weshalb es gerne für wilde Träume in der Duftlampe am Nachttisch verwendet wird). Es ist eines der stark östrogen wirkenden Öle, weshalb es bei ausbleibender Regel zu empfehlen ist und auch zur Geburtserleichterung.

Körperlich
| antibakteriell
| die Darmmotorik anregend
| appetitanregend
| stark karminativ (verdauungsfördernd)
| spasmolytisch
| gallenflussanregend
| sekretomotorisch (auswurffördernd)
| östrogenähnlich
| uterotonisch
| milchflussfördernd
| analgetisch
| narkotisierend

Psychisch
| stimmungsaufhellend
| entspannend
| beruhigend

Hauptindikationen
| Erkältungskrankheiten
| Reizhusten
| Dyspepsien (Verdauungsstörungen)
| Meteorismus (Blähungen)
| Obstipation (Verstopfung)
| spastische Bauchschmerzen
| Menstruationsbeschwerden
| zur unmittelbaren Vorbereitung der Geburt
| verminderte Milchproduktion
| Klimakterium
| Nervosität, Unruhezustände
| Anspannung

Mittlere Tagesdosis
bei innerer Anwendung 0,3 g ätherisches Öl (Zubereitungen entsprechend), äußerlich Zubereitungen mit 5-10% ätherischem Öl

Nebenwirkungen
Babys, Kinder und schwangere Frauen dürfen das ätherische Anisöl nur stark verdünnt anwenden. Bei empfindlichen Personen kann es Wahrnehmungsstörungen und Schläfrigkeit auslösen, bei allergischen und entzündlichen Hauterkrankungen sollte es nicht angewendet werden; nicht bei Endometriose, Prostatahyperplasie und östrogenabhängigen Kanzerosen anwenden. Anetholreiche ätherische Öle sollten nicht von Alkoholkranken verwendet werden, auch Erkrankungen der Leber und die Einnahme von Paracetamol gelten als Kontraindikation.

Anmerkung
Das Cis-Isomer des Anethol, das bei Lagerung unter Lichteinfluss entsteht, ist 15- bis 38-mal so gefährlich wie das Trans-Isomer.

Bei trockenem Mund kann Anis (z.B. als Bonbons) mit lang anhaltender Wirkung gut eingesetzt werden. Auch in der Kinderheilkunde wird Anis wegen seines angenehmen Geschmacks eingesetzt. Aufgrund der schwach antibakteriellen Wirkung wird es auch in Mundspülungen und –wässern eingesetzt. In der Homöopathie wird Anis bei Hexenschuss und Nackenschmerz eingesetzt. In vielen Gebieten galt es früher als Aphrodisiakum. Die Früchte werden dabei zerstoßen als Tee zubereitet. Kulinarisch wird Anis gerne in Gebäck oder Brot verwendet, seltener in Fleischgerichten, Aufläufen oder Gemüse. Schwer verdauliche Gerichte werden durch Anis leichter verdaut. Anis wird zudem auch als Geruchs- bzw. Geschmackskorrigens in Anisschnäpsen (Sambuca, Ouzo, Raki, Anisette, …) verwendet.

Diese Pflanze ist nicht zu verwechseln mit dem Sternanis (Illicium verum), der zur Familie der Illiciaceae gehört.

Levisticum officinale, Liebstöckel

Pflanzenteil
Kraut und Wurzel

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation

Inhaltsstoffe
| Monoterpene
| Sesquiterpene
| Alkohole
| Monoterpenketone (u.a. Carvon)
| Ester
| Phthalide (50-55%)
| Cumarine und Furocumarine
| andere: Pentylbenzen

Wirkung
Bislang wird dieses Öl kaum in der Aromatherapie eingesetzt, vielleicht wegen des an der Küche erinnernden Duftes nach „Maggi". Es enthält bis zu 55% Phthalide, Wirkstoffe, die sonst nur im Sellerieöl vorkommen.

Liebstöckel ist der ideale Begleiter einer Frühjahrskur, da es durch diese Stoffe ganz stark entgiftend wirkt (es stimuliert die Hepatozyten). Es wirkt sogar antitoxisch im Falle einer Lebensmittelvergiftung. Psoriasisgeplagte werden hiermit ein gutes Therapeutikum finden.
| sehr stark entgiftend (stimuliert die Hepatozyten und Gallenblase)
| wassertreibend
| antiinfektiös
| schleimlösend (expektorativ)

Hauptindikationen
| Lebensmittelvergiftungen
| leichte Leberinsuffizienz
| Psoriasis
| Rheumatismus
| chronische Bronchitis

Nebenwirkungen
Leicht photosensitivierend: nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden. Die Verwendung als Gewürz ist allerdings unbedenklich. Nicht anwenden bei Ödemen, die auf eine eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit zurückzuführen sind.

Homöopathische Anwendung bei Otitis Media.

Volkstümlich wurde Liebstöckel auch als Badezusatz (Badekraut) genutzt, da er die Haut reinigen und pflegen soll.

Angelica archangelica, Angelika(wurzel), Engelwurz

Botanik
Die Pflanze erreicht nach etwa 4 Jahren eine Höhe von 1,5-2 m; der fast armdicke Hauptstamm, der sich nach ober verzweigt, trägt hellgrüne, sehr große Laubblätter, auf den Stängeln thronen ausladend große, 20- bis 40-strahlige grünlich-weiße Blütendolden; Blütezeit ist Juni und Juli.

Herkunft
Ungarn, Polen, Belgien, Frankreich, Deutschland, Niederlande, Nordindien; wildwachsend in ganz Europa, auf Wiesen und Flussufern.

Pflanzenteil
Wurzel (aber auch Samen)

Herstellungsverfahren
Wasserdampfdestillation (300 kg Wurzeln ergeben 1 kg Öl)

Charakteristik
hellgelb bis bernsteinfarben, duftet stark erdig, würzig, krautig-pfeffrig, moschusartig.

Inhaltsstoffe
| Monoterpene (bis zu 73%)
| Monoterpenole (Linalool, Borneol)
| Ester

© Monika Werner

| Alkaloide (Nitromenthadien)
| Cumarine (u.a. Bergapten)

Wirkung
Dieses schwer und erdig duftende Öl bringt Menschen, die zu sehr im Kopf leben, wieder auf den Boden der Wirklichkeit zurück, deren Präsenz nimmt deutlich zu. Ideal ist die Anwendung bei Schlafstörungen, der Körper wird schwer, der Geist wird ruhig. Dieses Öl wirkt insgesamt stärkend, was sich auf die Psyche, aber auch auf das Immunsystem bezieht.

Körperlich
| stark antiseptisch (desinfizierend)
| entzündungshemmend
| abwehrsteigernd
| mild schleimlösend

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Liebstöckel-Tee
2 TL Droge mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 min abseihen. Maximale Tagesdosis = 4-8 g Droge. Dosierung: zur Durchspülungstherapie 2-3 mal tgl; als Magen-Darm-Mittel 1 Tasse ½ Stunde vor den Mahlzeiten.

Quelle: Natur-Lexikon.com

Teemischung bei Magenschwäche
1 TL für 1 Tasse Tee:
| 15 g Hopfenzapfen
| 15 g Tausendgüldenkraut
| 20 g Bitterkleekraut
| 25 g Melissenkraut
| 25 g Liebstöckelwurzel

Quelle: „Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter"

Quellennachweis:

Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe – Kursbuch für Ausbildung und Praxis; 5. Aktualisierte Auflage, Haug-Verlag, 2011.

Inge Andres: Duftberatung – Pflanzen, ätherische Öle und Essenzen, Bassermann-Verlag

Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie – Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen; 3. Unveränderte Auflage, Haug-Verlag 2012

Oswald Niederegger, Cristoph Mayr: Hausbuch der Südtiroler Heilkräuter, Athesia Verlag, 2005. - Pschyrembel, Wörterbuch Naturheilkunde, 2. Auflage, de Gruyter-Verlag 2000.

www.ausgabe.natur-lexikon.com/Doldenbluetler.php

www.biologie.uni-ulm.de/lehre/bestueb/apiaceae.htm

www.digitalefolien.de/biologie/pflanzen/familien/familien.html

| durchblutungsfördernd
| magenstärkend
| karminativ (verdauungsfördernd)
| entblähend
| spasmolytisch (entkrampfend)

Psychisch
| nervenberuhigend
| aufbauend
| stabilisierend
| angstlösend
| seelisch aufhellend

Bewährte Anwendungsbereiche
| Erkältungskrankheiten (innerliche Anwendung)
| Kopfschmerzen
| Durchblutungsstörungen (äußerliche Anwendung)
| Gicht (äußerliche Anwendung als Badezusatz)
| Angst, Nervosität
| Reisefieber
| Schlafstörungen bei Kindern
| Schläflosigkeit (innerliche Anwendung)
| Burn-out-Syndrom
| große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen
| depressive Verstimmungen
| Winterdepression
| Magen-Darm-Beschwerden (äth. Öl im Spiritus Angelicae compositus)
| Leber- und Gallenwegerkrankungen (innerliche Anwendung)
| Appetitlosigkeit, zur „Blutreinigung"
| Amenorrhö
| gereizte Haut, Psoriasis

Nebenwirkungen
Wie auch im Öl der Bergamotte ist im Angelikawurzelöl Bergapten enthalten, somit wirkt es stark photosensibilisierend (Vorsicht mit Sonnenbädern nach der Anwendung von Angelica-Hautölen Hautentzündungen). Unter einer Dosierung von 0,78% (16 Tr. Auf 100 ml fettes Öl) verursacht das Öl keine phototoxische Reaktion. In der Schwangerschaft nur unter fachlicher Aufsicht verwenden, bei Kindern kann es Hautreizungen verursachen.

Anmerkung
Das ätherische Öl aus den Früchten (Samen) von Angelica ist nicht photosensibilisierend, weniger stärkend und erdend als das Wurzelöl.

Brigitte Mairhofer

IMPLEMENTIERUNG von komplementären Pflegemethoden mit Schwerpunkt AROMAPFLEGE IM ALTENHEIM RITTEN

SENIOREN-
WOHNHEIM RITTEN.
RESIDENZA PER
ANZIANI RENON.

Projektauftrag
PDL Diplomierte Krankenschwester

Projektleitung
Dipl. Krankenschwester stellvertretenden PDL Birgit Rossi

Konsulenz
Dipl. Krankenschwester
Aromaexpertin und Wickelfachfrau

Projektteam und Kerngruppe
| Dipl. Krankenschwester stellvertretenden PDL
| Dipl. Krankenschwester Stockschwester 1. Pflegestock
| Dipl. Krankenschwester Stockschwester 2. Pflegestock
| Dipl. Krankenschwester Stockschwester 3. Pflegestock

Die Kerngruppe trifft sich 3-4mal pro Jahr

1. Warum kam es zu diesem Projekt?

Als die Führung des Altersheim vor gut 4 Jahren von den Ordenschwestern an die Gemeinde abgegeben wurde, befanden wir uns in einem Altbau aus dem Jahre 1898!!

Nicht nur das gesamte Personal sondern auch die Organisation der Pflege wurde von der Wäscherei angefangen, über Küche bis hin zu den Pflegestöcken völlig neu organisiert und zum Teil auch neues Personal angestellt. Wir waren ein relativ junges Team mit großer Motivation und unser Lichtblick war der bevorstehende Umzug in ein neues größeres Heim. Doch der Bau verzögerte sich und die Arbeitsbedingungen im alten Haus verschlechterten sich heftig, das Personal war extrem frustriert und was uns damals kaum erträglich schien, waren die Gerüche!!

Ich war auf der Suche nach einem geeignetem Weiterbildungsangebot, welches nicht nur unserem, einst motiviertem Team, wieder Schwung, Engagement

und Zusammenhalt geben sollte, sondern vor allem sinnvoll in der Pflege, zu Gunsten unser Bewohner umgesetzt werden könnte.

So kam ich zu den komplementären Pflegemethoden, bzw. zur Aromapflege und aus einer Notwendigkeit wurde ein Prozess in Gang gebracht der sich bis heute mit Erfolg und großer Begeisterung weiterentwickelt hat und noch weiter entwickeln möchte. Bewohner Personal Angehörige und Freiwillige wurden mit einbezogen und heute ist Aromapflege bei uns im Haus nicht mehr wegzudenken.

2. Was versteht man unter komplementärer Pflege

Darunter verstehen sich eine Vielzahl von ergänzenden Pflegemaßnahmen für den klinischen Alltag, die oft an eine traditionelle Volksmedizin erinnern. Es geht um Berührung und Zuwendung. Der Mensch wird als Ganzes wahrgenommen, Körper, Geist und Seele werden als Einheit behandelt.

Im Pflegebereich versteht man darunter eher eine ergänzende Pflegemethode wobei die Beziehung zum Bewohner, vor allem durch sanfte und aufmerksame Berührung, verstärkt werden soll . Es geht hier nicht um das „Was" sondern um das „Wie" der Anwendung, denn die Basis dieser Pflege ist:

| die Berührung
| die Beziehung
| die Zuwendung

3. Was versteht man unter Aromapflege?

Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner meist kalt gepresster Pflanzenöle die über das Riechsystem und die intakte Haut aufgenommen werden.

Aromapflege ist die Erbin einer jahrtausendlang währenden Tradition, sie entstammt aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltsstoffen. Alte Überlieferungen werden mit neuste Forschungen und Erfahrungsaustausch vieler Generationen, harmonisch zusammengeführt.

4. Ziele der komplementären Pflege und Aromapflege

Ziel der Aromapflege ist es den Alltagsbelastungen der Bewohner und der Pflegenden etwas positives, ausgleichendes entgegenzustellen und somit das Wohlbefinden zu steigern

| Schaffung eines zusätzlichen Angebots der Pflege für unsere Bewohner Kompetenzerweiterung der Pflege
| Kreativität der Mitarbeiter erhalten und fördern
| Unterstützung der Gesundheit
| Förderung der Selbstheilkräfte
| Steigerung der Zufriedenheit bei Bewohner, Angehörige , Besucher und Personal
| Erarbeitung von Kurzinformationen auf den Pflegestöcken, so dass sie vom Personal schnelle Hilfe bieten können

5. Anwendungsbereiche:

1. Im Bewohnerzimmer, Bad und Aufenthaltsraum mittels elektrischem Duftstein

2. Im Dementenbereich und während des Gedächtnistrainings bei Ängste, Nervosität und Unruhezustände

3. Prophylaktisch bei der täglichen Hautpflege, Mundpflege

4. Neutralisierung übler Gerüche

5. Unterstützend bei der Behandlung von Schmerzen jeder Art

6. Unterstützend bei Schlafstörungen

7. Unterstützend bei Stimmungsschwankungen und Depressionen

8. Unterstützend bei der basalen Stimulation

9. In der Palliativpflege und Sterbebegleitung

6. Anwendungsmöglichkeiten

Anwendung erfolgt über das Riechen und über die intakte Haut. Ätherisches Öl wird in Kürze über Nase oder Haut aufgenommen und löst im Körper die Ausschüttung von Botenstoffen und Hormonen aus die gleich für ein angenehmes Wohlgefühl sorgen.

Verdunstung:

| 1-2 gtt ätherisches Öl in Taschentuch, im Kleiderschrank oder über Nacht auf Bekleidungsstücke die in einem Plastiksack gelegt worden sind
| 1 gtt speziell ausgewähltes Ätherisches Öl in eigene Hand geben, kurz reiben und riechen lassen oder nur einfach die Hand geben
| 3-5gtt ätherisches Öl zur Raumbeduftung in eleketrischen Aromasteinen oder mit und fertige Raumsprays

Waschung:

| In Waschschüssel mit Emulgator – 1l Wasser mit 1-2gtt äth. Ö bei Intimpflege, Körperwaschung, Fußbad
| Ins Badewasser 4-6gtt ätherisches Öl mit Emulgator
| Mundpflege mit fertiger Mundwasserlotion

Kompressen:

| Topfenwickel bei gereizter entzündeter Haut und Stauungserscheinungen, besonders in den Beinen
| Temperierte Kompressen als Brustauflage und

REZEPTE REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Erkältung/Husten (Universalmischung)

| 5 gtt Zeder
| 5 gtt Fichtennadel sibirisch
| 5 gtt Niauli
| 5 gtt Douglasfichten
| 5 gtt Lavendel fein

Für die Duftlampe von dieser Mischung 5 gtt nehmen, für ein Brustöl 15 gtt auf 50 ml fettes Öl geben.

Trennungsangst

| 0,5 ml Grapefruit
| 0,5 ml Petit grain Bitterorange
| 5 gtt Rosen Absolue
| 1 ml Tonka
| 2 ml Benzoe
| 1 ml Zedernholz

5-7 gtt der Grundmischung in der Duftlampe oder 10 gtt der Grundmischung in 50 ml süßes Mandelöl für eine Handmassage

Schwangerschaftsstreifen

| 8 gtt Bergamotte
| 5 gtt Neroli
| 2 gtt Rose
| 5 gtt Zedernholz

in 100 ml süßes Mandelöl

Mit der Mischung Bauch und Brust regelmäßig einreiben

Quelle: Karin Lechner

Bauchauflage mit 1% Lavendel oder Thymianöl
| Leberwickel zur Entgiftung und bei Spannungsschmerzen in der Palliativpfle mit 4gttRosmarin verbenon und 2gttLavendelöl in 15mlÖlivenöl
| Lavendel Nackenrolle bei Schlafstörungen mit 10 ml Basisöl und 2gtt Lavendel

Einreibungen: mit 0,5-1%Fertigölmischungen
| Schmerzöl- Rückenöl- Gelenkschmerzöl
| Notfallöl-Hämathomöl nach Sturz und blaue Flecken
| Hautpflegeöl - 1%Lavendelöl und 1%Palmarosaöl
| Juckreizöl
| Handmassage zur Entspannung

Wichtig!
Bei Täglicher Anwendung wird eine Aromapflegepause in jeder 1. Monatswoche eingehalten.

7. Was sind temperierte Wickel?

Zirkuläre Auflagen mit Zugabe ätherischer Öle in 1% Mischung, die mild erwärmt werden und direkt auf die Haut aufgelegt werden. Wirkung nicht nur über die Haut, sondern auch über den Geruchsinn.

Die Zusätze verursachen eine lokale Hautreaktion und gelangen über die feinen Blutgefäße der Haut in den Organismus und entfalten ihre Wirkung auf bestimmte Organe und Funktionen.

8. Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle

Der Anwender muss im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein. Alle Anwendungen erfolgen nach Information und Einwilligung des Bewohners. Vor einer spezifischen Anwendung muss eine Hautprobe gemacht werden. Wir benützen nur 100% naturreine ätherische Öle, bzw. kaltgepresste Bio-Öle.

9. Verantwortung

Die Verantwortung liegt bei der Pflegeperson die Aromapflege durchführt. Sie bestimmt eigenverantwortlich und entsprechend ihrer Ausbildung, je nach Situation bzw. Pflegefall, was, womit, wie und wann Aromapflege durchgeführt werden soll. Sie trägt ebenso Verantwortung dafür, dass alles dokumentiert wird.

10. Dokumentation

Die Dokumentation erfolgt im Rahmen des Pflegeprozesses und wird im Kardex des Bewohners sowie auf den Aromapflege - Dokumentationsblatt festgehalten.
| Datum
| Pflegediagnose
| Maßnahme
| Mittel/Rezeptur
| Dauer der Anwendung
| Auffälligkeiten
| Handzeichen

11. Ätherische Öle – Fette Öle

Qualität: wir verwenden nur 100% reine ätherische Öle, versehen mit botanischem Name und Pflanzenteil, Abfülldatum/ Verfallsdatum, Herstellungsart und Herkunftsland. Wir benützen kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl und Mandelöl und Mazerate wie Johanniskrautöl alles aus kontrolliertem biologischem Anbau.

Aufbewahrung: Unsere ätherischen Öle und fette Öle sind lichtgeschützt in Originalfläschen abgefüllt und für unsere Bewohner unerreichbar, im Pflegestützpunkt, untergebracht. Öle die täglich im Gebrauch sind werden im verschließbaren Pflegewagen untergebracht. Ölmischungen die speziell für einen Bewohner hergestellt wurden, sind im Bewohnerzimmer in einer verschließbaren Schublade abgelegt.

Haltbarkeit: Bei den meisten Ölen ist die Haltbarkeit auf dem Etikett vermerkt. Mischungen haben eine maximale Haltbarkeit von 6 Wochen und das Ablaufdatum muss ebenfalls auf der Flasche stehen. Gleich nach dem Gebrauch, die Flasche sofort wieder schließen um Kontakt mit Sauerstoff zu vermindern.

12. Wirkungsweise der ätherischen Ölen

Öle diffundieren aufgrund des geringen Molekulargewichts sehr leicht über die Haut in das Lymph- und Blutsystem und werden in der Zellmembran integriert.

Die Wirkung ist einmal von der spezifischen Eigenschaft des Öles abhängig, allerdings auch von seiner Konzentration. Nur bei geringer Konzentration kann die Zelle auf die Eigenschaft des Öles reagieren, bei zu hoher Konzentration kommt es lediglich zu einer unspezifischen Reizwirkung.

Niedrige Konzentration = systematische Anwendung = Aromapflege 1%ig Einlagerung in bestimmte Areale der Zellmembran, Beeinflussung der dort lokalisierten Enzyme, Ionenkanäle oder Rezeptoren.
| Über die Haut – Reinigung – Stoffwechselanregung
| Hautschutz – Hautregeneration
| Ausscheidung durch Aktivierung der innensekretorischen Drüsen
| Linderung von Beschwerden
| Heilung (Bronchialbereich, Wunden, gynäk. u. urogenital Bereich)
| Aufhellung der Psyche

Im Haus werden Mischungen im niederen Konzentrationsbereich hergestellt

1 ml entspricht ca. 20 Tropfen

0,5% Lösung = 10 Tr. ätherisches Öl in 100ml Basisöl
1% Lösung = 20 Tr. ätherisches Öl in 100ml Basisöl

ätherisch-Öl-Mischung bei Juckreiz

| 5 gtt Zedernöl
| 3 gtt Lavendelöl fein oder extra
| 2 gtt Rosengeranienöl

in 30 ml Kokos- oder Jojobaöl

prophylaktisch bei Insekten und Parasiten

| 3 ml Lemongrass
| 1,5 ml Niaoli
| 2 ml Patchouli
| 1,5 ml Rosengeranie
| 2 ml Zedernholz

Als Körperöl 20 gtt der Grundmischung in 50 ml süßes Mandelöl, in der Duftlampe 10 gtt der grundmischung, als Raumspray 20 gtt der Grundmischung in 50 ml Hydrolat (Melisse oder Myrte)

psychische Bauchschmerzen, Angst bei Kindern

| 1 gtt Ingwer
| 2 gtt Kamille römisch
| 1 gtt Melisse
| 1 gtt Rosen Absolue
| 2 gtt Vanille
| 1 gtt Zedernholz

in 50 ml süßes Mandelöl Mit der Mischung eine Bauchmassage durchführen

Quelle: Karin Lechner

Für schnelles Zubereiten in kleinen Mengen:
1 EL Basisöl mit 2 Tr. ätherisches Öl = 1% ige Lösung

13. Wer darf mischen?

Experten: machen 1% Standardmischungen auf Vorrat und spezielle Mischungen in Absprache mit Projektleitung und Arzt

Bei uns im Haus:
Name: Dipl. Krankenschwester 3. Stock
Name: Altenpflegerin 2. Stock
Name: Dipl. Krankenschwester 1. Stock

Beauftragte: machen Mischungen des täglichen Gebrauches auf der Station

Name: Altenpflegerin 3. Stock
Name: Pflegehelferin 2. Stock
Name: Altenpflegerin und Pflegehelferin 1. Stock

Von den Experten werden folgende Öle hergerichtet:

Spezielle Öle individuell und auf Bedarf die mit mehr als einem ätherischen Öl gemischt werden sollen.

Von den Beauftragten werden folgende Öle hergerichtet:
| 1 % Standardmischungen in Basisöl:
1%Lavendelöl, 1% Palmarosaöl, 1% Thymianöl
| 1% Schampo:
100 ml neutrales Basisschampo mit 20gtt ätherisches Öl
| Intimpflegewasser:
2gtt ätherisches Öl mit 10ml Sahne
| Badewasser:
4-6gtt ätherisches Öl mit 20 ml Sahne
| Angekauft werden:
Spezielle Ölmischungen: Notfallöl, Schmerzöl/ Rückenöl, Wegbegleiter und Gelenköl
| Mundpflegewasser
| Basisöle:
Olivenöl, Johanniskrautöl, Rapsöl und Mandelöl

Anwender-Pflegepersonal: verwenden alle vorbereiteten Mischungen für die Pflege bzw. machen die Raumbeduftung.

14. Emulgatoren

Sind Mittel die zur Fettlöslichkeit der ätherischen Ölen eingesetzt werden.

Bei uns im Haus verwenden wir Sahne in kleiner 10 ml Abpackung, die griffbereit in jedem Pflegewagen/ Bad untergebracht ist.

Mischungen mit Emulgatoren dürfen aus Haltbarkeitsgründen nicht auf Vorrat hergestellt werden.

15. Welche fette Öle und ätherische Öle befinden sich im Haus und wozu verwendet man sie?

Alle Öle werden einzeln beschrieben mit Bild der Pflanze versehen und in Aromapflegemappe abgeheftet.
| Kaltgepresstes Olivenöl in 1 Liter Flaschen – bei Schmerzen
| Klatgepresstes Rapsöl aus kontrolliertem biologischen Anbau, 1 Liter Flasche – bei sehr trockener schuppiger Haut
| Kaltgepresstes süßes Mandelöl in 500 ml Flaschen – Bei empfindlicher Haut
| Johanniskrautöl in 500ml Flaschen – bei entzündlichen Hauterscheinungen – Nervenentzündungen
| Kaltgepresstes Sesamöl – zur Entgiftung

© Brigitte Mairhofer
© Claudia Arbeithuber

Ätherische Öle 100% natürlich und aus bester Qualität:
| Bei Angst: Lavendel fein, Bergamotte, Rosmarin verbenon, Rosmarin cineol, Grapefruit
| Bei Schlafstörungen: Lavendel fein, Rose, Zeder,
| Bei Desorientierung: Rosmarin, Pfefferminze, Thymian
| Konzentrationsstörung: Rosmarin, Pfefferminze, Thymian
| intellektueller Trägheit: Rosmarin, Pfefferminze, Thymian
| Überbesorgte Menschen: Palmarosa, Rose
| Bei Schmerzen: Cayeput, Lavendel, Pfefferminze
| Bei Atemwegserkrakungen: Cayeput, Thymian Thymol, Teebaum, Zeder
| Bei Verdauungsbeschwerden: Pfefferminze, Lavendel
| Für Waschungen, Intimpflege: Lavandin, Palmarosa, Rosmarin cineol
| Bei Hautausschlägen: Manuka, Teebaum

Fertigmischungen:
| Mundpflege Wasser
| Notfallöl, bei Schmerzen mit Bluterguss
| Rückenöl - Schmerzöl
| Wegbegleiter in der Sterbebegleitung
| Gelenk-Schmerz-Öl
| Raumduftsprays

16. Bestellung der Materialien zur Aromapflege

Auf den Pflegestöcken befinden sich Bestellformulare die an die PDL abgegeben werden.

17. Nachschlagewerk mit Kurzinformationen fürs Pflegepersonal

Auf jedem Pflegestock im Pflegestützpunkt liegt eine Mappe mit:

| Richtlinien der Komplementären Pflegemethoden
| Schnellinformationen zu den ätherischen Ölen/ fetten Ölen die im Haus verwendet werden
| Fotos von den Anwendungen
| Standards
| Dosiertabelle
| Formular für Behandlungsplan
| Bestellungsformular
| Evaluierungsprotokoll
| Bücherliste die gute praxisbezogene Lektüre anbieten

Im Haus befinden sich Fachliteratur zur Aromapflege, Umgang mit ätherischen Ölen und zur Anwendung von Wickel. In Zukunft soll eine interne Bibliothek mit einer Liste der vorhandenen Bücher eingerichtet werden, mit dem Ziel alles übersichtlicher zu gestalten, so dass Bücher auch ausgeliehen werden können.

18. Vorstellung Aromapflege

Damit Bewohner wissen welche Anwendungen im Haus gemacht werden wird Aromapflege den Bewohnern unter Mithilfe der Freizeitgestalterin an mehreren Nachmittagen auf verschiedenster individueller Weise vorgestellt:
| durch Greifen mit Schafwolle, warmer Bettflasche, kalten Topfen
| durch Riechen: Olivenöl, Lavendel, Zitrone, Rose, Thymian, Rosmarin u.s.w.
| durch anschauliches Material: Fotos, Bücher, Plakate, Farben

In einer Kurzfassung wird im Rahmen eines Informationsabends Aromapflege den Angehörigen vorgestellt.

Birgit Rossi

Weiterführendes Projekt

1. Aus- und Weiterbildung

Anstatt das Personal auf verschiedene Weiterbildungen außer Haus zu schicken, wird eine jährliche hausinterne 8-16- stündige Weiterbildung für das ganze Pflegepersonal für die Dauer von 3 Jahren organisiert:

1. Jahr:
„Komplementäre ergänzende Pflege, Bäder, Wickel und Co“

Inhalt des Kurses
| Wickel und Kompressen
| Wirkungsweise der Wickel und Kompressen
| Fußbäder
| Erkältung – Husten – Ohrenschmerzen
| Fieber
| Schlafstörungen

Auffrischungskurs nach ca. einem halben Jahr: Wie kommt Personal in der Praxis damit zurecht? Wo liegen die Probleme?

Der Auffrischungskurs gibt Möglichkeit sich auszutauschen und festigt bereits angeeignetes Wissen.

2. Jahr:
„Ätherische Öle und ihre Anwendungen“
| Was sind ätherische Öle?
| Wirkung ätherischer Öle
| Öle im einzelnen
| Umgang mit ätherischen Ölen
| Praktische Anwendungen - Einreibungen - Handmassage - Bauchmassage

© Birgit Rossi

Für unsere Freiwilligen und Angehörigen: „Pflege und Selbstpflege“

Auch sie bekommen Einblick in Aromapflege. Die Motivation der Freiwilligen steigt. Sie fühlen sich wohl bei uns im Haus. Hospizmitarbeiter können bei uns im Haus einiges umsetzen:
| Handmassage
| Temperierte Wickel
| Lavendel Nackenrolle

3. Jahr:
„Aromapflege im Altenheim“ spezifisch nur auf Anwendungen bei uns im Haus
| Fette Öle
| Ätherische Öle die im Haus verwendet werden
| Welche Dosis?
| Ölmischungen
| Mundplfege
| Waschungen
| Tees

Alle Kurse wurden vom Berufspflegeverband mit Weiterbildungscredits bescheinigt.

Kosten

Kosten für Jährliche Weiterbildungen wurden nach Einholen eines Kostenvoranschlag bis Ende Januar beim Land eingeholt. Die Kosten für Öle belaufen sich auf ca. 500-600 Euro jährlich. Bis zum heutigen Zeitpunkt über Spenden finanziert.

2. Standards im Haus

Je nach Bedarf und auf Wunsch der Pflegemitarbeiter werden von der Kerngruppe neue Standards erarbeitet. Folgende Standards sind von der Projektleiterin in Zusammenarbeit der Kerngruppe erstellt worden:

| Mundpflege
| Intimpflege
| Hautpflege mit Basisölen
| Ganz-Teilkörperwaschungen
| Dekubitusprophylaxe
| Intertrogoprophylaxe
| Raumbeduftung
| Wohlfühlbad
| Einschlafen-Durchschlafen
| Palliativ
| Temperierter Wickel
| Quarkauflage

Standards sind dazu da dem Personal auf den Pflegestöcken schnelle übersichtliche und wichtige Informationen zu geben. Sie können ganz individuell von Fall zu Fall angewendet werden. Die Krankenschwester trägt Verantwortung in der Entscheidung was, wann und für wen ein Standard durchgeführt werden soll. Es ist nicht angebracht pauschal bei allen Bewohnern einen Standard anzuwenden, z.B. tägl. bei allen Bewohnern, Intimpflege mit Palmarosa zu machen.

© natur-lexikon.com

Muster für Standard:

Temperierter Leberwickel

Basisöle
| Olivenöl bei Schmerzen
| Johanniskrautöl bei Entzündungen
| Sesamöl bei Entgiftung

Ziel
| Funktionalität der Leber unterstützen
| Verdauungsprozesse fördern (Galle-, Fettstoffwechsel)

Maßnahme

Material:
| Olivenöl,
| Baumwolltuch,
| Wollkisschen,
| 2 Wärmflaschen

Dosierung:
| 1-2 EL Basisöl mit 2-4 Tr. Rosmarin verbeneon oder
| 1-2 EL fertige Ölmischung (50 ml. Basisöl und 10 Tr. Rosmarin verbeneon)

Durchführung:
| Ölmischung auf die Baumwolllage träufeln
| mit Alufolie zwischen 2 warmen Wärmflaschen mit Wollkisschen anwärmen
| temperierten Wickel auf die Haut geben
| und Wollkisschen darüber legen

Vorsicht nicht zu heiss auflegen!

Der Wickerl kann beim selben Bewohner öfters benützt werden, evtl. Öl nachschütten. Kompresse kann die ganze Nacht aufgelegt bleiben. Nach 8 Tagen Behandlung soll eine Pause eingelegt werden.

Indikation
| Spannungsgefühl im Oberbauch mit Schmerzen
| bei hohem Tablettenkonsum
| Verdauungsprobleme
| Leberkrankheiten

Kontraindikation
| Unverträglichkeit bzw. Allergie
| Akute Entzündungen im Bauchraum
| Gallensteine

Persönliches

Dieses Projekt entstand langsam, aus einem Wachsen und Reifen im komplementären Pflegebereich. Es gabt und gibt immer wieder Engpässe, aus personellen, finanziellen oder zeitlichen Gründen. Doch gerade das eigenverantwortliche Handeln der Krankenschwester, hat uns gezeigt, dass solche Engpässe aufzufangen sind. Komplementäre Pflegemethoden sollen so eingeführt werden, dass Anwendungen in der täglichen Arbeit, für Bewohner und Personal, ganz ohne Druck und Zwang mit einbezogen werden können. Es kann manchmal notwendig sein, eine geplante Pflegemaßnahme, auf die nächste, ruhigere Schicht zu übertragen. Diese Maßnahmen, schichtübergreifend, das gesamte Team betreffend und nach den Erfordernissen des Bewohners abzustimmen, ist für mich das Zeichen einer echten Professionalität. Wenn es uns gelingt mit der Zeit, durch gute Evaluierungen zu beweisen, dass wir durch komplementäre Pflege genau das erreicht haben was auch in der Literatur bei gleicher Maßnahme erreicht wird, so beweisen wir zugleich unser Interesse an Pflegeforschung. Und sollte sich bei entsprechender Kosten/Zeit – Nutzen Analyse, diese als so effektiv erweisen, sollten diese Anwendungen fixer Bestandteil unserer Pflegeangebote sein.

3. Beschreibung der einzelnen Anwendungen

Folgende Anwendungen – Fertigmischungen, sind beschrieben und zum teil bebildert, in einer Mappe im Pflegestützpunkt griffbereit zum Nachschlagen abgeheftet:

| Temperierter Wickel
| Quarkauflage/Topfenwickel
| Lavendel Nackenrolle
| Aromapflege bei Juckreiz
| Lavendel Nackenrolle
| Palliativpflege
| Schmerzöl/Rückenöl
| Notfallöl

Hier ein Anwendungsbeispiel: Temperierter Wickel

Temperierter Wickel

(milde Wärmeanwendungen)

Sehr beliebte Auflagen mit Zugabe ätherischer Öle.

Wirkung nicht nur über die Haut, sondern auch über den Geruchsinn.

Die Zusätze verursachen eine lokale Hautreaktion und gelangen über die feinen Blutgefäße der Haut in den Organismus und entfalten ihre Wirkung auf bestimmte Organe und Funktionen.

Das benötigen Sie:
| Öl bzw. Ölgemisch
| 1 Innentuch (Leinenläppchen)
oder
1 weiches, doppelt gelegtes Papiertaschentuch
| 1 wärmendes Zwischentuch (Baumwollhandtuch)
| 1 Wollkissen
| 2 Gummiwärmflaschen
| Plastiksäcken
oder
Folie/Butterpapier

Indikationen:

Lavendelöl:
| Husten
| Bronchitis
| Erkältung
| Nervosität
| Schlagstörungen (eher Abends)

Thymianöl:
| starker Hustenreiz
| Erkältung

Johanniskrautöl:
| Nervenschmerzen
| Verspannungsschmerzen
| Ischialgie
| Trigeminusneuralgie
| Gürtelrose

Olivenöl (ohne Zusatz):
| wenn entkrampfende und lösende Wirkung bezweckt wird
| wenn ätherische Öle nicht vertragen werden
| sanfte Erwärmung

Dosierung:

nach der Wahl des ätherischen Öls eine 1% Lösung herstellen (siehe Dosierungstabelle)

Wenn´s schnell gehen soll:
2 EL Basisöl mit 4 Tropfen ätherisches Öl.

Durchführung:
| Leinenläppchen/Papiertaschentuch auf Baumwolltuch legen
| Öl bzw. Ölgemisch gut verteilt darauf träufeln
| Auflagen in einem Plastiksäckchen geben (nur zum Schutz vom Öl)
| geschützte Auflage zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen
| Wollkisschen zum erwärmen über Bettflasche legen
| Temperaturkontrolle
| mit der öligen Seite zum Bewohner hin auflegen
(Plastiksäckchen natürlich abnehmen!)
| Wollkissen als oberste Auflage darüber geben

Diese Auflage kann beim selben Bewohner auch öfters genommen werden. Sobald diese schlecht riecht, neue herstellen. Wollkissen bleibt im Pflegezimmer bis es gewechselt werden muss.

Evaluation

Alle Evalutionsblätter werden ein mal im Jahr, spätestens alle 2 Jahre eingesammelt, evaluiert und Ergebnisse dokumentiert.

Birgit Rossi

Steckbrief der Ätherischöl Pflanze ATLASZEDER – Cedrus atlantica

Botanischer Name
Cedrus atlantica (Atlaszeder)

Sonstige Bezeichnungen
Atlaszeder, Marokkozeder, Libanol

Pflanzenfamilie
Kieferngewächse (Pinaceae)

Anbaugebiete
Atlasgebirge Marokko, Algerien

Geschichtliches
| In biblischen Zeiten war das Zedernholz ein Symbol von Stärke, Würde und Adel.
| Bau des berühmten Tempel Salomons aus Zedernholz, der hohe Gehalt an ätherischen Öl gab einen feinen Duft ab, Insekten wurden abgewehrt und es war nahezu unverrottbar
| In Ägypten wurden Schiffe, Möbel und Särge daraus hergestellt.
| Wissenschaftlicher Nachweis, dass die Ägypter Zedernöl zum Einbalsamieren ihrer Toten verwendet haben
| die antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften wurden bereits im 19. Jahrhundert erkannt

Botanik
immergrüner, kraftvoller, hoher Nadelbaum mit einem mächtigen Stamm und ausladenden, sich unregelmäßig ausbreitenden Ästen (Höhe ca. 40 m, Stammdurchmesse von ca. 200 cm, können bis zu 900 Jahren alt werden), sehr individueller Wuchs, die Krone endet immer in einer stumpfen Spitze, die graugrünen Nadeln sind in kleinen Büscheln rosettenförmig auf den Zweigen angeordnet, eiförmige Zapfen sitzen auf den Zweigen.

Gewinnung
Wasserdampfdestillation der Holzspäne, 30 kg Holz ergeben 1 kg Öl, blassgelb

Chemische Inhaltsstoffe
| Monoterpene: ca. 1,5%
| Sesquiterpene: ca. 80 %
| Sesquiterpenole: ca. 7%
| Sesquiterpenketone: ca. 5 %
| Oxide: ca. 1%

Wirkstoffe
z.B. Atlanton, Cadinen, Cedrol, Thujon, Himachalen, Cedren

Duftprofil
balsamischer, weicher, warmer, holziger, leicht süßlicher Geruch

© Karin Lechner

Mischt sich gut mit:
Basilikum, Bergamotte, Geranie, Jasmin, Lavendel, Neroli, Palmarosa, Rose, Rosmarin, Wacholder

Wichtige Eigenschaften

Physisch
| entzündungshemmend,
| juckreizstillend,
| antiallergisch (antihistaminisch),
| schmerzstillend,
| schleimlösend,
| expektorierend (auswurffördernd),
| antiparasitär

Psychisch
| stimmungsaufhellend,
| stärkend,
| beruhigend,
| harmonisierend,
| angstlösend

Einsatzbereiche

| Pflege:
Husten und Bronchitis, Keuchhusten, Asthma, allergischer Schnupfen (Heuschnupfen), Hypertonie, Hautjucken, Läuse, Krätzmilbe, Insektenabwehr, klimakterisches Syndrom, Schwangerschaftsstreifen, Geburtsvorbereitung und Geburt, Schlafstörungen (auch bei Kindern), „seelisches Bauchweh" bei Kindern, Pubertätskrisen, depressive Verstimmung, Trauer, Ängste , Trennungsangst, Suchterkrankungen

| Therapie/Medizin:
Asthma bronchiale, Schwangerschaftsstreifen, Wehenschmerz, Stimmungsschwankungen im Klimakterium, Pruritus, Hypertonie, Rhinitis allergica, Hypermotorisches Kind, ADHS, Keuchhusten, Kopf-

Quellen:

Stadelmann I.: Bewährte Aromamischungen. Stadelmannverlag. Ermengerst, 2007

Schönfelder P. ; Schönfelder I.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlag. Stuttgart, 2011

Werner M.: Mind Maps Aromatherapie. Haug Verlag. Stuttgart, 2013

Werner M.; Von Braunschweig R.: Praxis Aromatherapie. Haug Verlag. Stuttgart, 2012

Wabner D.; Beier Ch.: Aromatherapie. Urban & Fischer Verlag. München, 2009

de.wikipedia.org/wiki/Atlas-Zeder

© Karin Lechner

läuse, psychische Bauchschmerzen und Angst bei Kindern, Trennungsangst, Insekten und Parasiten

| Volksheilkunde: wird zum Räuchern verwendet um negative Energien aus Gebäuden zu beseitigen und die Luft zu reinigen, in der Parfumindustrie, in der Kosmetik, als Insektenschutz bei Mücken, Ameisen, Motten usw.

| Küche: Zedernnussöl: wird durch Kaltpressung aus den Kernen der „sibirischen" Zeder gewonnen, das blassgelbe Öl hat ein würziges Nussaroma und passt gut zu Salat, Rohkost, Früchten und Geflügel, es eignet sich für die kalte Küche ebenso wie zum Kochen oder Backen, nur zum Braten sollte man es nicht verwenden.

Besonderheiten/Nebenwirkungen

Beim Kauf muss darauf geachtet werden, dass es sich um ein echtes Zedernholz-Öl handelt, denn auf dem Markt gibt es viele Zedernholz-Öle. Die Gruppe der „amerikanischen Zedernöle", wie die von der Virginia- oder Texas-Zeder, stammen von Juniperus-Arten mit einer anderen Zusammensetzung des Öles. Bei ihnen sind häufiger Hautreizungen festzustellen.

Außerdem werden im englischen Sprachgebrauch auch die Thujen mit „cedar" (Zeder) bezeichnet. Das ätherische Öl der Thuja hat einen hohen Gehalt an Thujon (Monoterpenketon), das tatsächlich abortiv wirken kann und weder bei schwangeren noch bei Kindern angewendet werden soll. In Frankreich ist das Zedernholzöl deshalb nicht mehr im freien Verkauf, was sehr schade ist, denn es ist ein sehr wertvolles, nebenwirkungsfreies Öl für alle Bereiche der Aromatherapie.

Bei der innerlichen Einnahme von Zedernholzöl kann das Zentralnervensystem gereizt werden. Außerdem kann es Magenbrennen und starkes Durstgefühl verursachen.

Karin Lechner

Implementierung im Pflegeheim in Sterzing

Das Bezirksalten und Pflegeheim in Sterzing ist mein Arbeitgeber. Das Haus verfügt über 45 Zimmer und beherbergt ungefähr 80 Heimbewohner. Das Gebäude ist in drei Wohnbereiche unterteilt. Ich arbeite im dritten Wohnbereich, wo 15 Heimbewohner untergebracht sind.

Mein Ziel bzw. meine Aufgabe ist es Basale Stimulation zu praktizieren und andere Mitarbeiter dazu zu motivieren. Paralell dazu habe ich mit Aromen gearbeitet und mich entschlossen die Aromapflegeausbildung in Brixen zu besuchen, da ich diese in meine beiden Berufsbilder (Pflegehelferin und medizinische Masseurin) einbinden kann. Meine Bereichsleiterin sprach mich schon vor zwei Jahren an und bekundete ihr Interesse an Aromapflege. Nun ist sie natürlich sehr begeistert und unterstützt mich sehr in der Arbeit mit den Aromaölen.

Im März dieses Jahres habe ich 12 meiner Ätherischen Öle zur Verfügung gestellt. Diese sollten zum Testen bzw. Riechen für unser Team dienen. So hatte jeder die Gelegenheit sich mit den Ölen auseinander zusetzen. Die Steckbriefe der Öle arbeitete ich aus, sie standen zur Information bereit. Anhand von Auswertungstabellen suchten wir uns 6 geeignete Öle für unsere Arbeit aus.

Bei den monatlichen Teamsitzungen kamen Themen aus der Aromaausbildung zur Sprache. Wir arbeiteten gemeinsam mit Einverständnis des Arztes Maßnahmepläne für fünf Heimbewohner aus, bei denen wir mit der Aromapflege starteten.

| Ganzkörperwaschung beruhigend mit einer Salz- Lavendelmischung
| Ganzkörperwaschung aktivierend mit einer Salz- Orangemischung
| Hautpflege und Einreibung mit Mandelöl
| Handmassage mit Mandelöl und Ätherischen Öl
| Raumsprays zur besseren Raumluft und zum allgemeinen Wohlbefinden

Die Heimbewohner freuten sich sehr über diese Maßnahmen und erkannten auch den einen und anderen Duft, wenn sie daran schnuppern konnten.

Das nächste Ziel ist auch schon in den Bereichsleitersitzungen zur Sprache gekommen und das wäre einen hausinternen Kurs verpflichtend für alle Mitarbeiter zu planen. Diese Anfrage wird derzeit von der Verwaltung bearbeitet. Größtenteils zeigen fast alle Mitarbeiter Interesse und somit steht dieser Schulung die voraussichtlich 2013 stattfindet nichts im Weg.

Weitere Schritte bezüglich Implementierung des gesamten Hauses, die Konzeptvorbereitung, das Budget wird man zu einem späteren Zeitpunkt bearbeiten. Mein Ziel bestand darin Mitarbeiter zur basalen Stimulation zu sensibilisieren und ihnen die Aromapflege schmackhaft zu machen und etwas näher zubringen. Dieses Ziel habe ich mit Erfolg umgesetzt.

Ruth Polig

Einführung der Aromapflege im Alten- und Pflegeheim

Projektteam

Das Projektteam besteht aus Pflegedienstleitung, 2 Sozialbetreuerinnen (Bereichsleiter für Wohnbereich 1 und Wohnbereich 2) sowie einer Pflegehelferin und der Freizeitbetreuerin

Projektleitung

Die Projektleitung übernimmt die Pflegedienstleitung in Absprache mit beiden Bereichsleiterinnen.

Projektbeschreibung

Was verstehen wir unter Aromapflege?

Sie ist ein Teil der Wohlfühlpflege, deren Grundlage die Anwendung von 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner meist kaltgepresster Pflanzenöle ist, welche einerseits über das Riechsystem und andererseits über die intakte Haut aufgenommen werden können.

Ziel der Aromapflege in unserer Einrichtung

Immer häufiger geht das Bewusstsein um die Ganzheitlichkeit des Menschen verloren. Die alte Erkenntnis, dass im Menschen Körper, Geist und Seele ein Ganzes bilden wird oftmals übersehen. Viel zu oft werden nur die einzelnen Symptome behandelt, ohne einen Blick auf das Wesentliche zu richten.

Viele alternative Behandlungsmethoden, auch die der Aromapflege und -therapie gründen auf dieses Wissen der Ganzheitlichkeit des Menschen. Mit den ätherischen Ölen bietet uns die Natur ein erstaunliches Potenzial von Mitteln an, um das Wohlbefinden unserer Heimbewohner zu fördern und ihre Beschwerden wirkungsvoll zu lindern und manchmal auch zu heilen. Dies geschieht auf eine viel angenehmere Weise, wie uns dies gängige Behandlungs- und Pflegemethoden ermöglichen. Die Wirkstoffe der „himmlischen Düfte" machen nicht nur die Behandlung selbst zur Wohltat, sondern sie wirken auch positiv auf das seelisch-geistige Wohlbefinden unserer Heimbewohner. Und nicht nur die Pflegebedürftigen profitieren von den wohltuenden Düften, sondern auch das gesamte Pflegepersonal.

Im Fokus unserer Ziele stehen demzufolge die Verbesserung der Pflegequalität, die Unterstützung der medizinischen Behandlung, die Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und die Schaffung einer angenehmen Wohn- und Arbeitsqualität für Heimbewohner und Personal.

Ziele und zeitlicher Rahmen

Für das Jahr 2012 haben wir uns folgende Ziele gesetzt.

RAUMBEDUFTUNG

Seit Jänner 2012 wird 2mal täglich mittels elektrischer Duftlampe der jeweilige Wohnbereich beduftet. In den Wintermonaten benutzen wir das ätherische Öl des Lavendel fein, seit Mai 2012 wird das ätherische Öl der Bergamotte benutzt.

Als Alternative bieten sich für die kommenden Wintermonate Orange, Benzoe, Zitrone und Weisstanne an, sowie für die Sommermonate Grapefruit oder Litsea.

INTIM- UND GANZKÖRPERWASCHUNGEN

Ab Herbst 2012 wird ein 2monatiger Probelauf gestartet bei jeweils 2 Heimbewohner in jedem Wohnbereich. Die Wahl für die Waschungen fallen auf folgende ätherische Öle:

Manuka

Das ätherische Öl dieses Myrtengewächses ist ein wahres Schutzschild für Haut und Nerven. Es wirkt beruhigend und zugleich psychisch anregend und übt dadurch einen positiven Einfluss auf das seelische Gleichgewicht. Zudem gilt Manuka als ausgesprochen hautverträglich und schon in geringer Dosierung bei vielen Haut- und Schleimhautproblemen sehr wirksam. Es macht diese widerstandsfähig, wirkt zudem zellaktivierend und hautregenerierend. Die Haut reagiert nicht überempfindlich und „schlägt nicht schnell aus". Zudem wirkt Manuka antibakteriell, antimykotisch, antiviral, wundheilend und hämatomauflösend.

Als Emulgator empfiehlt sich das „Tote Salz", da es länger haltbar, in größerer Menge vorbereitet werden kann und unkomplizierter in der Handhabung ist. Milch oder Sahne bergen die größere Gefahr des Verfalles und es ist zeitaufwendiger Mischungen mit obgenannten Emulgatoren zu machen, da sie täglich neu vorbereitet werden müssen.

Lavendel fein

Es gilt als eines der wirksamsten ätherischen Öle, da es fast alles und alle zu heilen vermag. Das Lavendelöl kann paradoxerweise sowohl anregen als auch beruhigen. Es wirkt antibakteriell, antiviral, antiseptisch, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd sowie blutdruckregulierend. Auserdem gleicht es aus, beruhigt, baut auf, wirkt antidepressiv, regt bei Erschöpfung an und erfrischt.

Als Emulgator empfiehlt sich aufgrund der besseren und unkomplizierteren Handhabung, sowie der längeren Haltbarkeit Totes Salz.

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Manuka-Waschung

| 100 g „Totes Salz"
| 20 ggt. Manuka

Manuka-Rosen-Waschung

| 100 g „Totes Salz",
| 15 ggt. Manuka
| 5 ggt. Rosengeranie

Lavendel-Waschung

| 100 g Totes Salz,
| 20 ggt. Lavendel fein

Lavendel-Rosen-Waschung

| 100 g Totes Salz,
| 15 ggt. Lavendel fein
| 5 ggt. Rosengeranie

Davon gibt man ½ Suppenlöffel ins Wasser. Diese Mischung kann in jedem Zimmer aufbewahrt werden.

Mundwasser

| 50 ml Alkohol,
| 3 ggt. Pfefferminze,
| 2 ggt. Salbeiöl,
| 2 Niauli,
| 3 Bergamottminze.

1 TL dieser Mischung in 100 ml Wasser geben und 3x tgl. Mundpflege durchführen.

Beruhigendes Vollbad

| 100 ml fette Milch,
| 3 ggt. Lavendel fein,
| 3 ggt. Bergamottminze,
| 3 ggt. Petit grain Mandarine,
| 1 ggt. Römische Kamille

Ausgleichendes Vollbad

| 100 ml fette Milch,
| 5 ggt. Lavendel fein,
| 3 ggt. Bergamottminze,
| 2 ggt. Petit grain Mandarine

Durchblutungsförderndes Vollbad

| 100 ml fette Milch,
| 6 ggt. Lavendel fein,
| 2 ggt. Römische Kamille
| 1 ggt. Weisstanne

Palmarosa-Waschung

| 100 g Totes Salz,
| 20 ggt. Palmarosa

Palmarosa-Rosen-Waschung

| 100 g Totes Salz,
| 15 ggt. Palmarosa
| 5 ggt. Rosengeranie

Davon gibt man ½ Suppenlöffel ins Wasser. Diese Mischung kann in jedem Zimmer aufbewahrt werden.

Palmarosa
Es ist eines der hautfreundlichsten ätherischen Öle und unterstützt den Aufbau der eigenen Hautflora. Ausserdem ist es hochwirksam gegen Viren, Bakterien und ein Spezialist bei der Behandlung von Pilzinfektionen. Palmarosa spendet der Haut Feuchtigkeit und unterstützt die Regeneration und ist äußerst hilfreich bei verschiedensten Hautproblemen. Palmarosa kann aufgrund seiner guten Verträglichkeit bei Menschen jedes Alters angewandt werden, da es nicht nur besonders hautpflegend, sondern auch psychisch emotional ausgleichend und stimulierend wirkt. Auch hier empfiehlt sich als Emulgator „Totes Salz".

Das Rosengeranienöl ist ein sehr komplexes Öl mit mehr als 200 Inhaltsstoffen. Da es sehr hautfreundlich, heilend und desinfizierend für wunde Haut ist, eignet es sich sehr gut bei Waschungen auch als Prophylaxe für Intertrigo und Dekubitus. Es kann auch pur aufgetragen werden, lindert Schmerzen und lässt blaue Flecken abklingen. Es wirkt harmonisierend, hormonregulierend, stärkend und herztröstend.

Der Zusatz des Rosengeranienöls zu obgenannten ätherischen Ölen verstärkt die hautpflegende und prophylaktische Wirkung der Waschungen. Gerade in einem Alten- und Pflegeheim gilt es, ein großes Augenmerk auf die Prophylaxe zu werfen. Die Dosierung des Rosengeranienöls sollte unter dem der anderen Düfte liegen, da es über einen relativ starken Eigengeruch verfügt.

Bei der Wahl der ätherischen Öle werden sowohl die Heimbewohner selbst miteinbezogen, als auch Rücksprache mit dem Pflegepersonal gehalten. Der Duft ist mitbestimmend für das allgemeine Wohlbefinden sowohl bei den Betreuten als auch bei den Mitarbeitern. Es zeigt sich immer wieder, dass das Lavendelöl unter Mitarbeitern zu den unbeliebtesten Ölen gehört, obwohl es gerade in der Altenpflege aufgrund seiner großen Wirksamkeit unverzichtbar ist.

Daher soll der 2monatige Probelauf Allen die Möglichkeit geben, die himmlischen Düfte zu erschnuppern und auf der Haut zu erleben. Nach Ablauf des Probelaufes werden die Erfahrungen vom Pflegeteam evaluiert und eventuelle Veränderungen besprochen.

VOLLBAD

Der Großteil unserer Heimbewohner wird einmal wöchentlich geduscht. Aufgrund bestimmter Krankheitsbilder (z.B. Multiple Sklerose, Schlaganfall usw.) bevorzugen einige Heimbewohner ein entspannendes Bad.

Hier soll künftig die Möglichkeit geboten werden im Probelauf 2x monatlich ein Aroma-Vollbad geniesen zu können. Dabei steht die Entspannung und das Wohlbefinden im Vordergrund.

Unsere Wahl fiel dabei auf folgende ätherischen Öle:
| Lavendelöl (schmerzlindernd, beruhigend, krampflösend),
| Bergamottminze (besonders mild und entspannend),
| Petit grain Mandarine (seelisch und körperlich ausgleichend),
| römische Kamille (rundum beruhigend) und
| Weisstanne (schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, stärkend und aufrichtend)

Zudem gilt es zu beachten:
| Badetemperatur bei älteren Menschen nicht höher als 37 Grad
| Badedauer 10 bis 15 Minuten mit Beaufsichtigung
| Haut muss gut getrocknet werden
| Bettruhe von ca. ½ bis 1 Stunde

Durch die Wärme des Badewassers sind die ätherischen Öle wirksamer. Daher halten wir die Dosierung niedriger (0,5%)

Nach einem 2monatigen Probelauf wird die Wohlfühlmassnahme vom Pflegeteam evaluiert und eventuelle Veränderungen gemeinsam besprochen.

DUSCHEN UND HAARPFLEGE

Ab Herbst 2013 beginnen wir einen 2monatigen Probelauf mit Basisduschgel und Basis-Haarshampoo, welchen wir ätherische Öle nach Wahl des Heimbewohners beimengen.

Dazu eignen sich
| Lavendel,
| Litsea,
| Niaouli,
| Palmarosa,
| Ylang-Ylang

für das Duschgel und
| Wacholder,
| Lavendelöl und
| Ylang-Ylang
für die Haarpflege.

MUNDPFLEGE

Ab Herbst 2012 wird für 2 Monate ein Probelauf mit jeweils 4 Heimbewohnern pro Wohnbereich gestartet. Zur Herstellung eines Mundwassers eigenen sich für unsere Heimbewohner folgende ätherischen Öle:
| Pfefferminze,
| Salbeiöl (gering dosiert),
| Niauli,
| Bergamottminze

Bei Heimbewohner mit bekannter Alkoholkrankheit empfiehlt es sich anstelle des Alkohols Solubol zu verwenden.

Als Alternative bietet es sich an, frischen (im Winter getrockneten) Salbei und Pfefferminze aus unserem Kräutergarten kurz im heißen Wasser aufkochen und für 10 Minuten ziehen zu lassen, und dann ebenfalls 3x tgl. damit die Mundpflege durchzuführen. Diesem Kräuterwasser können 1-2 ggt. Zitronenöl beigemischt werden.

HAUTPFLEGEÖL

Ab August 2012 werden wir bei 2 Heimbewohnern pro Wohnbereich für einen Probelauf von 2 Monaten als Hautpflegeöl schonend raffiniertes Kokosfett benutzen, da es schnell in die Haut einzieht, und sehr hilfreich ist bei trockener, empfindlicher und irritierter Haut. Nach einer Anfangsphase von 2 Wochen geben wir dem Kokosfett das gut haltbare Sanddornfruchtfleischöl bei. Es hat sich bewährt bei irritierter und entzündeter Haut, bei schlecht heilenden Wunden und bei Ekzemen.

Durch die Kombination von Kokosfett und dem Sanddornfruchtfleischöl erhält man ein optimales Hautöl.

UNTERSTÜTZUNG BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Ältere Menschen beklagen oftmals Schlafstörungen. Sie können entweder nicht einschlafen, oder wachen bereits nach wenigen Stunden auf und es gelingt ihnen für längere Zeit nicht mehr erneut einzuschlafen. Als Begleiterscheinung beschreiben sie oftmals trübe Gedanken. Aus diesem Grund empfehlen sich für unsere Heimbewohner folgende ätherische Öle:

| Amyris (Gelassenheit),
| Bergamotte (Lichtblick in trüben Stimmungen),
| Jasmin (tief berührender Duft),
| Lavendel fein (der Alleskönner),
| Narde (Seelenführer zum eigenen Ich),
| Petit grain
| Bitterorange (öffnet das Herz),
| Sandelholz (Seelenfrieden),
| Tonka (Duft, der die Erinnerung weckt),
| Vetiver (Öl, mit großer Erdungskraft).

STERBEBEGLEITUNG

Menschen in der letzten Lebensphase erleben sowohl körperlich als auch seelisch und geistig eine wahre Berg- und Talfahrt. Körperlicher Abbau und Schmerzen, Ängste und Bedrängnis, Niedergeschlagenheit, Wut und Trauer, sozialer Rückzug und depressive Phasen sind stetige Begleiter von schwerkranken und sterbenden Menschen. In dieser wohl bedeutsamsten und herausforderndsten Phase eines Menschenlebens ist es für uns Pflegekräfte nicht nur die Pflicht uns um die körperlichen Beschwerden zu kümmern, sondern es soll uns stets bewusst sein, dass wir auch für das soziale, seelische und geistige Wohlbefinden positives beitragen können.

Gerade in dieser Lebensphase können wir mithilfe der großen Wirkkraft von ätherischen Ölen einiges dazu beitragen, um die Herausforderung des Sterbens zu erleichtern und zu lindern.

Dabei spielen neben einer angemessenen Körper- und Hautpflege, die Mundpflege, Schmerzlinderung sowie Raumbeduftung, Hand- und Fußmassagen eine bedeutende Rolle.

Für unsere Heimbewohner eignen sich daher folgende ätherische Öle:

Körper- und Hautpflege

Sanfte und entspannende Waschungen mit Lavendel, Rosengeranie und Petit grain Mandarine.

Hautöl
| 50 ml Kokosfett,
| 3 ggt. Sanddornfruchtfleischöl,
| 3 ggt. Lavendel,
| 1 ggt. Rosengeranie,
| 2 ggt. Immortelle,
| 1 ggt. Vetiver

Mundpflege

mit Salbei oder Pfefferminztee, Tee aus getrockneten Rosenblüten mit etwas Honig, (Kräuter und Rosenblüten aus unserem Garten).

Schmerzlinderung

Zur Unterstützung von einer in dieser Phase angemessenen Schmerztherapie eignet sich folgendes Hautöl:

| 25 ml Johanniskrautöl,
| 25 ml Callophylumöl,
| 2 ggt. Tonka,
| 2 Cajeput,
| 4 ggt. Lavendel fein,
| 2 ggt. Zeder

Die Anwendung von alternativen Schmerzölen muss immer mit dem Arzt abgesprochen werden!

Raumbeduftungen
| 2 ggt. Sandelholz, 1 Vetiver
| 1 ggt. Sandelholz, 1 ggt. Rose, 1 ggt. Weihrauch
| 1 ggt. Sandelholz, 1 ggt. Rose, 1 ggt. Jasmin
| 1 ggt. Jasmin, 1 ggt. Immortelle, 1 ggt. Vetiver

Hand- und Fußmassage
| 25 ml Nachtkerzenöl,
| 25 ml Jojobaöl,
| 2 ggt. Sandelholz,
| 2 ggt. Jasmin ,
| 2 ggt. Bergamotte,
| 1 ggt. Benzoe,
| 1 ggt. Vetiver,
| 2 Zypresse

REZEPTE REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Hautöl

| 30 ml Kokosfett,
| 6 ggt. Sanddornfruchtfleischöl

Als Alternative empfiehlt sich eine Mischung zu gleichen Teilen aus Kokosfett und Mandelöl bzw. geruchsneutralem Olivenöl.

Handmassageöl

| 50 ml Sonnenblumenkernöl
| 2 ggt. Sandelholz, 2 ggt. Jasmin,
| 2 Bergamotte,
| 1 Petit grain Orange,
| 1 Vetiver

Handmassageöl

| 25 ml Nachtkerzenöl
| 25 ml Jojobaöl
| 1 ggt. Amyris,
| 2 ggt. Jasmin,
| 4 ggt. Lavendel fein,
| 4 ggt. Bergamotte

Raumbeduftung Seelenführer

| 1 ggt. Narde,
| 2 ggt. Jasmin

Raumbeduftung Lichtblick

| 2 ggt. Bergamotte,
| 1 ggt. Petit grain Bitterorange

Raumbeduftung Seelenfrieden

| 1 ggt. Sandelholz,
| 1 ggt. Jasmin,
| 1 ggt. Petit grain Bitterorange

Dem Sandelholz sagt man nach es verbindet Himmel und Erde, während Jasmin Traurigkeit beseitigt und Zuversicht schürt; die Bergamotte lüftet den Schleier; Benzoe erdet und vermittelt ein Gefühl der Sicherheit; Vetiver stoppt hartnäckige Gedanken im Kopf und bringt alles ins Gleichgewicht und die Zypresse ist besonders hilfreich für Sterbende, weil sie den Übergang erleichtert und die Trauernden tröstet.

Die Angehörigen werden von uns angeleitet Hände oder Füsse sanft einzuölen. Dabei steht nicht die korrekte Ausführung der Massage im Mittelpunkt, sondern das Wohlbefinden und die emotionale Verbundenheit zwischen dem Sterbenden und seinen „Lieben". Diese Form der Berührung stellt oftmals auch eine Möglichkeit des langsamen und behutsamen Abschiednehmens für beide Seiten dar.

In der Sterbebegleitung soll unbedingt darauf geachtet werden Duftkombinationen zu verändern, da mit der Verwendung ein und desselben Duftmusters dieses von anderen Heimbewohnern und vom Pflegepersonal immer mit Sterben und Tod in Verbindung gebracht werden. Dies kann auf Dauer als unangenehm und belastend für alle empfunden werden!

FREIZEITBETREUUNG

In der Freizeitbetreuung bieten sich in unserer Einrichtung bereits viele Möglichkeiten mit ätherischen Ölen und ätherisch Ölpflanzen zu arbeiten: Aromamassage, Raumduftkreationen für Zimmer, den sanitären Anlagen für Personal und Besucher, Anlegen eines Kräutergartens, Herstellen von Hydrolaten, Badesalz, Saftkreationen mit ätherisch Ölpflanzen, Mazeraten, Kräutermischungen und Kräutersalzen für die Küche, Cremen, Salben, Haarshampoo und Duschgel, Kräuterdekorationen, Kräuterkissen, Kräuterspaziergang mit Heimbewohnern usw.

Ziele des Probelaufes

1. Die von uns festgesetzten Ziele sollen uns helfen Erfahrungen zu sammeln, unser Wissen über die Anwendung ätherischer und fetter Öle zu erweitern und zu vertiefen.

2. Die Implementierung der Aromapflege soll das Wohlbefinden der Heimbewohner und des Pflegepersonals fördern und steigern und der ganzheitlichen Pflege mehr Bedeutung zumessen.

3. Nach einem 2monatigen positiven Probelauf werden die einzelnen vom Projektteam weiter beschlossenen Maßnahmen bei anderen Heimbewohnern angewendet und der Probelauf auf 1 Jahr verlängert.

4. So wie alle anderen Pflegemaßnahmen legen wir auch in der Aromapflege großen Wert auf sachgemäße Dokumentation, d.h. die Pflegekraft dokumentiert im Computer die, in der Pflegeplanung festgelegten und durchgeführten Aroma-Pflegemaßnahmen.

5. Die Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle am Bewohner liegt darin, dass dieser mit der Anwendung einverstanden ist.

6. Die Pflegekraft muss im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein. Zumindestens 2 Pflegekräfte pro Wohnbereich sollten einen Basis- und Aufbaukurs in der sachgemäßen Anwendung von ätherischen und pflanzlichen Ölen besuchen und ihr Wissen an die anderen Pflegekräfte weitergeben. Ausserdem wäre es sehr wichtig, dass zumindest 1-2 Personen die Ausbildung zum Aromatologen/in besuchen.

7. Beim Einkauf der ätherischen und pflanzlichen Öle wird auf höchste Qualität geachtet, d.h. Öle aus kontrolliert biologischem Anbau erhalten den Vorzug. Ettikettierungen müssen den EU-Normen entsprechen und mit allen vom Gesetz vorgeschriebenen Verbraucherinformationen versehen sein.

8. Die ätherischen und pflanzlichen Öle müssen lichtgeschützt bei Raumtemperatur im Pflegestützpunkt gelagert werden. Sie dürfen von Bewohner zu Bewohner getragen werden, da reine ätherische Öle eine antibakterielle Wirkung haben.

9. Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen dürfen nur für einen Bewohner verwendet werden; die Flasche muss mit dem Bewohnernamen und Öffnungsdatum beschriftet werden.

10. Sollte eine Mischung für mehrere Bewohner verwendet werden, ist diese im Pflegestützpunkt zu lagern, mit dem Öffnungsdatum zu versehen und die Entnahme der erforderlichen Menge pro Heimbewohner hat mit einer sterilen Einmalwegspritze zu erfolgen.

11. Geöffnete Mischungen müssen innerhalb von 4 Wochen verbraucht werden.

12. Eigene Rezepte können erstellt werden, müssen jedoch von einer Partnerapotheke oder autorisierten Firma gemischt werden. Wir halten uns diesbezüglich an die rechtlichen Vorschriften.

13. Die Verantwortung für die Aromapflege und deren fachgerechte Umsetzung tragen, wie auch bei allen anderen Pflegemaßnahmen, die Pflegedienstleitung und die in der Einrichtung beschäftigten Krankenpfleger/innen. Wir halten uns diesbezüglich an die rechtlichen Vorschriften.

14. Die Implementierung und der Verlauf der Aromapflege wird mit den behandelnden Ärzten abgesprochen und über eventuelle Maßnahmen Rücksprache gehalten.

15. Dosierungen werden der Aromapflege entsprechend niedrig gehalten (0,5 -1 %), aromatherapeutische Dosierungen bleiben dem Arzt vorbehalten!!

Weiterbildung

Zur Zeit verfügen 3 Pflegehelferinnen des Wohnbereichs 2 über Ausbildungen im Bereich der Aromapflege (2 Pflegekräfte verfügen über Basis bzw. Aufbaukurse und 1 Pflegekraft befindet sich in der Ausbildung zur Aromatologin)

Es ist sehr wichtig, dass auch mindestens 2 Pflegekräfte des Wohnbereich 1 sich im Bereich der Aromapflege ausbilden. Da die Verantwortung bei den Krankenpfleger/innen liegt, wäre es von großem Vorteil, wenn zumindest 1 Krankenpflegekraft eine Ausbildung in Aromapflege absolvieren würde.

Desto mehr Pflegekräfte sich Fachwissen in Aromapflege aneignen, desto besser wird die Umsetzung derselben funktionieren.

Hier gibt es in unserer Einrichtung sicherlich die größte Hürde zu meistern. Daher ist es von höchster Wichtigkeit, dass in Zukunft eine fundierte Grundausbildung in Aromapflege für alle Pflegekräfte mittels hausinterner Schulung angeboten wird.

Nach dem Start der Aromapflege zu Beginn des Jahres und einer langsamen Einführung sollten nach einem Probelauf von 1 Jahr alle Erfahrungen, Unsicherheiten und offene Fragen vom Projektteam evaluiert und mit dem gesamten Pflegepersonal besprochen werden.

Dabei muss unbedingt auch Rücksprache mit den Heimbewohnern gehalten werden, die in erster Linie Nutznieser dieser Wohlfühlpflege sind.

Anschließend sollte gemeinsam entschieden werden, ob die Aromapflege auch in Zukunft Teil der ganzheitlichen Pflege in unserer Einrichtung bleibt und sie eventuell noch ausgebaut wird im Bereich Umschläge, Wickel, Kompressen, Unterstützung bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Kreislaufunterstützungen bei der Mobilisation, Pflege bei Erkältung und Fieber, Unterstützung bei stressbedingten Kopf oder Bauchschmerzen, bei Ängsten und Nervositäten, Fußpflege usw.

Aromapflege: Kosten

Erstanschaffungskosten

Liegen bei einem Haus mit 44 Betreuten bei ca. 500 Euro.

Kosten für Weiterbildung

Die Entscheidung wieviel die Einrichtung für Ausbildung im Bereich Aromapflege zur Verfügung stellt, liegt beim Verwaltungsrat und der Direktion. Erst dann kann auch konkret über eventuelle Weiterbildungsmöglichkeiten nachgedacht und eine Kostenaufstellung gemacht werden.

Folgekosten

Liegen bei einem Haus mit 44 Betreuten bei ca. 400-500 Euro jährlich.

Für Erstanschaffungs- und Folgekosten könnte die Freizeitbetreuung mit ihren verschiedensten Projekten einen Beitrag leisten.

Petra Pichler

> *"Neue Gedanken und neue Wahrheiten gehen durch 3 Stadien: zuerst findet man sie lächerlich, dann werden sie energisch bekämpft schließlich werden sie als völlig selbstverständlich akzeptiert."*
>
> *Arthur Schopenhauer*

Pfefferminze - Mentha piperita

Das Erfrischungs-, Verdauungs- und Antikopfschmerzöl

Wer alle guten Eigenschaften der Minze nennen kann, weiß auch, wie viele Fische im Ozean schwimmen.

Das Erfrischungsöl

Kühlendes, erfrischendes und befreiendes Gefühl, wenn die Nase verstopft ist

Das Verdauungsöl

Es entspannt und bweruhigt die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts bei Koliken, Durchfall und Erbrechen

Das Antikopfschmerzöl

Es hat entspannende, analgetische und kühlende Eigenschaften bei Verspannungskopfschmerzen

Für weitere Informationen melden sie sich bitte unter folgender Adresse:

JOHANNA MESSNER
MADLEITN 1
39030 GSIES

Es macht nicht nur die Nase und den Kopf frei, sondern wirkt auch körperlichen und seelischen Anspannungen entgegen.

Johanna Messner

© Johanna Messner

Implementierung der Aromapflege

Ich bin Hebamme und arbeite auf der Geburtenabteilung im Kreissaal und der Wochenbettstation in einem öffentlichen Betrieb. Meine Kollegin Sara hat bereits die Ausbildung zur Aromaexpertin erfolgreich abgeschlossen und im Zuge ihrer Ausbildung die Aromapflege bei uns unter der Geburt und im Wochenbett eingeführt. Unsere Patientinnen nehmen dieses Angebot gerne und viel an, sie sind begeistert von den Wirkungen und guten Erfolgen.

Wir dokumentieren unsere Anwendungen im „Arompflege- Ordner", wo hervorgeht, dass die Pflege sehr oft als angenehm und erfolgreich empfunden wird, manchmal aber auch ohne Erfolg bleibt, jedoch noch nie irgendeine Nebenwirkung wie z.B. Hautreaktionen aufgetreten ist. Auf Grund der Anwendung und des Kennenlernens der äÖ (ätherische Öle) im beruflichen Bereich, wuchs bei mir immer mehr das Interesse das Wissen zu diesem Thema zu vertiefen und so habe ich die Ausbildung begonnen. Ich möchte versuchen die Aromapflege auch im privaten Bereich einzuführen.

- Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege
- Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner meist kaltgepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und die intakte Haut
- Sie entstand aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltstoffen

Als Ziel habe ich mir gesetzt, bei mir persönlich viele bisher angewendeten, zumeist auf Mineralölbasis basierenden Pflegeprodukte, zu verbannen und so gut und viel wie möglich auch meinem nahen Umfeld die äÖ und fetten Öle mit ihren hervorragenden Wirkungen näher zu bringen.

Ich möchte die äÖ und fetten Öle zu diversen Zwecken anwenden:

- Hautpflege zum Wohlfühlen abgestimmt auf den jeweiligen Hauttyp
- Versuch der Selbstbehandlung von kleineren Alltagsbeschwerden z.B. Mücken- und Bienenstichen, kleinen Verbrennungen, Abschürfungen, Warzen, Lippenherpes usw.
- etwas Gutes für die Haut und somit für das Immunsystem und somit für die Gesundheit tun

Anwendungen:

- Waschungen, Fuß-, Hand- und Vollbäder
- Hautpflege- Gesicht und Körper
- Einreibungen bei Schmerzen und diversen Beschwerden
- Raumbeduftung

Einige äÖ konnte ich schon vor Beginn der Ausbildung bereits mein Eigen nennen, andere habe ich mir jetzt zugelegt, wie bestimmte Wohlfühl- Düfte und eben die äÖ zu denen mich meine Nase hinzog. Da ich vorher die äÖ hauptsächlich in der Duftlampe oder Lavendel pur auf Mückenstichen verwendete, benötigte ich auch einige fette Öle wie Mandel-, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Johanniskrautöl und das Kokosfett. Um die Öle schnell bei der Hand zu haben und aufbewahren zu können, kaufte ich noch diverse Braunglasflaschen in verschiedenen Größen und einige Döschen für Cremen. Zu den Kosten kommen noch die Ausbildung und die Anschaffung von Büchern.

Für mich persönlich sehe ich keine Probleme in der Verwendung von ätherischen und fetten Ölen bei der Körperpflege, da ich von deren guten Wirkung überzeugt bin und schon am Anfang der Ausbildung, verschiedene Öle ausprobieren und anwenden durfte. Das fühlte sich super an!

Doch mein Umfeld? Ich komme eigentlich aus einer sehr bodenständigen, vielleicht etwas altmodischen, doch naturverbundenen Familie, aber dies ist etwas in Vergessenheit geraten und so sind wir 3 Kinder mit Mineralöl quasi aufgewaschen (natürlich weil man glaubte, das sei das Beste für die Haut und ein Luxus wenn man sich das leisten konnte- das gab es früher nun mal nicht) und dies war auch bei meinem Freund und deren Familie nicht anders. Ich muss ganz ehrlich zugeben, dass ich von meinem Umfeld schon einige skeptische und fragende Blicke erntete, als ich ihnen erzählte, dass ich diese Ausbildung machen möchte. Nach einigen Erklärungen lichteten sich die Blicke dann etwas. Doch ich spürte, bevor ich nicht den praktischen, also den „Beweis" der Wirkung an jedem selbst erbringen konnte, würde sich die Skepsis nicht ganz legen… Und daran arbeite ich…

Schwierigkeiten für mein Umfeld:

- Skepsis, da die Öle nicht bekannt sind und die anderen Kosmetika schon über Jahre oder Jahrzehnte benutzt werden
- Bequemlichkeit, da das Gewohnte und alt eingesessene leichter anzuwenden ist, weil Kosmetika aus der Flasche oder Tube schnell bei der Hand sind (schon im Bad) und z.B. äÖ und Emulgatoren erst vorbereitet (da kühl und dunkel gelagert) und gemischt werden müssen
- Kosten, die zumindest auf den ersten Blick größer sind, als billige Kosmetika aus dem Supermarkt
- ev. Hautreaktionen beim Umstellen der Pflege (auf welche aber hingewiesen wird)

Wenn ich etwas mache, mache ich es richtig… Ich verwende deshalb nur hochwertige 100% naturreine

Lituraturnachweis:

Werner M.I v. Braunschweig R.: Praxis Aromatherapie. 3. Auflage. (S. 112, S. 160, S. 233); Stuttgart: Haug; 2012

V. Braunschweig R.: Pflanzenöle. 2. Auflage. (S. 88); Wiggensbach: Stadelmann; 2008

Unterrichtsunterlagen vom Aromaforum Ausbildungsjahr 2012

ätherische Öle und kaltgepresste Pflanzenöle möglichst aus biologischem Anbau.

Meine Mischungen werden mit Etiketten mit dem biologischen Pflanzennamen, Pflanzenteil, Abfülldatum, Herstellungsart und Herkunftsland beschriftet, zum einen damit nichts verwechselt wird und zum anderen lerne ich dadurch bei jedem Schreiben viel dazu. Eigene Mischungen verwende ich zurzeit nur für mich, ansonsten halte ich mich, bis ich etwas Erfahrungen gesammelt habe, an die Rezeptangaben in diversen Büchern. Ich wende für mein Umfeld und mich Mischungen im 0,5 bis 1 %igen Bereich an.

Aromapflege für mich

Ich habe generell eine eher fette bis Mischhaut und leide seit meiner Pubertät unter unreiner Haut. Alle (und das waren viele verschiedene) Pflegeprodukte haben nur wenig Erfolg gebracht.

Gesichtspflege
- Reinigung der Haut zuerst mit klarem Wasser, dann behandeln mit Reispuder und schließlich mit Rosenhydrolat oder Orangenblütenhydrolat
- Pflege mit der selbst hergestellten Gesichtscreme

Bis heute empfinde ich diese Pflege als sehr angenehm und ich glaube mein Hautbild hat sich etwas verbessert.

After Sun (selbsthergestellt)

Hautöl zur täglichen Anwendung (variiert nach Lust und Laune und nach Tageszeit)

Mundwasser (nach Rezept im Buch Praxis Aromatherapie, Monika Werner und Ruth von Braunschweig)

Einnahme des Fitness-Drink mit Leinöl und Kurkuma frei nach Ruth von Braunschweig zur Verbesserung des Hautbildes, des Wohlbefindens und der Gesundheit

Aromapflege für mein Umfeld

(nach Rezepten in diversen Büchern; 0,5 bis 1%ige Mischungen)

Mein Freund Andi:
- Einreibung bei Kreuzschmerzen
- Hautpflege von normaler Haut (Körperöl)

Mutter Maria:
- Hautpflege für eine sehr trockene Haut an den Schienbeinen
- Gesichtscreme für Mischhaut
- After Sun

Vater Peter:
- Handbad und Einreibung bei rauen Händen
- Hilfe bei Blasen an den Füßen

Brüder Martin und Reini:
- Einreibung nach dem Sport
- Unterstützung zur Linderung der Beschwerden bei Heuschnupfen

Schwägerin Irene:
- Badesalz zur Entspannung und Wohlfühlen am Abend
- Pflege der Kopfhaut bei Schuppen

Nichte Anna Maria:
- beruhigende, schlaffördernde Mischung fürs Schlafzimmer (Duftstein)

Nichte Paula:
- Hautpflege bei leichter Neurodermitis nur mit purem Kokosfett

Freundin Anna:
- After Sun speziell für den Sommerurlaub
- erfrischender Raumduft

Freundin Brigitte (schwanger):
- Einreibung bei Übelkeit in der Schwangerschaft
- Hautpflege zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen

Schwiegermutter Roswitha:
- Fußbad bei Hitzewallungen in der Menopause

Schwiegervater Walter:
- Hilfe bei Kopfschmerzen

Schwägerin Caroline:
- Unterstützung bei Übelkeit in der Schwangerschaft

Für ein gutes Gelingen und um ev. Hautreaktionen zu vermeiden gebe ich meinem Umfeld immer die wichtigen Hinweise zur richtigen Anwendung, Allergietest und Aufbewahrung.

Bis jetzt tauchten keine Nebenwirkungen auf, einige Erfolge stellten sich schon ein und die Nachfrage steigt!

Claudia Steger

© de.wikipedia.org/wiki/Bergamotte

REZEPTE REZEPTE REZEPTE

Gesichtscreme
- 60 gr. Kokosfett,
- 20 gr. Bienenwachs,
- 5 ml Weizenkeimöl,
- 5 ml Sonnenblumenöl,
- 3 ml Nachtkerzenöl,
- 2 Tr. Sanddornfruchtfleischöl,
- 3 Tr. Eisenkraut 10 %,
- 2 Tr. Orange,
- 1 Tr. Rosengeranie,
- 1 Tr. Lavendel

After Sun
- 60 gr. Kokosfett,
- 15 ml Sonnenblumenöl,
- 30 ml Johanniskrautöl,
- 3 ml Nachtkerzenöl,
- 3 Tr. Sanddornfruchtfleischöl,
- 4 Tr. Lavendel,
- 3 Tr. Pfefferminze

Implementierung: Aromapflege/therapie am Arbeitsplatz

Ich arbeite als diplomierte Pflegehelferin in einem Altersheim mit 46 Heimbewohnern, welche an verschiedenen Morbiditätskrankheiten, degenerativen Erkrankungen wie z.B. Demenz, psychischen und physischen Krankheiten leiden.

Zurzeit mache ich gemeinsam mit meiner Pflegedienstleiterin die Ausbildung zur Aromatologin (aromaFORUM Österreich) in Brixen. Das Ziel dieser Ausbildung besteht darin Fachwissen über ätherische Öle zu erlangen und deren Einsatzmöglichkeiten im Pflegealltag näher kennenzulernen und an die Pflegekräfte weiterzugeben.

Mit dem Einverständnis der Heimleitung bedarf die praktische Umsetzung einer sorgfältigen Planung und einer gezielten Absprache zwischen den einzelnen Berufsgruppen (Krankenpfleger, Sozialbetreuer, Pflegehelfer, Physiotherapeut, usw.), welche bei der Teamsitzung besprochen werden.

Nach einem absolvierten Basiskurs in Aromapflege („Düfte-Balsam für die Seele“ – Bärbl Buchmayr) vor einigen Jahren mit mehreren Mitarbeitern betreiben wir in unserer Einrichtung Aromapflege und zwar in den Bereichen Intimpflege- Waschung und Raumbeduftung mit einzelnen ätherischen Ölen.

Wir möchten unseren Heimbewohnern, deren Angehörigen und unseren Mitarbeitern eine angenehme Atmosphäre schaffen. Mit prophylaktischen und pflegerischen Maßnahmen sollte das Wohlbefinden der Betreuten gesteigert werden.

Maßnahmen und Ziele im Pflegealltag:

- Angenehme Raumbeduftung
- Körperhygiene
- Ganz/Teilkörper-Waschungen, Intimwaschungen
- Förderung eines ruhigen Schlafes
- Unterstützung der Verdauung und Ausscheidung
- Verbesserung der Lebensqualität bei schwereren Krankheiten

Anwendungsmöglichkeiten:

Für eine angenehme Raumatmosphäre werden Duftlampen, Duftsteine und Duftstreamer verwendet. Dabei wird neben der Steigerung des Wohlbefindens auch, je nach Verwendung der ätherischen Öle, der Zweck den Raum zu desinfizieren erfüllt (z.B. Zitrone desinfiziert und macht einen klaren Kopf). Die Auswahl des ätherischen Öls sollte jener Heimbewohner treffen, der sich im Raum aufhält, da jeder Mensch täglich aufgrund unterschiedlicher Befindlichkeit und Gemütszustand verschiedene Duftvorlieben oder Ablehnungen entwickelt. Hier ist Toleranz und Rücksicht gefragt, damit sich der Bewohner nicht unwohl fühlt oder gar Kopfschmerzen bekommt.

Auch Besucher, Angehörige und Mitarbeiter erfreuen sich an wohlriechenden Düfte, denn es ist angenehmer als die typischen Altersheimgerüche wie z.B. Ausscheidung wahrzunehmen.

Waschungen:

Bei Erstanwendung auf der Haut wird ein Allergietest durchgeführt (Auftragen eines Tropfens des ätherischen Öls in der Armbeuge - bei Rötungen, Juckreiz oder Quaddelbildung darf es nicht angewendet werden).

Eine Teil- oder Ganzkörperwaschung mit hautfreundlichen ätherischen Ölen und Emulgator (z.B. Orange mit Sahne) fördert ein intaktes Hautbild, hauptsächlich bei bettlägerigen Heimbewohnern.

Durch die Intimwaschung mit ätherischen Ölen wie z.B. Manuka oder Lavandin kann man Infektionen und Intertrigo vorbeugen.

Hautpflege:

Natürliche Pflanzenöle und ätherische Öle als Alternative zu herkömmlichen Pflegeprodukten mit Mineralölen dienen zur Beruhigung, Entspannung und zum allgemeinen Wohlbefinden.

Handmassagen mit Pflanzenölen und ätherischen Ölen sind ein „Wundermittel“ bei desorientierten, ängstlichen oder depressiven Bewohnern. Diese Menschen erfahren bei entspannter Anwendung eine positive Beeinflussung und Wertschätzung.

Die Bauchmassage mit den geeigneten ätherischen Ölen kann eine bessere Verdauung und Ausscheidung fördern.

Wickel und Kompressen mit ätherischen Ölen unterstützen und begleiten die Schulmedizin und sind deshalb in der Gesundheitsvorsorge einsetzbar. Sie eignen sich gut um Schmerzen und Entzündungen zu lindern, Schwellungen zu beheben und Fieber zu senken.

Gesunder Schlaf:

Ein mit wenigen Tropfen getränktes Tuch mit den geeigneten ätherischen Ölen (z.B. Lavendel fein) neben das Kopfkissen gelegt, sorgt für einen guten Schlaf.

Auch ein ätherisch-Öl-Fußbad am Abend angewandt wirkt ausgleichend, beruhigend und schlaffördernd.

Alle diese Anwendungen sind zeitaufwändig, werden jedoch wieder wettgemacht wenn die Betreuten ruhiger und besser schlafen. Schlaftabletten und Sedierungen könnten somit reduziert werden.

Schwierigkeiten zur Implementierung:

Die Heimleitung ist sehr offen in unserer Einrichtung Aromapflege zu implementieren, auch die meisten Mitarbeiter und Angehörigen der betreuten Heimbewohner begrüßen dieses Angebot.

Einzelnen Pflegepersonen und Berufsgruppen fehlt der persönliche Zugang zu ätherischen Ölen und darum sind sie für sie nicht wichtig. Bei einigen besteht auch Unsicherheit durch Unwissen.

Zeitdruck und zu viel Zeitaufwand bei den Pflegenden können zu Schwierigkeiten in der weiteren Umsetzung führen.

Eine weitere Schwierigkeit sehe ich bei den behandelnden Ärzten, welche nicht bereit sind Aromatherapie anzuwenden.

Finanzierung der ätherischen Öle:

Die Finanzierung erfolgt in unserer Einrichtung durch freiwillige Spende und Veranstaltung von kleinen Festen wie das Sommerfest und die Adventsfeier (Verkauf von Lavendelsäckchen, Selbstgebasteltem, Adventskränze usw.). Freiwillige Mitarbeiter tragen dazu bei diese Feste kostengünstig abzuwickeln.

Dokumentation:

Eine genaue Dokumentation der Pflegemaßnahmen und deren Anwendung, Planung und Evaluierung sollten gemeinsam mit den verschiedenen Berufsgruppen erarbeitet werden.

Mein persönliches Ziel zur Implementierung ätherischer Öle und Pflanzenöle wäre das Wissen zuerst in meiner Familie und bei mir selber umzusetzen, um dann fachmännisch und schrittweise die Kenntnisse am Arbeitsplatz weiterzugeben.

Katharina Geiser

> *„Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem der Thymian nimmt.“*
>
> *Wolksweisheit*

Thymian - Thymus vulgaris

Botanisches

Botanischer Name: Thymus vulgaris L. oder Thymus officinalis

Synonyme: Echter oder gemeiner Thymian, Gartenthymian, Römisches Kuttelkraut, Immenkraut, Spanisches Kudelkraut, Hühnerkohl.

Familie: der Lippenblüter – Labiatae oder Laminaceae

Verschiedene Thymus vulgaris Chemotypen

Roter Thymian - Chemotyp Thymol und Carvacrol aus dem Mittelmeergebiet, Spanien, Frankreich, Nordafrika (Marokko, Algerien) – Inhaltsstoffe: Monoterpene, Sesquiterpene, Monoterpenole, Sesquiterpenole, Ketone, Ester, Phenole, Oxide

Weißer Thymian oder Zitronenthymian: Chemotyp Linalool: Frankreich, Spanien, Marokko, Algerien – wächst bevorzugt über 1500 m. Inhaltsstoffe: Monoterpene, Sesquiterpene, Monoterpenole (75% Linalool) , Phenole, Ketone, Ester, Oxide.

Weißer Thymian Chemotyp Geraniol: Alpen und mittleren Höhenlagen von 1240 bis ca. 1500 Höhenmeter – besonders mild - Inhaltsstoffe: Monoterpene, Sesquiterpene, Monoterpenole (ca. 70 % Geraniol) , Phenole, Ketone, Ester, Oxide.

Thymian Thujanol Chemotyp Thujanol: Frankreich, Spanien – wächst in 750 bis 1000 Metern Höhe. Inhaltsstoffe: Monoterpene, Monoterpenole, Ester, Sesquiterpene.

Geschichtliches

Der Thymian galt früher als das Antibiotikum der Armen

Schon die alten Ägypter kannten die keimabtötende Wirkung des Thymian und nutzen diesen zur Leichenwaschung und zum Einbalsamieren ihrer Toten. Ursprünglich stammt der Thymian aus dem Mittelmehrraum. Bei den alten Griechen verwendete man den Thymian für rituelle Zwecke wie z.B. zum Räuchern — „thymiama“ bedeutet im griechischen Rauchopfer. Das Räuchern oder das Baden mit Thymian sollte die Person stärken und Mut machen – so bedeutet das Wort „Thymos“ auch Mut bzw. Kraft , unterstützte als „Männerkraut“ die Tapferkeit der Krieger – auch im antiken Rom.

© Doris Karadar

„Thymian verleiht den Mut des Adlers“

Alte Volksweisheit

Schon in der Antike setzten griechische Ärzte wie Hippokrates und Dioskurides Thymian bei Erkrankungen der Atemwege ein, bei Menstruationsschmerzen, bei Verdauungsproblemen, Kopf- und Gliederschmerzen.

Thymian war nicht nur als „Männerkraut“ sondern auch als „Frauenkraut“ bekannt, weil es durch seine antibakteriellen Wirkungen die Gebärenden schützte. Eine Legende besagt, dass die Heilige Jungfrau Maria das Kindsbett für Jesus mit Thymian ausgelegt haben soll. Deshalb wird der Thymian mancherorts noch „Marienbettstroh“ genannt. Zu Maria Himmelfahrt wird der Thymian gerne in den Kräuterstrauß gebunden und zählt so auch zu den Marienpflanzen.

© Doris Karadar

Die Benediktinermönche brachten den Thymian im frühen Mittelalter aus dem Mittelmehrraum, über die Alpen nach Deutschland, wo er für Heilzwecke, für Räucherungen und als Gewürz genutzt wurde.

Da der Thymian als großes Heilmittel erkannt wurde empfahl Karl der Große sogar den Anbau in den deutschen Klostergärten. Thymian wurde früher auch äußerlich bei Kopf- und Gliederschmerzen, Insektenstichen und innerlich bei Verdauungsproblemen angewandt.

Der berühmte deutsche Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs schrieb in seinem Kräuterbuch von 1543: »Thymian mit Honig gekocht und getrunken ist förderlich und nützlich denjenigen, die das Keuchen und das schwere Atmen haben.“

Thymian zählt auch heute zu den wichtigsten Heilpflanzen zur Behandlung von Bronchial- und Lungenerkrankungen. Als Antibiotikum der Armen Leute bekannt, wußte man auch um seine vorbeugende Wirkung gegen Erkältungen. Die Hauptinhaltsstoffe des Thymians sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide.

Botanik: Der Thymian ist ein mehrjähriger meist buschiger Zwergstrauch von 10 bis 30 manchmal bis zu 40 cm hoch. Er zählt zu den Lippenblütlern (Lamiaceae oder Labiatae). Er wächst bevorzugt in Mittel- und Südeuropa auf unterschiedlichen Höhen und ist unterschiedlich frostanfällig. Zur Thymianfamilie zählen ungefähr 150 verschiedenen Arten.

Die kurzen zahlreichen grünen bis gräulichen Blätter, wachsen auf kantigen Stengeln. Sie sind elyptisch, spitz- oder speerförmig und an den Rändern leicht gebogen. Auf der Unterseite sind sie mit weißem Flaum bedeckt. Winzige Öldrüsen überziehen die Blätter. Sie verströmen einen sehr starken, aromatischen Duft der an Origano oder Majoran erinnern kann. Die kleinen Lippenförmigen Blüten befinden sich am Ende der Zweige und können von rot, bis rosa, lila oder weiß gehen. Blütezeit ist meist von Mai bis Oktober, je nach Klima und Höhe.

Thymian mag sehr lockeren und sandigen Boden, der nicht zu stark gedüngt wurde und gedeiht neben seinem Freund Lavendel ganz besonders gut. Nur an Nährstoffarmen Böden und bei einem sonnigen Platz kann der Thymian sein volles starkes Aroma ausbilden.

Wilder Thymian wächst angeblich nur dort, wo die Luft sauber und rein ist und wo keine Herbizide verwendet wurden.

Wirkungen und Indikationen

Thymian ist antiviral, antifugizid, antibakteriell, entzündungshemmende, verdauungsfördernd, auswurffördernd, krampflösend.

Das Thymiankraut ist vor allem wegen seiner antiseptischen Wirkung von großer Bedeutung. Vor allem das ätherische Öl ist besonders keimtötend.

Der Tee wird vor allem bei Katarrh der Luftwege, Erkältungen, Mandelentzündung, Keuchhusten Bronchitis, Schupfen und Grippe verwendet. Seine entkrampfende Wirkung ist aber auch sehr hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Magen- Darm Beschwerden, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Menstruationskrämpfen. Und seine antivirale Wirkung wird oft eingesetzt bei Entzündungen der Harnwege, der Mundschleimhaut, bei Rheuma. Bekannt ist zudem seine antifungizide Wirkung. Oftmals wird Thymian von Ärzten gegen Würmer und Darmparasisten verschrieben.

Thymiantee wärmt und vertreibt die Kälte. Er fördert die Durchblutung, wirkt anregend und lindert nervöse Erschöpfungszustände. Bei allgemeiner Kraftlosigkeit oder Blutarmut ist eine Thymianteekur empfehlens-

wert. Weil der Thymiantee so stark wirksam reicht auf ¼ Liter Wasser 1 TL getrockneter Thymian. Achtung: Schwangere und Kinder sollen das Kraut vollständig meiden. Vor allem das ätherische Öl.

Thymiankraut oder ätherisches Thymianöl finden sie auch in vielen Salben, Sirupen, Bonbons, Tropfen, Tinkturen, Bädern oder auch in Reinigungsmitteln. Als Gewürz wird es in der Küche gerne verwendet.

Da Thymiankräuter und Büsche viele Bienen anlockt gibt es davon auch leckeren Thymianhonig.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (je nach ätherisches Öl gibt es unterschiedliche Hautkomponenten), Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Saponine, Harze

Gegenanzeigen: nicht anzuwenden bei schweren Leberschäden oder Schilddrüsenfunktionsstörungen (bitte Arzt fragen, da Thymol oder Carvacrol in hoher Dosierung diese Erkrankungen bei längerer Anwendung verschlimmern könnten).

Für das ätherische Öl verwendete Pflanzenteil: das frische blühende Thymiankraut

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Phenolhaltige Thymianöle sollten niemals unverdünnt auf der Haut verwendet werden, weil sie sehr hautreizend sind. Auch bei hohem Blutdruck darf ein phenolhaltiges Thymianöl nicht eingesetzt werden.

Eliane Zimmermann schrieb über Thymian auf ihrer Seite Aromapraxis.de folgendes:

„Thymian, Thymus vulgaris/citriodora/serpyllum/mastichina Das Kraft-Öl. Es ist eines der stärksten antiseptischen Öle, genauso kraftvoll unterstützt es unseren Körper und unsere Psyche. Es gibt sieben erforschte Chemotypen. Das Öl aus hohen und mittleren Lagen ist milder (Linalol, Thujanol und Geraniol). In tieferen Lagen bildet die Pflanze mehr Phenole wie Charvacrol oder Thymol, dementsprechend ist der Duft hier auch stärker/medizinischer. Das Öl ist abwehrkräfteanregend (regt die Produktion von weißen Blutkörperchen an) und aufbauend nach Krankheiten. Es stärkt den Atemtrakt (Erkältung, Husten, Bronchitis, Stirnhöhlenentzündung). Die Bezeichnung weiß oder rot hat nichts mit der Stärke oder den Inhaltsstoffen des ätherischen Öles zu tun, man erkennt daran, aus welchem Material die Destille war (Eisen=rot, Stahl=weiß). Das linaloolhaltige Öl wirkt recht mild und ist sehr fein, fast blumig im Duft, man kann es sehr gut bei Kindern einsetzen. Der Thujanoliferum-Chemotyp wirkt besonders stark antiviral. Die beiden phenolhaltigen Thymianöle sollten nicht bei sehr hohem Blutdruck angewendet werden.“

Laut TCM wirkt Thymian: wärmend und stärkt das Nieren Yang. Thymian lässt das Lungen Qi absteigen und tonisiert das Abwehr Qi – genannt Wie Qi. Wirkt beruhigend und tonisiert das Herz QI

Weitere interessante Thymiansorten:

- Kompaktthymian - Thymus compactus
- Aromatischer Kaskadenthymian - Thymus longic. ssp. oderatus
- Lavendelthymian -Thymus thracicus
- Orangenthymian - Thymus fragrantissimus
- Kümmelthymian - Thymus herba barona Zitronen-Kümmel-Thymian - Thymus herba-barona var. citriodora Ingwer-Thymian - Thymus Hybride ‚Ginger‘
- Silbriger Stein-Thymian - Thymus neicefferi
- Duft-Thymian - Thymus odoratissimus = Thymus pallasianus Echter Quendel - Thymus pulegioides
- Sandthymian - Thymus serpyllum
- Thymian, Zitrone „Golden Dwarf“ - Thymus citriodorus ‚Golden Dwarf‘
- Thymian, Zitrone grünblättrig - Thymus citriodorus
- Zitronen-Quendel - Thymus serpyllum ‚Amadé‘

Doris Karadar

Links:

- *www.satureja.de*
- *www.hortipendium.de*
- *www.rundumxund.com*
- *www.heilpflanzen-welt.de*
- *www.gesundheit.de/*
- *www.facebook/HeileHaus e.V.*
- *www.lichtenborner-kraeuter.de*
- *https://www.pflanzen-versand-gaissmayer.de*
- *de.wikipedia.org*
- *www.naturheilkunde-berlin.eu*

© Doris Karadar

Textquellen:

- *Heilpflanzen als Wegbegleiter – Hilla Hatzfeld – Vianova Verlag 2013*
- *Herbarium Magicum – das Buch der heilenden Kräuter – Nancy Arrowssmith – Allegria Verlag 2007*
- *Praxis Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde – Ursel Bühring – Sonntag Verlag 2005*
- *Alles über Heilpflanzen – Ursel Bühring – Ulmer Verlag 2007*
- *Die heilende Kraft der Wohlgerüche und Essenzen – Martin Henglein - Oribs Verlag 1989*
- *Aromatherapie – Dietrich Wabner – Urban & Fischer Verlag 2009*
- *Die ganzheitliche Duftberatung – Inge Andres – Falken Verlag 1995*
- *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis – Stadelmann Verlag 2013*

Implementierung von Aromapflege

Was verstehen wir unter Aromapflege:

- Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege
- Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner meist kaltgepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und über die intakte Haut.
- Sie entstand aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltsstoffen.

Ziel der Aromapflege:

- Steigerung des Wohlbefinden meiner Familie und Bekannten (in meinem Falle) oder der Bewohner und dadurch eine Unterstützung der medizinischen Behandlung
- Verbesserung der Pflegequalität
- Höhere Zufriedenheit von Bewohner und Pflegepersonal

Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle

Es gibt verschiedene Anwendungsarten vom ätherischen Ölen. Sie können über die Nase, den Geruchssinn, über die Haut und Schleimhaut sowie über die Nahrung aufgenommen werden.

Ich persönlich möchte die Aromapflege in meinem Bekanntenkreis im „Umlauf" bringen. Den Personen bei Beschwerden oder auch nur zum Wohlfühlen Mischungen oder auch Cremen zubereiten. Gerne stehe ich auch für Beratungen zur Verfügung.

Sofern ich die „Aromapflege" unentgeltlich durchführe, bin ich auch gesetzlich in Ordnung. Verschiedene Öle, Hydrolate und Pflanzenöle habe ich mir angekauft um mit meinen Probelauf starten zu können. Sollte ich genügend Anfragen bekommen würde ich auch vielleicht die Aromatherapie zu meinen Beruf machen. Dann aber auch mit Verbindung Naturkosmetik.

Im privaten Bereich, sind eigentlich keine Grenzen gesetzt, wie und wo ich die Aromatherapie bzw. Pflege durchführe. Wichtig ist, dass die betroffene Person einverstanden ist und es unentgeltlich durchgeführt wird. Leider hat man aber keine weiteren Ansprechpersonen, wie z.b. in einen Heim oder Krankenhaus.

Anwendungsbereiche welche ich im privaten Bereich durchführen könnte:

1. Aromatherapie für die Schönheit

Kosmetik selbst gemacht für verschiedene Hauttypen (normale Haut, trockene und empfindliche Haut, reife Haut, fette Haut, Mischhaut, Gesichtsmassage, Gesichtsmaske, Dampfbäder, tägliche Hautpflege, Pflege vor und nach dem Sonnenbrand, Bürsten und Körperabreibungen)

2. Aromatherapie für Stimmung und Gefühl

Herstellung von verschiedenen Parfüms und Düften (stimmungsvolle Parfüms, romantische Düfte, aufheiternde Düfte, anregende Düfte, beruhigende Düfte, stärkende Düfte, sinnliche Düfte, Methoden zur Angstlösung, Methoden gegen das Grübeln, Bekämpfung von Ungeduld, Überwindung von Trauer, Linderung von Depression, Besänftigung von Wut, Abbau von Stress, Gegen Antriebsschwäche, Methoden zum Abbau von Nervosität.

3. Aromatherapeutische Massage zur Entspannung

Voraussetzung grundlegende Massagegriffe lernen, nie jemanden mit ernster Erkrankung massieren. Viel über den Körper lernen, dass man verstehen kann, wann Massage gut tut und wann nicht. Massage für die Muskeln, Knochensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atemsystem, Fortpflanzungssystem, Verdauungssystem, Nervensystem, Immunsystem, Lymphsystem.

4. Aromatherapie zur Heilung

Einfache Erste-Hilfe-Methoden, Kompressen, Antiseptische Lösungen, Dampfinhalation, Behandlung bestimmter Leiden (Kopfschmerzen und Migräne, Schuppen, Akne, Ohrenschmerzen, Stirnhöhlenentzündung, Zahnschmerzen, Laryngitis (akute Entzündung der Mandeln), Halsschmerzen, Erkältungen, Herpes, Grippe, Husten, Bronchitis, Asthma, Heuschnupfen, Ausschläge, Verbrennungen, Prellungen, Abszesse und Furunkel, Schnitt- und Schürfwunden, Zerrung und Verstauchung, Insektenstiche, Verdauungsstörungen, PMS, Menstruationsbeschwerden, Blasenentzündung, Fußpilz, Schlafstörungen. Sanfte Aromatherpaie für Säuglinge, Sanfte Aromatherapie für Kinder, Sanfte Aromatherapie für Schwangere, Sanfte Aromatherapie für ältere Menschen.

5. Aromatherapie für Geist und Seele

Gebrauch essenzieller Öle für verschiedene Meditationen: Stille Meditation, mentale oder bewusste Meditation, nach innen gerichtete Meditation, Wandelmeditation, Reinigende Meditation, Wut überwinden, Geduld entwickeln, Vorsätze umsetzen, Trauerfall, die Gedanken klären, Trennung, Ängste abbauen, Freude empfinden, Verwendung essenzieller Öle mit Chakras: Wurzel Chakra, Sakral Chakra, Nabel Chakra, Herz Chakra, Kehl Chakra, Stirn Chakra, Kronen Chackra.

Silke Lantschner

Implementierung der Aromapflege auf der Pädiatrie

Ziel der Aromapflege

| Wohlfühlatmosphäre für den kleinen Patienten, seiner Bezugsperson und Pflegeteam schaffen
| soweit als möglich angstfreie Atmosphäre schaffen
| Anheben der Pflegequalität
| Information und Einbeziehung des Patienten und seiner Bezugsperson

Anwendungsbereiche

| Wohlfühlatmosphäre schaffen
| Ängste und Nervosität verringern
| Gesprächsatmosphäre schaffen
| Hilfe bei Einschlaf- und Schlafstörungen
| Schmerzen lindern
| Erleichterung bei Erkältungskrankheiten
| Fiebersenken
| Haut- und Schleimhautpflege

Anwendungsmöglichkeiten

über Geruchsinn:

| ätherisches Öl auf Taschentuch, Pygiama, Polster, Kuscheltier o.ä.
| ätherisches Öl in den Händen verreiben und einatmen lassen
| Raumbeduftung mit elektrischem Aromastein, feuchte Tücher

Über das Riechen kann ein Gefühl des Wohlbefindens geschaffen werden, sehr vorsichtig dosieren

über die Haut:

| Einreibungen, Streichungen, Massagen mit ätherischen Ölen in fetten Ölen verdünnt, bei Kindern idealerweise 0,5%ige Mischungen, bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen 1%ig
| warme, kalte Umschläge, Wickel, Kompressen
| Waschungen, Bäder (ätherisches Öl in Milch oder Meersalz träufeln und dem Wasser beimengen), bei Babies und Kindern genügen 1-2 Tropfen
| ätherische Öle dürfen nie mit Mineralölprodukten wie z.B. Babyöl, Balneum Hermal usw. verwendet werden

Voraussetzung zur Anwendung ätherischer Öle am Patienten

| der kleine Patient bzw. seine Bezugsperson muss mit der Anwendung einverstanden sein
| der Anwender muss im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein

Verantwortung

| die Verantwortung liegt bei der Pflegeperson, deshalb muss alles korrekt dokumentiert werden

Dokumentation

Pflegeperson dokumentiert mittels stationsüblicher Pflegeplanung: Daten des Patienten; Datum; Pflegediagnose; Ziele; Pflegemaßnahmen (Art der Anwendung, welches Öl, Dosierung); Evaluationsdatum; Evaluierung; Stopp; Handzeichen

Voraussetzung für Aromapflege auf der Kinderstation

| Einverständnis der Pflegedienstleitung und finanzielle Absicherung durch den Sanitätsbetrieb
| Besuch der Fortbildung „Aromapflege bei Kindern“ beim Grossteil des Pflegepersonals
| mindestens eine Pflegeperson besucht den Lehrgang „Aromapflege“ und gibt ihr erlangtes Wissen an die Kollegen weiter

Aufgaben der Projektleitung

| Bestellung und Lagerung der Öle: es werden nur 100% reine, hochwertige ätherische Öle verwendet. Sie müssen lichtgeschützt und luftdicht abgeschlossen bei Raumtemperatur gelagert werden
| Führen eines Aromaordners
| Kontaktperson zu den anderen Pflegepersonen

Aroma-Ordner

| Ordner für schriftliche Info
| Dokumentation über die Erfolge bzw. Misserfolge

Anforderung der Materialien zur Aromapflege

ätherische Öle, Duftlampen, Mischungen über Projektleiter, Koordinator, Pflegedienstleitung

Judith Atfäller

Implementierung von Aromapflege im WPH Olang

Das Wohn- und Pflegeheim Olang bietet für 40 Heimbewohner ein Zuhause. In ihm arbeiten 24 Mitarbeiter, welche auf zwei Stöcke aufgeteilt sind. Jeder Wohnbereich verfügt über einen Speiseraum, einen Aufenthaltsraum und einen Stützpunkt. Unser Gedanke zu einer erfolgreichen Implementierung der Aromapflege wäre die Bildung einer Kerngruppe, welche sich mit dem Thema bereits etwas auseinandergesetzt hat (max. 4 Leute). Diese Gruppe arbeitet dann einige Denkansätze und Konzepte aus.

Zuallererst wird der Pflegedienstleitung ein Konzept zur Implementierung der Aromapflege beigelegt um eine Genehmigung zu erhalten. Mit ihr wurde bereits mündlich abgeklärt, dass wir die Aromapflege im WPH einführen möchten, sie zeigte sich sehr begeistert. Die Kostenvoranschläge für die Öle, Duftlampen usw. wird die Pflegedienstleitung selbst einholen.

Ein einheitliches Angehörigen-/Heimbewohnerformular zur Einwilligungserklärung wird bei jeder Heimaufnahme unterschrieben (siehe Formular). Desweiteren wird mit den Hausärzten abgesprochen, ob man ätherische Öle bei ihren Patienten anwenden darf. Wir haben uns entschieden eine kleine Probandengruppe von 5 Heimbewohnern auszuwählen und mit diesen einen 6-monatigen Probelauf zu machen.

Implementierung von Aromapflege

Einführung der Aromapflege im Wohn- und Pflegeheim Olang – Projektbeschreibung

Ziel der Aromapflege

Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege, es ist die Anwendung von 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner Pflanzenölen über das Riechsystem und über die intakte Haut. Sie dient prophylaktischen und pflegerischen Maßnahmen.

Die Aromapflege dient zur Steigerung des Wohlbefindens des Heimbewohners, eventuell auch unterstützend zu medizinischen Behandlungen. Auch eine höhere Zufriedenheit des Bewohners und des Personals wird geschaffen.

Einige Wirkungsweisen der Aromapflege:

- Förderung der physischen und psychischen Gesundheit
- Unterstützung der Körperhygiene
- Erhaltung bzw. Verbesserung eines gesundes Hautbildes
- Verbesserund der Atmung
- Erleichterung von Bewegungsabläufen (z.B. bei Verspannungen, Zerrungen,…)
- Unterstützung der Verdauung und Ausscheidung
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung des Herz-Kreislaufsystem
- Verbesserung von Ruhen und Schlafen
- Förderung von Entspannung + Wohlbefinden
- Förderung der eigenen Wahrnehmung
- Verbesserung der Lebensqualität, besonders von schwer- und chronisch kranken Menschen
- Schaffung einer angenehme Raumatmosphäre

Projektbeginn

6-monatiger Probelauf bei 5 ausgewählten Heimbewohnern jedes Wohnbereichs (vorherige Einverständniserklärung der Angehörigen und HB). Bei guter Akzeptanz der Heimbewohner und auch des Personals Anwendung im gesamten Wohn- und Pflegeheims.

Projekteinführung

- Wissen über ätherische Öle, fette Öle, den Umgang mit Ölen (Anwendung, Dosierung,…) erweitern, eventuell auch bei einer Teamsitzung kurze Einführung der anzuwendenden Öle beim Personal.
- Standartrezepturen vorbereiten z.B. Intertrigorprophylaxe, usw.
- Standards ausarbeiten, dass es zu einer einheitlichen Pflege kommt

Anwendungsbereiche

- Atmosphäre zum Wohlfühlen schaffen, gegen Ängste oder Nervosität, gegen üble Gerüche, unterstützend bei Schlafstörung, stressbedingten Kopf- und Bauchschmerzen, bei depressiver Verstimmung durch Raumbeduftung der einzelnen Zimmer oder des Aufenthaltsraumes der Bewohner
- Tägliche Hautpflege mit fetten Ölen, b.B. auch mit ätherischen Ölen und Ganzwaschungen
- Mundpflege mit Ölen
- Ätherische Öle in Zusammenhang mit Problemkeimen (bei HWI,..) in Zusammenarbeit mit Vitalis
- Anwendung der fetten Ölen mit ätherischen Ölen als Prophylaxen (Intertrigorprophylaxe,

Erkältungsprophylaxe, …)
| Zusammenarbeit mit der FZG zum Basteln von z.B. Tonblumen zur Beduftung der einzelnen Zimmer,…
| Sterbebegleitung
| Raumbeduftung

Voraussetzungen zur Anwendung

Der Bewohner bzw. die Angehörigen müssen einverstanden sein, Formular der Einverständniserklärung muss unterschrieben sein.

Der Anwender muss im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein.

Dokumentation

Ausarbeitung von Standards und Richtlinien aus der wissenschaftlichen Fachliteratur, auch im Umgang bei Fehlanwendungen oder Unfällen

Ausführliche Pflegeanamnese bei der Aufnahme ist wichtig, dies soll folgende Punkte beinhalten:

| Ist der Patient bzw. der Angehörige nach ausreihender Aufklärung mit der Anwendung der Aromapflege einverstanden?
| Hat der Patient eine Allergie?
| Wie empfindlich ist die Haut des Patienten?
| Welche Hautpflege- und Kosmetikprodukte verwendet Patient?
| Welche Medikamentöse Therapie (innerlich und äußerlich) hat der Patient?
| Wie ist seine momentane psychische Verfassung?
| Hat der Patient Duftvorlieben bzw. Abneigungen gegen bestimmte Dufte?

Die Pflegeperson dokumentiert im Programm SENSO die durchgeführte Pflegemaßnahme (Allergietest (tritt nach einigen Minuten keine Rötung auf – Öl anwenden), Datum, Uhrzeit, Art der Anwendung, welche Öle, Dosierung, Auffälligkeiten, nachher die Wirkung) Eventuell Anschaffung eines Aromaordners (schriftliche Dokumentation über Erfolge oder Misserfolge)

Anforderung der Materialien zur Aromapflege

Budgetabklärung: Welches Budget steht uns zur Verfügung (Aromapflege ist nicht teure, sondern sogar etwas kostengünstiger als herkömmliche Pflegeprodukte)? Die Kontrolle über Bestellungen und Qualität muss sichergestellt werden. Kostenvoranschläge wären noch einzuholen.
| Ätherische Ölmischungen (Zusammenarbeit Vitalis)
| Fette Öle (eventuell von Küche mitbestellen, Mandelöl, Olivenöl,…)
| Raumbeduftungsmaterial

Zur Sicherstellung der Fachkompetenz und Qualität ist die Ausbildung des Personals wichtig.

Handhabung der Öle

Ätherische Öle

Qualität: Qualität hat ihren Preis, hochwertige, reine ätherische Öle sind aufwendig in der Herstellung.

Aufbewahrung: Ätherische Öle sind sehr licht-, luft- und temperaturempfindlich. Sie müssen in Lichtschutz-Gläsern aufbewahrt werden (braune, blaue oder milchig weiße Fläschchen). Zitrusöle sind im Kühlschrank aufzubewahren, alle anderen Öle sind bei Zimmertemperatur gut aufgehoben.

Zustimmung zur Aromapflege

Einen Duft kann man schwer beschreiben, das Gefühl was er hervorruft oder die Erinnerung dafür umso besser. Mit einem Duft verbinden wir besondere Erlebnisse und Erinnerungen, an einen lieben Menschen oder auch ein bestimmtes Gefühl.

Für einen verantwortungsvollen Umgang mit ätherischen Ölen sollte man folgendes beachten:

| Verwendung 100% naturreiner ätherischer Öle, am besten in Bio-Qualität
| Kenntnisse der ätherischen Öle und deren Biochemie
| Selbsterfahrung in der Anwendung ätherischer Öle
| richtige Dosierung ätherischer Öle
| Kontraindikationen beachten

Die Düfte wirken ganzheitlich und so haben sie auch einen starken Einfluss auf die Psyche und das spirituelle Selbst. Die Arbeit mit Düften kann zu tiefgreifenden Veränderungen führen und das Leben bereichern. Der gezielte Einsatz von ätherischen Ölen für bestimmte psychische Beschwerden hat sich als sehr effektiv erwiesen und wird auch als „Aroma-Psychologie" bezeichnet.

Gerade in der Palliativarbeit verstärkt das Arbeiten mit ätherischen Ölen die Hinwendung zum (sterbenden) Menschen, zu seinem Leben, zu seiner Vergangenheit, seinen Erinnerungen und seinen Vorlieben – es sind insbesondere angenehme Gerüche, die ein Erinnern oder gar Wieder-Erleben schöner Situationen ermöglichen.

Hiermit gebe ich _____
die Zustimmung, dass das Pflegepersonal des Wohn- und Pflegeheims Olang die Anwendung der Aromapflege an _____
_____ anwenden darf.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Dosierungsregel:

1%-ige Lösung = auf 50ml Pflanzenöl 20 gtt ätherische Öle

„Schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an, mittlere Reize fördern sie, starke Reize heben sie auf bzw. führen zum Zelltod."

Haltbarkeit: Bei richtiger Aufbewahrung sind ätherische Öle über Jahre haltbar. Zitrusöle sind nur 1-2 Jahre haltbar, im Kühlschrank länger.

Luftgeschützt: Gläser wieder gleich verschließen.

Ätherische Öle werden nur in Ausnahmefällen pur auf die Haut aufgetragen.

Fette Öle

Qualität: wichtig ist gute Qualität, bevorzugt werden kaltgepresste Öle und Mazerate, aus kontrolliert-biologischem Anbau.

Aufbewahrung: Fette Öle werden am besten lichtgeschützt und bei Zimmertemperatur aufbewahrt.

Haltbarkeit: unterschiedliche Haltbarkeit der fetten Öle, wichtig ist das Verfallsdatum.

Luftgeschützt: Tegel oder Gläser immer wieder gleich verschließen.

Hygienerichtlinien bei Aromapflegeprodukten

- Hände desinfizieren
- Die Flaschenöffnungen bzw. die Produkte nicht kontaminieren
- Die Flaschen/Behälter (Öle und Hydrolate) und im Speziellen deren Öffnungen, müssen sauber gehalten und bei Bedarf mit Alkohol desinfiziert werden
- Die Fertigmischungen verbleiben auf dem Pflegewagen oder beim Patient, nicht jedoch bei desorientierten Patienten aus Gründen der Missbrauchsgefahr!
- Ätherische Öle verkeimen nachweislich nicht und dürfen deshalb von Zimmer zu Zimmer mitgenommen werden

Karin Lechner und Johanna Messner

Implementierung von Aromapflege

Ich arbeite als Krankenpflegerin in einem öffentlichen Betrieb für Pflege und Betreuung älterer Menschen. Der Betrieb besteht aus 4 Strukturen mit jeweils mehreren Wohnbereichen. Es gibt schon jetzt in einigen Wohnbereichen kleine Ansätze von Aromapflege. Mein Ziel wäre es eine homogene Implementierung der Aromapflege für den gesamten Betrieb auf die Beine zu stellen.

Zunächst suche ich in meinem Wohnbereich aber auch in andere nach Verbündete. Es gibt einige Kolleginnen welche eine Grundausbildung in Aromapflege bereits haben u. ebenso daran interessiert sind. Stelle mir eine Kerngruppe von 4-5 Personen, unterschiedlicher Berufsgruppen Kranken-, Altenpflegerinnen und Pflegehelferinnen, vor. Die Ist Situation wird besprochen und dann werden Wünsche u. Vorstellungen eingeholt. In Absprache mit der Pflegedienstleitung werden wir einen Projektauftrag einholen. Projektteam wird erstellt und Projektleitung ernannt. Die Projektleitung wird jene Person übernehmen welche die beste Ausbildung für Aromapflege hat.

Projektbeschreibung:

- Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege
- Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öl und naturreiner meist kaltgepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und die intakte Haut.
- Sie entstand aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltsstoffen.

Ziel der Aromapflege:

- Steigerung des Wohlbefindens der Bewohner und dadurch Unterstützung der medizinischen Behandlung und Linderung der Beschwerden.
- Pflegequalität wird verbessert, dies führt zu größerer Zufriedenheit von Bewohner, Angehörigen und Pflegepersonal

Anwendungsbereiche werden definiert und Schwerpunkte gesetzt. Für den Anfang ist es ratsam nicht zu viele Anwendungen einzuführen, damit Erfahrungen langsam gesammelt werden können.

- Äö-Anwendungen für Ganzkörper- und Teilkörperwaschungen (äther. Öle mit Emulgator)
- Unterstützung bei Schlafstörungen (Trockeninhalation mit Lavendelöl, oder beruhigende Handmassage mit Lavendelöl)
- Zimmerbeduftung zum Heimeinzug und bei üblen Gerüchen
- Hautpflege bei intakter Haut (äth. Öle in fettem Pflanzenöl verdünnt 0,5-1%

Voraussichtliche Kosten

Erstanschaffungskosten:

| 2 Duftsteine pro Wohnbereich

| 2 ÄÖ-Pflegemischungen für die Hautpflege (eine belebende u. eine beruhigende Mischung)

| 2 Äth. Ölmischungen zur Raumbeduftung (eine erfrischende und eine entspannende Mischung), diese könnten auch für die Hautpflege in 1% Verdünnung in fettem Öl verwendet werden.

| 3 einzelne ätherische Öle reichen für den Anfang (z.B. Zitrone, Lavendel, Rosmarin)

| Mandel- und oder Olivenöl kalt gepresst wenn möglich aus biol. Anbau (Mandelöl kann schon jetzt über die Krankenhausapotheke bestellt werden, Olivenöl aus der Küche)

| Kosten für die Weiterbildung des Pflegepersonals. Damit das Projekt gelingt sollten mehrere Pflegepersonen pro Wohnbereich einen Grundkurs in Aromapflege besuchen. Mindestens eine Pflegeperson braucht eine Ausbildung zur Aromatologin diese gibt ihr Wissen weiter. Die Ausbildung zur Aromatologin hat eine Dauer von etwas über 200 UE und wird blockweise abgehalten.

| Folgekosten berücksichtigen

Zu berücksichtigen ist dass herkömmliche Waschzusätze und Hautpflegeprodukte eingespart werden.

Für die Aromapflege werden nur hochwertige 100% naturreine ätherische Öle verwendet. Auf dem Flaschenetikett muss der botanische Pflanzenname, Pflanzenteil, Abfülldatum oder Haltbarkeitsdatum, Chargennummer , Herstellungsart, Herkunftsland und wenn notwendig auch Warnhinweise. Beim Einholen der Kostenvoranschläge auch um die Zertifizierung anfragen. Falls nicht fertige Mischungen eingekauft werden muss eine Apotheke gesucht werden welche die Mischungen durchführt, da wir im Haus dazu nicht berechtigt sind. Schwierigkeiten befürchte ich vor allem in der finanziellen Frage. Die neu entstehenden Kosten durch Einführung von Aromapflege dürfen einen gewissen Rahmen nicht sprengen, das Projektteam wird sich über die finanzielle Abdeckung des Projektes Gedanken machen und hoffentlich auch gute Ideen entwickeln. Herkömmliche Waschzusätze und Hautpflegecremen können eingespart werden. Das Haus gewinnt an Image denn fachlich korrekt arbeiten genügt nicht.

Für ein gutes Gelingen ist es notwendig für die vorgesehenen Anwendungen der äth. Öle in der Pflege genaue Standards zu erstellen.

Nach der Projekteinreichung über Projektleiter und Pflegedienstleiter und nach dessen Genehmigung kann das Projekt zunächst als 3monatiger Probelauf , bei ausgewählten Bewohnern in einem Wohnbereich starten. Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle am Bewohner ist dessen Einverständnis und der Anwender muss im Umgang mit den äth. Ölen geschult sein. Wenn der Duft als unangenehm empfunden wird – sofort entfernen. Dosis muss eingehalten werden. Zuständiger Arzt wird über die Einführung der Aromapflege informiert. Behandlungen aromatherapeutischer Art müssen vom Arzt schriftich verordnet werden und Plegepersonal kann Maßnahmen unter seiner Verantwortung ausführen.

Während dem Probelauf können neue Erfahrungen gesammelt werden, das Wissen über die ätherischen und fetten Öle (Anwendungen, Dosierungen) wird ebenso erweitert. Wichtig dabei ist die genaue Dokumentation. Die Anwendung der äth. Öle wird im Rahmen des Pflegeprozesses dokumentiert und regelmäßig evaluiert. Die Pflegeperson übernimmt in der Aromapflege die Verantwortung für ihr Handeln.

Handhabung:

Reine ätherische Öle werden im Dienstzimmer bei Zimmertemperatur dunkel gelagert. Sie dürfen für mehrere Bewohner verwendet werden. Flaschen nach Gebrauch schnell verschließen um Sauerstoffkontakt zu vermeiden.

Angebrochene Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen müssen innerhalb von 6 Wochen verwendet werden, ansonsten entsorgen. Ablaufdatum muss auf der Flasche stehen.

Für das Waschen und Baden mit äth. Ölen wird als Emulgator Trinkmilch oder Meersalz verwendet. Das ätherische Öl wird in die Milch oder das Meersalz in richtiger Dosierung getropft und dann in das Wasch- oder Badewasser geleert. Die Mischung aus Milch und ätherischen Ölen darf nicht auf Vorrat hergestellt werden sondern muss sofort verwendet werden.

Bei guter Akzeptanz durch die Bewohner und das Pflegepersonal ist es geplant die Anwendungen in den gesamten Strukturen einzuführen und bei Bedarf zu erweitern. Der Arbeitskreis Aromapflege wird sich regelmäßig 3-4 mal im Jahr treffen.

© Karin Hinteregger

Implementierung von Aromapflege

Ich arbeite als Krankenpflegerin im chirurgischen Department auf der urologischen Abteilung. Nachdem ich mit meiner Vorgesetzten, der Koordinatorin des Chirurgischen Departments gesprochen habe, beschließen wir ein Projekt zur Einführung der Aromapflege auf der urologischen Abteilung zu erarbeiten. Wir besprechen unser Vorhaben mit der Pflegedienstleitung des Hauses, welche das Projekt befürwortet. Die Koordinatorin übernimmt die Projektleitung, zum Projektteam gehöre ich und 8 weitere Krankenpflegerinnen der urologischen Abteilung.

Das Ziel der Aromapflege wird definiert:

| Verbesserung des Wohlbefindens der Patienten

| und Verbesserung der Pflegequalität,

| dadurch höhere Zufriedenheit der Patienten.

Das Projekt erstreckt sich über einen Zeitrahmen von einem Jahr mit einem Probelauf von 3 Monaten. Als Ziel des Probelaufs setzen wir uns, dass die Patienten und Mitarbeiter die Aromapflege gut akzeptieren. Die Krankenpflegerinnen können ihr Wissen aus der Fortbildung vertiefen, sollen sich im Umgang mit ätherischen Ölen und Fetten sicher fühlen und können erste Erfahrungen sammeln.

Die Anwendungsbereiche werden vorläufig auf die Palliativpflege und die Sterbebegleitung eingegrenzt. Als Anwendungsmöglichkeiten einigen wir uns, die ätherischen Öle zur Raumbeduftung, bei Waschungen und als Einreibungen zu verwenden. Voraussetzung zur Anwendung der ätherischen Öle ist das 80% der Krankenpflegerinnen einen Grundkurs in der Aromapflege absolviert haben. Eine Person sollte über eine fundierte Ausbildung in der Aromapflege verfügen welche dann ihr Wissen an die anderen weitergibt und gleichzeitig Ansprechpartnerin für die anderen Mitarbeiter ist .Der Patient muss mit der Anwendung von ätherischen Ölen einverstanden sein. Die Verantwortung wird von der ausführenden Pflegeperson übernommen. Wichtig ist eine korrekte Dokumentation. Die durchgeführte Pflegemaßnahme wird mit Datum, Uhrzeit, Art der Anwendung, genaue Dosierung des Öls und Angabe des verwendeten Öls und Handzeichen in der Patientendokumentation vermerkt. Wirkung der Pflegemaßnahmen, Reaktionen und Auffälligkeiten sollen ebenso dokumentiert werden. Weiters beschließen wir einen Ordner über die Anwendung der Aromapflege anzulegen. Er wird von der Koordinatorin geführt. Erfolge und Misserfolge werden dokumentiert, (evtl. mit Fotos).

In Kleingruppen werden Pflegestandards ausgearbeitet, dies ermöglicht ein einheitliches Vorgehen.

| Es wird ein Standard zur Raumbeduftung erstellt,

| ein Standard für die Teil – bzw. Ganzkörperwaschung

| und ein Standard zur Hautpflege.

Es wird eine Liste erstellt mit den notwendigen Materialien die auf der Abteilung benötigt und angekauft werden müssen(ätherische Öle, fette Öle, Duftlampe, Emulgator)

Weiters wird mit dem Apotheker besprochen dass er die Mischungen zusammenstellt, die in unserem Standard aufscheinen.

Die einzelnen ätherischen Öle werden lichtgeschützt bei Raumtemperatur im Medikamentenschrank, in einem eigens eingerichteten Abteil gelagert. Ätherische Öle sollen nicht im Patientenzimmer stehen gelassen werden. Das Anbruchdatum ist auf der Flasche zu vermerken, nach Gebrauch ist das Fläschchen sofort zu verschließen, um zu viel Kontakt mit Sauerstoff zu vermeiden Angebrochene Mischungen von ätherischen Ölen mit fetten Ölen sollen innerhalb von 4 Wochen verbraucht werden, ansonsten müssen sie entsorgt werden. Deshalb werden die Mischungen je nach Bedarf in der Apotheke bestellt.

Ein mögliches Problem könnte das ärztliche (Ein-) Verständnis bei der Anwendung der Aromapflege werden. Außerdem sind die Kosten im Jahresbudget zu berücksichtigen(Erstanschaffung, Kosten Fortbildung der Mitarbeiter, Folgekosten). Diese müssen dann von der Verwaltung erst genehmigt werden.

Evaluierung erfolgt nach einem Jahr. Unser Ziel ist es die Anwendung auf einen größeren Patientenkreis zu erweitern und auch die anderen chirurgischen Abteilungen in die Aromapflege mit einzubeziehen.

Karin Hinteregger

© Karin Hinteregger

Implementierung

Seit drei Jahren arbeite ich als Sozialbetreuer in einer Wohngemeinschaft mit Menschen mit leichter, bis mittelschwerer geistiger und körperlicher Behinderung. Psychopharmaka und jede Menge sonstiger chemischer Medikamente standen und stehen immer noch an der Tagesordnung. Da ich der Überzeugung bin, dass viele Beschwerden nicht gleich mit Cortison, oder ähnlichen Bomben behandelt werden müssen und somit die eigenen Abwehrkräfte schwächen, hab ich mir zum Ziel gesetzt, den BewohnerInnen bei kleineren Alltagsproblemen eine Alternative auf natürliche Basis anzubieten. Mit ätherischen Ölen hatte ich damals bereits ein bisschen Erfahrung. Ich war auf Kursen und Seminaren (u. a. bei Susanne Fischer Rizzi, und Maria Kettenring), aber vor allem hab ich sie bei mir und meinem Bekanntenkreis angewendet und wusste über ihre außergewöhnliche Doppelfunktion Bescheid. Äußerlich angewendet (verdünnt versteht sich), sind sie in der Lage viele körperliche Beschwerden auf natürliche Art und Weise zu lindern. Zudem nehmen diese wohlriechenden Düfte Einfluss auf die jeweilige Stimmungslage.Das Ziel der Aromapflege wird definiert:

Nachdem ich im Team mein Ziel bzw. meinen Wunsch deponierte stieß ich sofort auf Abwehr. Zwei der insgesamt sechs MitarbeiterInnen schuldigten mich an ein Besserwisser zu sein, die Ärzte in Frage zu stellen u.s.w.. Da ich nichts erzwingen wollte ließ ich von meinem Vorhaben vorerst ab, benutzte aber die ätherischen Öle für mich persönlich: als Parfüm, als Raumduft wenn ich im gemeinsamen Büro arbeitete, bei den täglich anstehenden Putzarbeiten und weckte somit die Neugier und das Interesse der Gegner. Was riecht hier so gut? Was ist das für ein angenehmer Duft? Wo gibt es dies zu kaufen? Fragen die immer wieder gestellt wurden und ich bekam eine neue Chance über die Eigenschaften der Öle etwas zu berichten. Nun, da das gesamte Team einverstanden war, sprach ich mit den BewohnerInnen über mein Projekt, ließ sie einige dieser herrlichen Düfte riechen und erklärte ihnen bestimmte Eigenschaften dazu. Unter den BewohnerInnen herrschte sofort große Begeisterung und als nächsten Schritt erörterte ich mein Vorhaben meiner Vorgesetzten.

Frau S. ist eine sehr offene Frau und lud mich ein, ein Konzept diesbezüglich zu erstellen. Daraufhin entwarf ich eine schriftliche Arbeit mit folgendem Inhalt:

| Beschreibung – Was sind ätherische Öle
| kurzer geschichtlicher Rückblick
| Gewinnung der ätherischen Öle: Wasserdampfdestillation, Pressverfahren, Extraktion
| Qualität der Ätherischen Öle: Leitfaden für den richtigen Einkauf; naturrein; naturidentisch; synthetisch
| der Weg über die Haut
| der Weg über den Geruchssinn
| Anwendung der ätherischen Öle: Duftlampe, Waschungen und Bäder, Wickel und Kompressen, Massagen, Trocken- und Dampfinhalation, Pflegecreme
| Dosierung
| Fette Öle
| Zielsetzung
| Anwendungsbereiche
| Schwerpunkte: Einverständnis von Erziehungsberechtigten; Einverständnis des Hausarztes
| Handhabung von ätherischen Ölen
| Dokumentation
| Kosten

Nach positiver Rückmeldung von Frau S. habe ich das Projekt in einer eigens dafür organisierten Sitzung dem Team vorgestellt. Ein Plan wurde erstellt wer welche Aufgaben übernimmt und sobald alle benötigten Einverständnisse der jeweiligen Verantwortlichen eingeholt waren, konnten wir das Projekt an die Direktion einreichen. Schwierig erwies sich die Zusage vor allem eines Hausarztes ätherische Öle in einzelnen Fällen anwenden zu dürfen. Nach mehreren Gesprächen konnte man sich schließlich auf einen Kompromiss einigen. Bei der von ihm betreuten Patientin dürfen die Öle ausschließlich nur in der Duftlampe des Gemeinschaftsraumes angewandt werden. Der Arzt ist überzeugt, dass die Anwendung über die Haut die medikamentöse Behandlung beeinflusst.

Seit eineinhalb Jahren verwenden wir je nach Zustimmung der Erziehungsberechtigten, sowie des zuständigen Hausarztes, regelmäßig ätherische Öle in der Wohngemeinschaft. Zu den Anwendungsbereichen gehören die Intimpflege, Waschungen, Wohlfühlmassagen (Hand, Fuß, Rücken), Raumbeduftung- bzw. desinfektion, sowie Inhalationen. Drei MitarbeiterInnen haben

inzwischen selbst die Leidenschaft zu den Ölen gefunden und bilden sich in diesem Bereich weiter. Zudem sind die ätherischen Öle sei es für die BewohnerInnen sowie für die BetreuerInnen unentbehrlich geworden.

Als Projektleiter bin ich für die Handhabung, die Dokumentation und den Ausgaben, was die ätherischen Öle betreffen verantwortlich. Wir haben einen Holzbehälter angekauft indem wir die Öle entsprechend aufbewahren können. Nach Verwendung einer oder mehrerer Öle wird der Holzbehälter in einem Schrank verschlossen aufbewahrt, sodass Unbefugte keinen freien Zugang zu den Fläschchen haben.Wir haben letztens eine Informationsmappe erstellt, in der jede Verwendung der Öle genauestens dokumentiert werden: Persönliche Daten, Symptome, Anwendung, Dosierung, Dauer und Erfolge oder Misserfolge der Behandlung.

Josef Mair

Implementierung Aromapflege im GB Bruneck

In unserem Krankenhaus werden seit Jahren ätherische Öle in der Pflege verwendet, wobei die Indikation oft fraglich ist bzw. die Entscheidung über die Anwendung teilweise recht willkürlich getroffen wird. In unserem Haus haben wir nur vereinzelt Mitarbeiterinnen die eine Fortbildung zum Thema Aromapflege besucht haben, eine Mitarbeiterin hat die Ausbildung zur Aromaexpertin bereits abgeschlossen, eine weitere ist derzeit in Ausbildung. Erste Konsequenz einer hausinternen Umfrage zur Anwendung ätherischer Öle in der Pflege war, dass derzeit keine ätherischen Öle für die verschiedenen Abteilungen und Dienste (ausgenommen Kreissaal) bezogen werden können. In einem weiteren Schritt wurde mit allen Abteilungen ein Gespräch über die mögliche Anwendung bzw. Einführung der Aromapflege geführt. Anschließend an diese Gespräche wurde eine Pilotabteilung gesucht, die das „vermeintlich größte Potenzial" für eine erfolgreiche Implementierung hat.

Voraussetzungen waren:
| Einverständnis und Interesse aller Mitarbeiter
| Einverständnis des zuständigen Primars
| Umsetzung des Pflegeprozesses

Entschieden hat man sich für eine interne Abteilung, die neben den allgemeinen internistischen Patienten auch onkologische Patienten betreut. Ein weiterer Pluspunkt für diese Abteilung ist, dass das Team gefestigt ist, ein guter Personalmix (Krankenpflegerin/Pflegehelferin, Vollzeit/Teilzeit, Zusatzqualifikationen) besteht und die Abteilung nicht in andere Projekte eingebunden ist.

© www.bussefamily.de

Projekt: Einführung der Aromapflege auf der Abteilung Medizin A Ost

Projektleitung: Frau Gasser Monika (Krankenpflegekoordinatorin Medizin A Ost)

Projektmitglieder: Tinkhauser Manuel (Krankenpfleger), Mair Katja (Krankenpflegerin), Tschurtschenthaler Ingrid (Krankenpflegerin), Wasserer Martina (Krankenpflegerin, Stabstelle PDL)

Projektbeschreibung

Unter Aromapflege verstehen wir den bewussten Einsatz ätherischer und fetter Öle in der Krankenpflege zur Förderung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens der Patienten. Aromapflege stellt eine komplementäre Ergänzung und Unterstützung zur konventionellen Pflege bzw. Therapie dar. Aromapflege stützt sich auf eine ganzheitliche Sicht des Menschen und kann somit in den Pflegeprozess, dem dasselbe Konzept zugrunde liegt, gut integriert werden.

Ziel der Aromapflege

Ziele der Anwendung von naturreinen ätherischen und fetten Ölen sind: · Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens · Unterstützung der medizinischen Behandlung zur Linderung von Beschwerden.

Zeitlicher Rahmen des Projektes

Die Implementierung erfolgt im Zeitraum von 01.Juni bis 31.12.2010 und ist in 2 Phasen aufgeteilt:

Phase 1: Juni-September: Schulung aller Mitarbeiter (siehe Punkt 2). Weiters wird die Projektgruppe sich in diesem Zeitraum intensiv mit der Anwendung einzelner ätherischer Öle auseinandersetzen, das derzeit zur Verfügung stehende evidence-basierte Wissen sichten, verschiedene Qualitätssicherungsinstrumente erarbeiten und einen Informationsordner zur Aromapflege anlegen.

Phase 2: Oktober bis Dezember: Probelauf: Anwendung verschiedener Interventionen um Erfahrungen zu sammeln und das Wissen zu vertiefen. Am Ende des Probelaufes wird ein schriftlicher Erfahrungsbericht an die Pflegedienstleitung und die ärztliche Direktion geschickt.

Voraussetzung der Anwendung von ätherischen und fetten Ölen

Mitarbeiterinnen

Mindestens 80% der Mitarbeiterinnen haben den „Grundkurs Aromapflege“ besucht. Die Implementierung muss von einer Aromaexpertin und von der Pflegedienstleitung begleitet werden.

Patienten

Die Patienten, ggf. deren Angehörige, müssen mit der Anwendung der ätherischen oder fetten Öle einverstanden sein. Informationsgespräch und Einverständnis sollte in der Pflegedokumentation schriftlich festgehalten werden.

Material

Es werden mindestens 3 Kostenvoranschläge für die benötigten Materialien eingeholt und an das Ökonomat zur Bestellung weitergeleitet.

Anwendungsbereiche

- Unterstützung bei Schlafstörungen
- Unterstützung bei Angst, Nervosität
- Unterstützung bei chemo- und radiotherapie-induzierten Nebenwirkungen (Mukositis, Strahlendermatitis, Übelkeit, Erbrechen, üble Gerüche …)
- Pneumonie-, Obstipations- und Dekubitusprophylaxe

Anwendungsmöglichkeiten

- Raumbeduftung (nur mit Aromastream)
- Inhalation (Trockeninhalation oder mit Inhaliergerät)
- Einreibungen (z.B.Atemstimulierende Einreibung oder Bauchmassage)
- Kompressen und Wickel (warm, kalt, Ölkompressen)

Verantwortung

Sowohl die Verordnung von Pflegemaßnahmen mit ätherischen oder fetten Ölen, als auch die Durchführung bzw. die Kontrolle der richtigen Durchführung der Maßnahmen, sowie die Beurteilung der Anwendung liegen im Kompetenzbereich der Krankenpflegerin. Die Verordnung sollte auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden um eventuelle Kontraindikationen, Wechselwirkungen und dergleichen bereits im Vorfeld abzuklären.

Dokumentation

Die Anwendung von ätherischen oder fetten Ölen erfolgt im Rahmen des Pflegeprozesses und wird im Pflegeplan, unter Angabe der Pflegediagnose (inklusive Ursache und Symptome), des zu erreichendes Pflegeziel, der detaillierte Anordnung der Anwendung, sowie mit dem festgesetztem Evaluierungsdatum schriftlich festgehalten. Die Durchführung wird ebenfalls im Pflegeplan, da der standardisierte Leistungserfassungsbogen die meisten Anwendungen mit ätherischen Ölen nicht abdeckt, verzeichnet.

Qualitätssicherungsinstrumente Aromapflege

Als Qualitätssicherungsinstrument werden Werkzeuge, die zur Qualitätsverbesserung in der Gesundheitsvorsorge beitragen, verstanden. Qualitätssicherungsinstrumente können in ihren verschiedenen Formen Abläufe und Prozesse regeln, als Handlungsanleitung dienen, usw. Unter anderem zählen Pflegestandards, Standardpflegepläne, Leitlinien usw. zu den Qualitätssicherungsinstrument. Im Rahmen der ersten Implementierungsphase werden vor allem Pflegestandards oder Standardpflegepläne, unter Berücksichtigung des internen Handbuchs zu den Qualitätssicherungsinstrumenten, erstellt.

Anforderungen an die Materialien zur Aromapflege

Ätherische Öle

Die Auswahl der anzukaufenden ätherischen Öle muss sehr sorgfältig erfolgen. Bevorzugt werden sollen Öle aus kontrolliert biologischem Anbau.

Weiters müssen folgende Angaben auf dem Etikett vermerkt sein:

- 100% naturreine ätherische Öle (keine naturidentischen oder synthetischen Öle)
- Botanischer Bezeichnung (deutsch und lateinisch) der Herkunftspflanze
- Evt. Angabe des Chemotyps (z.B. Rosmarin)
- Verwendeter Pflanzenteil
- Herkunftsland
- Angaben über den Anbau
- Gewinnungsverfahren
- Evt. Angabe des Mischverhältnisses von Zusätzen und Trägerölen in Prozent
- Exakte Füllmenge in Gramm oder Milliliter
- Ablaufdatum
- Chargennummer
- Herstellerfirma
- Gefahrenzeichen (reizend, gesundheitsschädlich)

Fette Öle/Mazerate

Ätherische Öle, die am Körper angewendet werden sollen, müssen mit fetten Ölen vermischt werden, da sie pur die Haut reizen könnten. Die ausgewählten Pflanzenöle müssen kaltgepresst hergestellt werden, keine raffinierten Produkte. Soweit möglich sollten fetten Öle bzw. Mazerate aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, geruchsneutral, gut verträglich und lange haltbar sein.

Handhabung von ätherischen Ölen

- Die Bestellung der benötigten Materialien erfolgt nur durch die Pflegekoordinatorin der Abteilung.
- Ätherische und fette Öle müssen bei Zimmertemperatur, trocken und lichtgeschützt gelagert werden.
- Die Materialen werden im Arbeitsraum der Krankenpfleger gelagert.
- Angebrochene Flaschen müssen mit Datum versehen werden.
- Nach Entnahme des Öls ist die Flasche sofort wieder zu verschließen.
- Ätherische Öle dürfen nicht am Patientenbett belassen werden.
- Mischungen von fetten und ätherischen Ölen müssen mit Datum und Patientennamen beschriftet werden und können in Ausnahmefällen beim Patienten belassen werden.
- Angebrochene Mischungen von fetten und ätherischen Ölen müssen innerhalb 4 Wochen verbraucht bzw. anschließend fachgerecht entsorgt werden.

Aus- und Weiterbildung

Unser Haus verfügt bereits über eine ausgebildete Aromaexpertin, eine weitere ist derzeit in Ausbildung. Die Schulung der Mitarbeiter erfolgt durch die hauseigene Aromaexpertin.

Schulungsumfang: 2 Tage à 7,5 Stunden

Schulungsziel: Die Teilnehmer/innen setzen sich mit den ätherischen und fetten Ölen auseinander. Sie machen sich mit den traditionellen Gewinnungsverfahren und der Qualität, dem Vorkommen der ätherischen Öle in Pflanzen, Samen usw. vertraut. Sie lernen verschiedene Anwendungen von ätherischen und fetten Ölen kennen, ebenso verschiedene ätherischen bzw. fette Öle in Duft und Anwendung wie z.B. Lavendel, Cajeput, Sanddornöl u.a. kennen.

Schulungsinhalte:

- Geschichte der Aromapflege, Aromatherapie
- Gesetzliche Aspekte der Aromapflege in Italien
- Gewinnungsverfahren der ätherischen Öle (Wasserdampf, Kaltpressung, Absolue..)
- Qualitätskriterien ätherischer und fetter Öle
- Handhabung ätherischer und fetter Öle
- Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle im Krankenhaus (Raumbeduftung, Inhalation, Wickel/Kompressen…)
- Wirkung und Anwendung verschiedener ätherischer bzw. fetter Öle (Angepasst an die Ergebnisse der Phase 1)
- Kennenlernen verschiedener Emulgatoren

Max. TN-Zahl: 16 Personen

Zielgruppe: Krankenpfleger und Pflegehelfer

Kosten

Ausbildung

Die Schulung erfolgt über die hauseigene Aromaexpertin im Rahmen ihrer Institutionellen Aufgabe ohne Honorar, die Schulung findet in den eigenen Seminarräumen statt. Kosten von ca. 100 EUR (Strom, Wasser, Heizung, Materialspesen …) werden vom Weiterbildungsfond des Krankenhauses bezahlt. Folgende Kosten werden vom Abteilungsbudget/Kostenstelle Medizin A Ost verbucht:

Erstanschaffung

Ätherische Öle	100 EUR
Fette Öle/ Mazerate	200 EUR
Wickel/Kompressenmaterial: bereits vorhanden	
Aromastream	2* à 50 EUR
Fachbücher	100 EUR

Folgekosten

Voraussichtliche Materialkosten per Montat zzgl. Schreibmaterial	75EUR

Martina Wasserer

Einführung der Aromapflege in der Firma ARTE GmbH (Groß- und Einzelhandel von Büromöbeln)

Projektleitung: Pfeifer Monika (Abt. Verwaltung)

Projektteam: Pfeifer Monika (Abt. Verwaltung), Muster Evi (Abt. Verwaltung), Mustermann Michael (Abteilungsleiter Magazin und Montage)

Nach eingehender Absprache zwischen Geschäftsleitung und Projektteam und nachdem die Geschäftsleitung davon überzeugt werden konnte (anhand der Punkte lt. Projektbeschreibung), dass durch die Aromapflege positive Veränderungen für die gesamte Firma erzielt werden können, wird das folgende Projekt gestartet:

Projektbeschreibung

Ziel der Aromapflege

| Steigerung des Wohlbefindens der Geschäftsleitung und der Mitarbeiter und dadurch Förderung der Motivation und Leistung aller Beteiligten.
| Steigerung des Wohlbefindens der Kunden und dadurch Förderung des Verkaufs
| Höhere Zufriedenheit der Geschäftsleitung, der Mitarbeiter und der Kunden

Zeitlicher Rahmen

| Projektbeginn: 01.12.2010
| 4-monatiger Probelauf - Anwendung in ausgewählten Abteilungen (Verwaltung, Verkauf, Magazin) (Änderungsvorschläge und Verbesserungen können jederzeit von allen Mitarbeitern an das Projektteam gestellt werden)
| bei guter Akzeptanz der Geschäftsleitung und der Mitarbeiter wird die Anwendung auf die gesamten Abteilungen ausgeweitet

Ziel des Probelaufs

| Erfahrung über Auswahl, Dosierung und Anwendung der passenden ätherischen Öle und fetten Öle zu sammeln
| Erfahrung über die Akzeptanz der ätherischen Öle bei Geschäftsleitung, Mitarbeiter und Kunden zu sammeln
| Erfahrung über die Wirksamkeit zur Förderung der Leistung und der Konzentration der Mitarbeiter zu sammeln
| Einen evtl. steigenden Verkauf zu kontrollieren

Schwerpunkte

| Wohlfühlen der Mitarbeiter und Kunden
| Steigerung der Leistung und der Konzentration der Mitarbeiter
| Verkauf steigern

Voraussetzung zur Verwendung ätherischer Öle

| Die Mitarbeiter müssen mit der Anwendung von ätherischen Ölen einverstanden sein
| Die Anwender müssen im Umgang mit ätherischen Ölen geschult sein
| Das Verteilen der ätherischen Öle, Raumsprays usw., bzw. die Dokumentationsarbeiten werden ausserhalb der Arbeitszeiten erledigt

Anwendungsbereiche

| Atmosphäre zum Wohlfühlen schaffen (für Mitarbeiter und Kunden)
| Konzentration fördern (Verkaufsinnendienst, Verwaltung, Technik)
| Gegen üble Gerüche
| Unterstützung bei stressbedingten Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen)
| Unterstützung bei Rücken-, Muskel- und Gelenksschmerzen (betrifft vor allem das Montageteam – hervorgerufen durch das Heben und Tragen von schweren Möbeln)
| Unterstützung bei Verspannungen (betrifft vor allem Büromitarbeiter – hervorgerufen durch das viele Sitzen)
| Erste-Hilfe (bei kleineren Verletzungen, leichten Verbrennungen...)
| Zur Vorbeugung in der Erkältungszeit

Anwendungsmöglichkeiten

1. Über das Riechen wirken ätherische Öle sehr rasch auf das limbische System, das vegetative Nervensystem und die Hypophyse und regulieren somit die Ausschüttung von Botenstoffen und Hormonen. Mit geringem Aufwand kann rasch ein Gefühl des Wohlbefindens geschaffen und die Konzentration gefördert werden, ausserdem können ätherische Öle in der Erkältungszeit vorbeugend bzw. lindernd wirken.

| Raumbeduftung (Raumsprays, Duftlampen, Aromasteine)
| Einreiben in den Händen und einatmen
| Auf Taschentücher auftragen und einatmen

2. Über die Haut dringen ätherische Öle rasch in das fettreiche Gewebe der Haut ein und können so im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten und werden auf natürlichem Weg wieder ausgeschieden.

| Einreibung bei Schmerzen und Verspannungen (ätherisches Öl in fetten Ölen verdünnt, in der richtigen Dosierung 0,5% – 1%)
| Auftragen bei kleineren Verletzungen (ätherisches Öl in fetten Ölen verdünnt, in der richtigen Dosierung 0,5% – 1%) Die Anwendungen werden in Absprache mit dem Projektleiter und dem Projektteam durchgeführt. Verantwortung Die Projektleitung übernimmt die Verantwortung für Ihr Handeln. Deshalb ist eine korrekte Dokumentation wichtig.

Dokumentation

Das Projektteam dokumentiert am Dokumentationsblatt die durchgeführten Maßnahmen (Datum, Uhrzeit, Art der Anwendung, welche Öle, Dosierung, Auffälligkeiten, Wirkung) und unterzeichnet mit Handzeichen.

Voraussetzungen für Aromapflege

Mindestens ein Mitglied des Projektteams hat die Ausbildung Aromapflege besucht und gibt ihr Wissen an die anderen Mitglieder des Projektteams weiter.

Aufgaben Projektleitung

| Bestellung und Lagerung der ätherischen Öle
| Führen eines Aromaordners
| Kontaktperson zum Projektteam, zur Geschäftsleitung und zu den Mitarbeitern

Aromaordner

| Ordner für schriftliche Informationen über ätherische Öle, fette Öle, Anwendungsmöglichkeiten usw.
| Dokumentation über die Erfolge bzw. Misserfolge

Anforderung der Materialien zur Aromapflege

Ätherische Öle, fette Öle, Fertigmischungen, Raumsprays, Duftlampen usw. werden von der Projektleitung nach Absprache mit der Geschäftsleitung angefordert.

Ätherische Öle

Qualität: In der Aromapflege verwenden wir nur ätherische Öle erster Qualität, wenn möglich aus kontrolliert biologischen Anbau, die sorgfältig destilliert und chargenbezogen kontrolliert sind. Auf dem Etikett muss der botanische Pflanzenname, Pflanzenteil, Abfülldatum oder Haltbarkeitsdatum, Chargennummer, Herstellungsart und Herkunftsland vermerkt sein.

Aufbewahrung: Lichtgeschützt bei Raumtemperatur Zuviel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden (Flasche nach Gebrauch sofort wieder gut verschliessen

Haltbarkeit: Auf Etikette vermerkt

Fette Öle

Qualität: Kaltgepresste Öle, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau Mazerate aus kontrolliert biologischem Anbau

Aufbewahrung: Lichtgeschützt bei Raumtemperatur, zuviel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden (Flasche nach Gebrauch sofort wieder gut verschliessen Haltbarkeit Auf Etikette vermerkt

Ätherische Öle dürfen nie mit Mineralölprodukten (gewöhnlich, erhältliche Öle) verwendet werden, da sonst diese Mineralöle mit in die Haut aufgenommen werden und eine Problemhaut verursachen können.

Handhabung von ätherischen Ölen

| Die ätherischen Öle und die fetten Öle, sowie Raumsprays und Fertigmischungen werden in einem eigenen Schrank im Büro der Verwaltung gelagert.
| Mischungen von ätherischen Ölen und fetten Ölen werden ebenfalls dort zubereitet.
| Für jeden Mitarbeiter wird bei Bedarf eine eigene Mischung hergestellt. Die Flasche mit der Mischung muss mit dem Namen des Mitarbeiters und dem Datum, an dem die Mischung zubereitet wurde, versehen werden. Die Flaschen des angebrauchten ätherischen Öls und des fetten Öls müssen ebenfalls mit dem Anbruchdatum versehen werden.
| Reine ätherische Öle können von einem Büro zum anderen getragen werden, da reine ätherische Öle eine antibakterielle Wirkung besitzen.
| Angebrochene Mischungen von ätherischen Ölen und fetten Ölen müssen innerhalb weniger Wochen verbraucht werden, ansonsten entsorgen.
| Lichtgeschützt bei Raumtemperatur aufbewahren
| Zuviel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden (Flasche nach Gebrauch sofort wieder gut verschließen)

Aus- und Weiterbildung

Mindestens 1 Mitglied des Projektteams muss die Ausbildung zum Aromatologen absolviert haben. Bei Interesse können weitere Mitglieder des Projektteams oder Mitarbeiter der Firma einen 16-stündigen Kurs in Aromapflege besuchen. Die Kosten dafür muss der jeweilige Teilnehmer selbst übernehmen.

Kosten

Erstanschaffungskosten Nach Absprache mit der Geschäftsleitung werden die Kosten für die Erstanschaffung von den notwendigen ätherischen Ölen, fetten Ölen, Raumsprays und Duftlampen von der Firma Arte GmbH übernommen. (Die gesamten Spesen können von der Firma als allgemeine Betriebskosten bzw. Dekoration abgesetzt werden). Kosten für die Ausbildung Übernimmt der Auszubildende selbst Folgekosten Werden zu 50% von der Firma Arte GmbH übernommen und die restlichen 50% werden von den Mitarbeitern selbst übernommen (damit die Produkte auch mehr geschätzt und sparsamer damit umgegangen wird).

Monika Pfeifer

Aromapflege Im Kreissaal Innichen

Projektleitung: Zambelli Pavà Sara
Projektteam: Stauder Elisabeth, Watschinger Tina, Mairhofer Brigitte, Beraldin Nicole

Was verstehen wir unter Aromapflege:

| Aromapflege versteht sich als Wohlfühlpflege
| Sie ist die Anwendung 100% naturreiner ätherischer Öle und naturreiner meist kaltgepresster Pflanzenöle über das Riechsystem und über die intakte Haut.
| Sie entstand aus der Pflanzenheilkunde mit deklarierten Inhaltsstoffen

Wirkung der ätherischen Öle

| antibakteriell
| antiviral
| wundheilend
| antineuralgisch
| deodorierend
| krampflösend
| desinfizierend
| entzündungshemmend
| kreislaufanregend

Ziel der Aromapflege im Kreissaal Innichen:

Im Kreissaal Innichen werden schon seit Jahren einige wenige ätherisch Ölmischungen zur Patientenpflege verwendet. Durch die gute Akzeptanz und große Nachfrage möchten wir die Aromapflege erweitern um:

| In den Geburtszimmern ein wohltuendes und wohlduftendes Klima zu schaffen.
| Als Unterstützung zur medizinischen Behandlung, die Pflegequalität zu steigern.
| Zufriedenheit von Patientinnen und Pflegepersonal zu steigern.

Vorbilder:

| KH Neuperlach in München betreiben seit 20 Jahren Aromapflege
| LKH Bregenz betreibt seit 13 Jahren Aromapflege (www.lkhb.at)
| Seniorenzentrum Spallerhof Linz betreibt seit 14 Jahren Aromapflege
| BAH St.Florian betreibt seit 6 Jahren Aromapflege
| Seniorenzentrum Keferfeld Oed Linz betreibt seit 6 Jahren Aromapflege
| KH Elisabethinen betreibt seit 6 Jahren Aromapflege
| Landes-Frauen und Kinderklinik Linz (www.kinderklinik.at)

Zeitlicher Rahmen:

| Projektbeginn: 01.09.2010
| Probelauf über 1 Jahr, Anwendung bei ausgewählten Patientinnen während der Geburt, bei guter Akzeptanz, Anwendung auch im Wochenbett.

Ziel des Probelaufs:

| Erfahrung sammeln
| Wissen über ätherische Öle, fette Öle und ihren Umgang (Anwendung, Dosierung,…) erweitern
| Erarbeiten von Standardrezepten z.B für Entspannung, Wehenhemmung, Wehensteigerung, Stimmungsaufhellung, Wundpflege, ...

Schwerpunkte:

| Geburtsförderung
| Schmerzlinderung
| Ganzheitliche Pflege

Anwendungsbereiche:

| Zur Entspannung
| Gegen Ängste, Nervosität usw. z.B. vor Geburtseinleitung
| Unterstützung der Wehen während der Geburt
| Gegen üble Gerüche
| Unterstützung bei stressbedingten Beschwerden wie Kopfschmerzen
| Unterstützung bei depressiver Verstimmung und Depression
| Unterstützung bei Schmerzen
| Kreislaufunterstützung bei der Mobilisation
| Wundpflege
| Pflege bei Erkältung und Fieber

Anwendungsmöglichkeiten:

als Massageöle

| Tokolytikum (Wehenhemmer) für eine entspannende und beruhigende Bauchmassage
| Uterustonikum (gebärmutterstärkend, wehenanregend) für eine kräftigende Bauchmassage
| Dammmassageöl zur Vorbereitung von Damm und Scheide für die Geburt
| Geburtsöl für entspannende Körpermassage zur besseren Wehenverarbeitung
| Tokolytikum für Nachwehen
| Uterustonikumg bei verzögertem Nachgeburtsabgang

Über das Riechen wirken ätherische Öle sehr rasch auf das limbische System, das vegetative Nervensystem, die Hypophyse,... und regulieren somit sanft die Ausschüttung von Botenstoffen und Hormonen. Mit dem nötigen Wissen über Dosierung und Anwendung kann mit wenig Aufwand ein Gefühl des Wohlbefindens geschaffen werden; als Duftzusätze in der Thermolampe,

ätherisches Öl auf Taschentuch, auf feuchte Tücher oder in den Händen verreiben und einatmen lassen:

- zur Wehenanregung
- zum „Durchstehen dieser Situation"
- zum „Loslassen-Können"
- bei Kreislaufschwäche

Über die Haut – Die sehr lipophilen ätherischen Öle dringen rasch in das fettreiche Gewebe der Haut ein, können so im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten und werden auf natürlichem Wege wieder ausgeschieden:

- Einreibung (ätherisches Öl in fettem Pflanzenöl verdünnt, in der richtigen Dosierung – meist 1%)
- Umschläge Kompressen, Wickel: Bei erhöhter Temperatur, Bei Erkältung, Bei Kreislaufproblemen, Als Zusatz für Waschungen und Bäder
- Als wehenanregendes Bad zur Einleitung der Geburt
- Als unterstützendes Bad bei Wehenschwäche
- Bei schmerzhaften Krampfwehen, als Entspannungsbad (bei Geburtsschmerzen „Loslösen und in sich gehen")

Zambelli Pavà Sara

Wacholderbeeröl-Kur entrümpelt Körper und Seele

Ende des Winters spürt man wohl am deutlichsten, dass eine Rund-erneuerung für Körper und Seele angebracht ist. Während die Natur um uns herum zu neuem und kraftvollen Leben erwacht, Keimlinge und Blütenknospen in den Startlöchern und vollem Saft stehen, dümpeln unsere Körpersäfte langsam und träge durch den Körper, oft gepaart mit Lustlosigkeit, Müdigkeit oder sogar mit depressiven Verstimmungen. Die Haut sieht ebenfalls müde und matt aus, die Gelenke machen sich oft unangenehm bemerkbar. Dann ist es Zeit, mit Wacholderbeeröl einen körperlichen und seelischen „Hausputz" zu starten. Das Entrümpeln von Körper und Seele bewährt sich jedoch zu jeder Jahreszeit, insbe-sondere wenn Neues bevor-steht. Wacholderbeeröl ist ein kraftvoller Helfer. Seine hauptsächlichen Ziel-Organe sind die Harnwegs-, Verdauungs-, und Atmungsorgane sowie die Haut. Das Öl wirkt leicht diuretisch, d.h. entgiftend und harntreibend, ohne aber Mineralstoffe auszuschwemmen. Diese besondere Eigenschaft, die es synthetischen Diuretika voraus hat, nennt man aquaretisch. Es hat blutreinigende und entgiftende Eigenschaften, denn es aktiviert intensiv den Stoffwechsel. Nach einer Wacholderbeer-Kur erscheint die Haut wie „runderneuert", denn was die Niere nicht schafft, spiegelt die Haut wieder. Bemerkenswert sind auch seine schmerzlindernden, entzündungs-hemmenden, und antirheumatischen Eigenschaften. Zugleich ist es ein wunderbares „Nerventonikum", denn mit Wacholderbeeröl kann die Ausscheidung von schädlichen Stoffwechselendprodukten über Darm, Leber, Nieren, Haut und Lymphe intensiv aktiviert werden. Das entlastet nicht nur den Körper und schützt vor Erkrankungen, sondern auch das Gehirn mit seinem Nervensystem. Vitalität und gute Laune sind vorprogrammiert. Juniperus communis L.* var. montana Für die Kur nur Bergwacholderöl Bio aus reifen Beeren verwenden! Heilsames, entschlackendes Wacholderbeeröl Wacholder gilt als „Blutreinigungs-mittel" schlechthin. Dieser Begriff aus der Naturheilkunde macht den Pharmakologen und Ärzten wenig Freude. Schlacken, Toxine im Körper (Bindegewebe) und sogar im Blut sind für sie absolute Reizworte und sie halten eine Entschlackung des Körpers für völligen Unsinn. Es stellt sich nur die Frage, warum Ärzte das Blut z. B. auf erhöhte Harnsäure, Cholesterinwerte, Blutzucker u.s.w. untersuchen. von Ruth von Braunschweig

Viel über ätherische Öle gelernt

LEHRGANG: Angehende Aromaexpertinnen in Aromatherapie ausgebildet

BRIXEN. Der vierte Aromatherapielehrgang in der Cusanus-Akademie ist abgeschlossen worden. Zehn angehende Aromaexpertinnen ließen sich in dem zwölftägigen Lehrgang im Bereich Aromatherapie und Aromapflege ausbilden.

Nach der Einführung in die Welt der ätherischen Öle stand das „Riechen" auf dem Programm. Weitere Schwerpunkte waren die Chemie der ätherischen Öle, die Hautpflege und die Pflege bei Hautproblemen, die Botanik der Ätherisch-Öl-Pflanzen, Aromamassage, ätherische Öle in der psychiatrischen und gerontologischen Pflege und Praxis Aromapflege.

Nach diesem Lehrgang und mit zwei weiteren externen Modulen können die Teilnehmerinnen in Österreich die Prüfung zur Aromaexpertin ablegen.

Der nächste Lehrgang startet im Frühjahr 2015. Am 7. November findet dazu eine Infoveranstaltung namens „Aromaherbst" in der Cusanus-Akademie in Brixen statt.

Die Teilnehmerinnen des Lehrgangs in der Cusanus Akademie in Brixen lernten dort alles über die Verwendung der verschiedenen ätherischen Öle. Cusanus Akademie

NEWS aus dem Verein

Obwohl man es kaum vermutet, sind wir sehr aktiv in Brixen. Wir bieten über die Cusanus Akademie Brixen, Christine Wagner, jährlich einen Basislehrgang Aromatherapie an, mehrere Einzelkurse zu den unterschiedlichsten Themen (ätherische Öle bei Kindern, Destillationsworkshop, uvm.) und nun auch die komplette Ausbildung zum Aromatologen bzw. die Weiterbildung für Pflegefachkräfte. Zudem treffen wir uns in regelmäßigen Abständen mit den Absolventen der bisherigen Lehrgänge zum gemeinsamen Austausch . Alle genauen Termine können sie gerne bei Christine Wagner und ihrem Team erfragen, Anmeldungen für Brixen laufen ebenfalls über die Cusanus Akademie. Einen kleinen Überblick können sie sich über deren Homepage, unsere Homepage oder Facebook verschaffen.