

Abschlussarbeit

Ausbildung



Aromatologe/in – Aromapflege

„Inhaltsstoffe der ätherischen Öle und daraus abzuleitende Anwendungsmöglichkeiten einiger unserer hausintern verwendeten Aromapflegeprodukte praxisnah erklärt!“

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Vorgelegt von:
Gertraud Maria Platter, Jahrgang 1967

Eingereicht bei:
aromaFORUM Österreich

Ort, Datum der Abgabe
Brixen, 17.09.2022

Abstract

In dieser Arbeit geht es darum, die Mitarbeiter*innen eines Seniorenwohnheims für die Bedeutung der Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen zu sensibilisieren.

Ziel dieser Arbeit ist, die Basis für die Erstellung von Schulungsmaterial zu schaffen.

Um einen Praxisbezug herzustellen werden Aromapflegeprodukte, die in diesem Heim verwendet werden, besprochen und mit Erfahrungsberichten verbunden. Ausgewählte Inhaltsstoffe von den darin enthaltenen ätherischen Ölen werden genauer beschrieben. Sie werden mit Hintergrundwissen und Ideen für Lernelemente kombiniert, die in die geplante Schulung einfließen können.

Daraus soll ein tieferes Verständnis für die Einsatzmöglichkeiten dieser Produkte entstehen.

Diese Arbeit soll Interesse an den Inhaltsstoffen wecken und zu einem fundierten Wissen über die Wirkweise von Aromapflegeprodukten im Pflegealltag führen.

Schlüsselwörter: Inhaltsstoffe, ätherische Öle, Aromapflege

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 5
2. Grundmischung "Trost und Ruhe"	S. 6
2.1. Sandelholz (<i>Santalum album</i> L.)	S. 7
2.1.1. Die Sesquiterpenole	S. 8
2.2. Rosengeranie (<i>Pelargonium x asperum</i> Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon)	S. 9
2.2.1. Die Monoterpenole	S. 10
2.3. Mandarine (<i>Citrus reticulata</i> Blanco)	S. 11
2.3.1. Aromatische Ester und Alkohole	S. 12
2.4. Zurück zur Grundmischung	S. 14
2.5. Als Lernelement - Verbindung mit der Praxis	S. 15
3. Grundmischung „Krautig“	S. 16
3.1. Lavendel fein (<i>Lavandula angustifolia</i> P. Miller)	S. 16
3.1.1. Die Monoterpenester und Sesquiterpenester	S. 17
3.2. Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i> L.)	S. 19
3.2.1. Die Monoterpenole sind jetzt schon „alte Bekannte“	S. 20
3.3. Wacholderbeere (<i>Juniperus communis</i> (L.))	S. 21
3.3.1. Die Monoterpene	S. 22
3.4. Cajeput (<i>Melaleuca cajuputi</i> L.)	S. 23
3.4.1. Die Monoterpenoxide	S. 24
3.5. Zurück zur Grundmischung	S. 25
3.6. Als Lernelement – Verbindung mit der Praxis	S. 26
4. Grundmischung „Herzlich willkommen“	S. 27
4.1. Orange (<i>Citrus sinensis</i> ssp. <i>dulcis</i> (L.) Persoon)	S. 28
4.1.1. Die Monoterpenaldehyde	S. 29
4.1.2. Die Sesquiterpenaldehyde	S. 31
4.2. Bergamotte (<i>Citrus bergamia</i> Risso u. Poiteau)	S. 31
4.2.1. Cumarine und Furocumarine	S. 32
4.3. Vanille (<i>Vanilla fragrans</i> L.)	S. 34
4.3.1. Die Monoterpenphenole	S. 34
4.4. Lavendel fein (<i>Lavandula angustifolia</i> P. Miller)	S. 36
4.5. Zedernholz (<i>Cedrus atlantica</i> Manet)	S. 36
4.5.1. Die Sesquiterpene	S. 37

4.6. Benzoe Siam (<i>Styrax tonkinensis</i>)	S. 38
4.6.1. Aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren	S. 39
4.7. Zurück zur Grundmischung	S. 40
4.8. Als Lernelement – Verbindung mit der Praxis	S. 41
5. Grundmischung „Bauch fein“	S. 41
5.1. Fenchel süß (<i>Foeniculum vulgare</i> Miller ssp. <i>vulgare</i> Miller var. <i>dulce</i>)	S. 42
5.1.1. Ether	S. 42
5.2. Zurück zur Grundmischung	S. 43
6. Schlussfolgerung	S. 45
Literatur- und Quellenverzeichnis	S. 46
Rezeptblatt	S. 50
Erklärung des Autors	S. 52

1. Einleitung

Inhaltsstoffe der ätherischen Öle und daraus abzuleitende Anwendungsmöglichkeiten einiger unserer hausintern verwendeten Aromapflegeprodukte praxisnah erklärt!

Ein etwas sperriger Titel! Deshalb das Ganze nochmal in kurz:

WAS IST WOFÜR?

Ich arbeite in einem Seniorenwohnheim. Nachdem ich im Jahr 2018 den „Lehrgang Aromapflege“ abgeschlossen hatte, wurde ich damit beauftragt, dort die Aromapflege einzuführen.

Begonnen wurde mit einer 2-tägigen Schulung für alle Mitarbeiter*innen in der Pflege, fakultativ auch für interessierte Mitarbeiter*innen aus anderen Bereichen wie z.B. Reinigung und Verwaltung.

Anschließend wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, um die Aromapflege in den einzelnen Wohnbereichen praktisch umzusetzen. Die Mitglieder dieser Arbeitsgruppe erheben den Bedarf an Aromapflegeprodukten, sorgen für die korrekte Dokumentation (Planung, Verlauf und Ergebnis der Anwendungen), überwachen die Anwendungen, holen Rückmeldungen ein und unterstützen die einzelnen Mitarbeiter*innen bei Fragen und Unsicherheiten. Sie geben Neuerungen im Rahmen der Teamsitzungen weiter und helfen bei Bedarf bei Schulungen, die die Aromapflege betreffen. Die Arbeitsgruppe trifft sich monatlich, um sich auszutauschen.

Die Aromapflege wurde von den Mitarbeitern*innen, den Bewohner*innen und den Angehörigen sehr gut und gerne angenommen.

Einige Aromapflegeprodukte werden als Fertigprodukte eingekauft. Andere wurden von uns erdacht und stehen uns in Zusammenarbeit mit einer Apotheke gebrauchsfertig zur Verfügung.

Für ein besseres Verständnis der Anwendungsmöglichkeiten dieser Produkte wünsche ich mir eine größere Kenntnis der Inhaltsstoffe für unsere Mitarbeiter*innen.

Diese Unterlagen sollen als Basis dazu dienen, Schulungsunterlagen zu erarbeiten. In erster Linie möchte ich Interessen an den Inhaltsstoffen wecken.

Dafür werden einige hausinterne Aromapflegeprodukte vorgestellt, die Inhaltsstoffe der darin enthaltenen ätherischen Öle aufgelistet und einzelne davon näher beschrieben.

Nun zum ersten dieser Aromapflegeprodukte.

Alle Rezepte werden so aufgelistet, wie sie in den einzelnen Wohnbereichen aufliegen, einschließlich der bekannten Anwendungsbereiche.

2. Grundmischung „Trost und Ruhe“

Ätherische Öle	Mischverhältnis	Anwendungsbereiche
Mandarine (Citrus reticulata Blanco)	12 Teile	Beruhigend, ausgleichend, entspannend, bei Unruhe. Auch für die Sterbebegleitung geeignet.
Rosengeranie (Pelargonium x asperum Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon)	6 Teile	
Sandelholz (Santalum album L.)	3 Teile	

Dieses Produkt wurde während der „Coronazeit“ kreiert. Unser Heim war im Herbst 2020 vom COVID-19-Virus betroffen. Damals wurden unsere Bewohner*innen in ihren Zimmern isoliert, um eine Ausbreitung der Infektion zu vermeiden. Für sie war es eine sehr schwere Zeit und das Pflegepersonal litt mit ihnen. Einige Mitarbeiter*innen wurden dazu eingeteilt, die Bewohner*innen in ihren Zimmern zu besuchen. Sie reagierten unterschiedlich. Manche hatten ein hohes Mitteilungsbedürfnis und wollten die Mitarbeiter*innen nicht wieder gehen lassen, andere wiederum zogen sich zurück und sprachen kaum. Wieder andere konnten nicht verstehen, was das alles sollte und wurden zornig. Viele hatten Angst.

Der neue Duft, der als Dufttupfer oder im Diffusor angeboten wurde, oft auch verdünnt in einem fetten Öl als Handstreichung, kam bei allen sehr gut an. Bei Bewohner*innen und bei Mitarbeiter*innen gleichermaßen. Sie gaben an, gelassener zu sein und die Situation besser aushalten zu können.

Eine Frau, die nicht lange danach neu zu uns ins Heim kam, ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Sie war an einer Demenz erkrankt und wollte eigentlich nicht zu uns ins Heim. Ihren Kindern fiel es schwer, sie zu uns zu bringen. Sie konnten die Betreuung zuhause aber nicht mehr gewährleisten. Am ersten Tag war sie sehr umtriebig und ging mehrmals von einem Ende des

Hausgangs zum anderen. Zwischendurch unterhielt sie sich mit ihr von früher bekannten Bewohner*innen. Aber immer, wenn sie jemanden vom Personal sah, wurde sie wütend. Sie schrie, sie wolle hier nicht bleiben. Wir sollten doch diese „Hudern“ (die vorgeschriebenen Mund-Nasen-Masken) aus dem Gesicht nehmen. Und überhaupt sei sie abgeschoben worden und das lasse sie sich nicht gefallen. Am Abend war sie nicht dazu zu bewegen, in ihr Zimmer zu gehen. Sie schlief letztendlich in einem Sessel im Aufenthaltsbereich und harrte dort bis zum nächsten Morgen aus.

Dann besann sich eine Mitarbeiterin auf die Beduftung mit „Trost und Ruhe“. Der Diffusor wurde verborgen hinter ihrem Sessel aufgestellt. Nach ca. einer halben Stunde fragte sie nach etwas zum Essen, da sie Hunger habe.

Später ließ sie sich ins Zimmer begleiten, um dringend notwendige Körperpflegemaßnahmen durchzuführen. Sie wollte zwar gleich wieder zurück in ihren Sessel, aber bis zum Abend hatte sie sich so weit beruhigt, dass sie in ihrem Bett schlief. Tagsüber war sie bereit dazu mit ihrem Sohn zu telefonieren, der sich sehr um seine Mutter gesorgt hatte. Diese Bewohnerin hatte öfters Zeiten, in denen es für sie schwierig war bei uns zu sein. Die Beduftung mit „Trost und Ruhe“ hat sich aber immer wieder bewährt.

Welche Inhaltsstoffe in den ätherischen Ölen Sandelholz, Rosengeranie und Mandarine sind es nun, die diesen Effekt hervorgerufen haben?

2.1. Sandelholz (*Santalum album* L.)

Inhaltsstoffe:

- *Sesquiterpenole, 85 – 95% (v.a. Santalole)*
- *Sesquiterpene, 5 – 10 % (v.a. Santalene)*
- *Sesquiterpenketone und -aldehyde, 5,5%*
- *Eugenol und Derivate in Spuren*
- *Ester in Spuren*
- *Monoterpenole in Spuren*

(aus Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)



Abbildung 1: Sandelholz

<https://disappointmentquotes.com/wp-content/uploads/2021/04/sandalwood-essential-oil-east-indian-sandeipcx.jpg>

Als Lernelement, zur Einstimmung auf dieses ätherische Öl und zur Auflockerung:

Riechen, fühlen, beschreiben!

Was löst dieser Duft aus? Welche Bilder und Erinnerungen entstehen? Welche Farbe passt zu diesem Öl?

Da die Sesquiterpenole im ätherischen Sandelholzöl mengenmäßig überwiegen, schauen wir uns jetzt die Wirkungen dieses Inhaltsstoffes an.

2.1.1. DIE SESQUITERPENOLE

Sie helfen psychischen Stress leichter auszuhalten und gleichen negative Emotionen wie Aggressivität, Wut und Nervosität aus. Sie helfen sich zu erden, psychische Stabilität und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Wie wirken sie sonst noch?

Sesquiterpenole haben einen regulierenden Einfluss auf die Hypophyse. Diese Drüse produziert in Zusammenarbeit mit dem Hypothalamus Hormone, die die Tätigkeit anderer hormonproduzierender Organe im Körper beeinflusst, z.B. die Schilddrüse, die Nebennierenrinde, die Bauchspeicheldrüse und die Gonaden (Eierstöcke und Hoden). Die Sexualhormone werden zusätzlich durch den pheromonähnlichen Charakter der Sesquiterpenole reguliert. Solche Duftstoffe wirken ausgleichend auf Emotionen auch unter der bewußten Wahrnehmungsschwelle. Sie wirken sinnlich und euphorisierend.

Sesquiterpenole beeinflussen auch das vegetative Nervensystem. Dazu gehören der vorwiegend aktivitätssteigernde Sympatikus und der Parasympatikus, der hauptsächlich in Ruhephasen den Ton angibt. Die harmonische Zusammenarbeit dieser beiden Systeme wird gefördert. Sie regulieren autonom die Tätigkeit jener Körpersysteme, die ohne unser bewußtes Zutun unablässig funktionieren, z.B. unsere Atmung, die Herztätigkeit, die Verdauung, der Stoffwechsel usw.

Dieser Inhaltsstoff ist auf körperlicher Ebene sehr ausgleichend und unterstützt unser Immunsystem. Zusätzlich sind Sesquiterpenole sehr hautpflegend und regenerierend. Sie lassen sich gut bei chronischen Hauterkrankungen einsetzen.

Sie stärken den Spannungstonus der Venenwände und unterstützen dadurch den Blutrückfluss zum Herzen.

Da das ätherische Sandelholzöl nicht nur aus Sesquiterpenolen besteht, hat es außer den eben beschriebenen noch andere Wirkungen:

Körperlich: antibakteriell, schwach antimykotisch, antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, stoffwechselanregend, lymphflussanregend, venentonisierend, hormonmodulierend, hautregenerierend, ausgleichend.

Psychisch: stärkend, aufrichtend, harmonisierend, reizmildernd, aphrodisierend.

(aus Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen, Monika Werner, Ruth von Braunschweig)

Einige dieser Effekte lassen sich gut von der Wirkweise der Sesquiterpenole ableiten.

2.2. Rosengeranie (*Pelargonium x asperum* Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon)

Inhaltsstoffe:

- *Monoterpenole, 50 - 65% (v.a. Citronellol, Geraniol)*
- *Ester, 15 – 30% (v.a. Geranylacetat)*
- *Monoterpenketone, 5 – 10% (v.a. Iso-Menthon)*
- *Sesquiterpene, 5 – 8%*
- *Sesquiterpenole 5 -7%*
- *Monoterpenaldehyde, 5% (v.a. Citral)*
- *Oxide, 3 – 5% (v.a. Rosenoxide)*

- *Aromatische Ester in Spuren*
- *Eugenol in Spuren*

(aus *Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle*, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)



Abbildung 2: Rosengeranie

<https://media.istockphoto.com/photos/sweet-scented-geranium-flowers-pelargonium-graveolens-picture-id1353481471?k=20&m=1353481471&s=612x612&w=0&h=gc1SxTnhf05qEKrXcRj6OCggddWQqPdbxaD8vj2sxME=>

Als Lernelement, zur Einstimmung auf dieses ätherische Öl und zur Auflockerung:
Riechen, fühlen, beschreiben!

Was löst dieser Duft aus? Welche Bilder und Erinnerungen entstehen? Welche Farbe passt zu diesem Öl?

Bei diesem ätherischen Öl sind die Monoterpenole die mengenmäßig am meisten vertretenen Inhaltsstoffe, deshalb nun zu diesen.

2.2.1. DIE MONOTERPENOLE

Monoterpenole beruhigen oder stimulieren je nach Bedarf. Sie gleichen die Stresshomonproduktion aus. Bei Erregung wird sie reduziert, bei Antriebslosigkeit dagegen hochgefahren. Sie hellen die Stimmung deutlich auf und helfen bei Mutlosigkeit weiter. Sie führen zur eigenen Mitte, helfen sich zu erden und bei sich zu bleiben, aber gleichzeitig wohlwollend und mitfühlend die Umgebung wahrzunehmen. Die Empathie wird gefördert.

Von den Monoterpenolen Linalool, Geraniol, Citronellol wird vermutet, dass sie auf psychischer Ebene helfen können, sich besser an Veränderungen in der Umgebung anzupassen.

Sie haben die Fähigkeit, gegen verschiedenste Stressfaktoren zu schützen und in das Hormon-, Herzkreislauf- und Nervensystem ausgleichend einzugreifen. Dadurch wird auch das Immunsystem unterstützt.

Zusätzlich sind sie:

- sehr hautfreundlich
- pflegen, regenerieren und reparieren Hautzellen
- sind wundheilungsfördernd
- wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch, ohne die körpereigene Hautflora anzugreifen
- sind ideal um exponierte Haut zu pflegen, z. B. zur Intertrigo- und Dekubitusprophylaxe bei bettlägerigen Menschen
- eignen sich aber auch für die tägliche Hautpflege, da sie sehr gut verträglich sind

Abschließend die Wirkungen des ätherischen Rosengeranienöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: stark antiviral, antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch (desinfizierend), immunmodulierend, lymphflussanregend, hormonmodulierend, blutdruckregulierend, herzkreislaufregulierend und -stärkend, beruhigend, entkrampfend, schmerzlindernd, hautpflegend, wundheilend, Hämatome auflösend, haut- und schleimhautfloraregulierend, insektenabweisend.

Psychisch: stärkend, harmonisierend, ausgleichend, „herztröstend“.

Als Lernelement und zur Auflockerung: Andere ätherische Öle, die Monoterpenole enthalten suchen, riechen, fühlen, beschreiben.

2.3. Mandarine (*Citrus reticulata* Blanco)

Inhaltsstoffe:

- *Monoterpene, 90 – 95% (v.a. (+)-Limonen)*
- *Monoterpenaldehyde bis 1,5%*
- *Sesquiterpenaldehyde bis 1%*
- *Sesquiterpene bis 1%*
- *Monoterpenole, 0,5 – 1%*
- *Aromatische Ester bis 0,85% (Methylantranilat)*

- *Cumarine (v.a. Furocumarine) in Spuren*

(aus *Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle*, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)



Abbildung 3: Mandarinen

https://media.istockphoto.com/photos/fresh-mandarin-oranges-fruit-or-tangerines-in-the-wooden-box-picture-id1075504660?k=20&m=1075504660&s=612x612&w=0&h=GstZn3_YyxzSHMGBqc_SbbxK9y3pGbmuz_89LSKbAG0=

90 - 95% Monoterpene! Das ist eine Menge davon, aber diesmal erfolgt die Auswahl des zu besprechenden Inhaltsstoffs nach einem anderen Kriterium.

2.3.1. AROMATISCHE ESTER UND ALKOHOLE

Das ätherische Mandarinenöl enthält einen Inhaltsstoff, der auch in kleinsten Mengen eine große Wirkung zeigt, und zwar das Methylantranilat, ein aromatischer Ester. Dieser Inhaltsstoff ist für den typischen Duft der Mandarine verantwortlich.

Methylantranilat wirkt entspannend, entkrampfend und stark antidepressiv und passt damit sehr gut in die Grundmischung „Trost und Ruhe“.

Das macht die Inhaltsstoffe so interessant. Auch ein noch so kleiner Bestandteil kann eine sehr ausgeprägte Wirkung hervorrufen!

Alle aromatischen Ester und Alkohole wirken auf physischer und psychischer Ebene sehr ähnlich, von einigen braucht es aber eine höhere Dosierung als für das Methylantranilat.

Dazu gehören z. B. das Benzylbenzoat und Benzylacetat (beides aromatische Ester) oder Phenylethylalkohol (ein aromatischer Alkohol). In Champaca, Jasmin, Benzoe Siam und im Rosen-

Absolue sind sie in geeigneter Menge zu finden. Sie haben eine euphorisierende Wirkung und helfen alles leichter zu nehmen.

Als Lernelement und zur Auflockerung:

Riechen, fühlen, beschreiben!

Was lösen diese Düfte aus? Welche Bilder und Erinnerungen entstehen im Kopf? Welche Farben passen zu diesen Ölen?

Alle aromatischen Ester und Alkohole fördern die Ausschüttung von Serotonin und von Endorphinen. Serotonin ist das sogenannte „Glückshormon“ und zuständig für Ausgeglichenheit und Fröhlichkeit. Endorphine sind körpereigene Hormone, die schmerzhemmend wirken und z. B. bei akut eintretenden Schmerzen ausgeschüttet werden. Deshalb wird bei Unfällen Schmerz oft nicht gleich gespürt. Sie gehören aber auch zum Belohnungssystem und werden bei positiven Erlebnissen aktiviert. Sie reduzieren Stress und machen glücklich.

Schmerzen und Kummer sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich werden gelindert. Zudem wirken diese ätherischen Öle stark entkrampfend und entzündungshemmend. Deshalb sind sie gut geeignet für den Einsatz bei chronischen und bei krampfartigen Schmerzen (z. B. bei Menstruationsbeschwerden).

Ein weiteres Einsatzgebiet dieser Inhaltsstoffe sind Depressionen, ganz besonders die Winterdepression.

Und als würde das nicht genügen, haben sie noch eine antibakterielle Wirkung.

Die Wirkungen des ätherischen Mandarinenöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen:*

Körperlich: antiseptisch (desinfizierend), entkrampfend, belebend, immunstimulierend, hautstoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, lymphabflussfördernd.

Psychisch: stimmungsaufhellend, in physiologischer Dosierung schlaffördernd, angstlösend.

In Zusammenhang mit anderen Aromapflegeprodukten werden weitere im ätherischen Mandarinenöl enthaltene Inhaltsstoffe näher beschrieben. Ätherische Öle sind Vielstoffgemische und genau dadurch entsteht die große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten.

2.4. Zurück zur Grundmischung

Mandarine + Rosengeranie + Sandelholz = „Trost und Ruhe“

Momentan setzen wir sie bei Bewohner*innen ein, die keine Ruhe finden, zur Entspannung, oft bei Demenzkranken, aber auch in der Sterbebegleitung.

Um den Mitarbeiter*innen und den Angehörigen die Wirkung des Aromapflegeprodukts „Trost und Ruhe“ in der Sterbebegleitung zu erklären wurde von mir gemeinsam mit der Arbeitsgruppe Aromapflege ein Flyer ausgearbeitet. Hier ein Auszug davon:

„TROST UND RUHE“ ALS WEGBEGLEITERÖL

Welche ätherischen Öle sind enthalten?

Mandarine (Citrus reticulata Blanco)
Rosengeranie (Pelargonium x asperum Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon)
Sandelholz (Santalum album L.)
in Sonnenblumenöl HO

In der Endphase des Lebens ist es für jeden Menschen wichtig sich geborgen zu fühlen. Dieser Lebensabschnitt ist geprägt von vielen einschneidenden Gefühlen, aber auch von der Auseinandersetzung mit dem Tod und dem, was danach sein wird.

In der Pflege ist es unsere Aufgabe dem Betroffenen Halt zu geben und diesen Weg zu begleiten, ganz nach seinen Wünschen. Das Sterben ist ein Loslassen, für den Betroffenen genauso wie für Angehörige und Freunde. Wichtig ist ein Dasein, ohne den Sterbeprozess zu stören.

Eine Möglichkeit dafür ist eine Handstreichung mit „Trost und Ruhe“. Es hat einen dezenten Duft, der von Ölen kommt, die Seelenfrieden vermitteln, aber auch aufrichten, stärken und harmonisieren. Dieses Öl kann helfen, sich dem Unausweichlichen hinzugeben und Ruhe zu finden.

2.5. Als Lernelement - Verbindung mit der Praxis:

Gemeinsames Überlegen, wofür diese Grundmischung noch verwendet werden könnte!

Diese Anwendungsmöglichkeiten könnten von den Schulungsteilnehmern genannt und gemeinsam besprochen werden:

- Lymphstau
- Hautpflegend
- Dekubitusprophylaxe
- Intertrigoprophyllaxe
- Immunstimulation (Stärkung der Abwehrkräfte)
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Unausgeglichenheit
- Ruhelosigkeit
- Depressive Verstimmung
- Angstlösend
- Prüfungsangst
- Trauerbewältigung
- Klimakterisches Syndrom
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Libidoverlust
- Schmerzen, auch verbunden mit Krämpfen
- ...

Das ätherische Sandelholzöl ist teuer und die Bestände sind in bestimmten Gebieten durch Raubbau stark gefährdet. Deshalb sollte der Einsatz dieses ätherischen Öls mit Bedacht erfolgen. Es gibt auch andere ätherische Öle, die für die genannten Einsatzgebiete verwendet werden können.

Für Schmerzen z. B. gibt es in unserem Seniorenwohnheim Aromapflegeprodukte, mit denen sehr gute Erfolge erzielt werden.

Eine unserer Grundmischungen, die für diesen Zweck eingesetzt werden, ist folgende:

3. Grundmischung „Krautig“

Ätherische Öle	Mischverhältnis	Anwendungsbereiche
Lavendel fein (Lavandula angustifolia P. Miller)	4 Teile	<ul style="list-style-type: none">• Bei akuten und chronischen Schmerzen, schmerzstillend, krampflösend, entzündungshemmend und durchblutungsanregend
Pfefferminze (Mentha piperita L.)	2 Teile	
Wacholderbeere (Juniperus communis (L.))	1 Teil	
Cajeput (Melaleuca cajuputi L.)	1 Teil	

Dieses Aromapflegeöl wird bei uns im Seniorenwohnheim oft verwendet. Wir haben zwei verschiedene Produkte, die bei Schmerzen eingesetzt werden können. Eines davon nennt sich „Krautig“ da es genauso riecht, das andere nennt sich „Wohlig“, weil es dieses Gefühl auslöst. Die Bewohner*innen, die über Schmerzen klagen, können sich das für sie gerade passende Öl selbst aussuchen. Die Physio- und Ergotherapeut*innen verwenden diese Produkte gerne bei ihren Massagen.

Zu Beginn hatte ich Bedenken, dass dieses Produkt abends angewendet zu Einschlafschwierigkeiten führen könnte, da drei der darin enthaltenen ätherischen Öle belebend und erfrischend wirken. Das hat sich in der praktischen Anwendung aber nicht bestätigt.

Jetzt zum Versuch die Auswahl der ätherischen Öle anhand einiger ihrer Inhaltsstoffe zu erklären.

3.1. Lavendel fein (Lavandula angustifolia P. Miller)

Inhaltsstoffe:

- Ester, 40 – 50% (v.a. Linalylacetat)
- Monoterpenole, 30 – 40% (v.a. Linalool)
- Monoterpene, 7 – 13% (v.a. Ocimene)
- Sesquiterpene bis 8% (v.a. beta-Caryophyllen)

- Oxide bis 1,5% (v.a. 1,8-Cineol, Linalooloxid)
- Sesquiterpenketone und -oxide in Spuren
- Cumarine in Spuren
- Eugenol in Spuren
- Aromatische Säuren und Aldehyde in Spuren
- Aromatische Ester und Alkohole in Spuren
- Monoterpenketone in Spuren
- Sesquiterpenole in geringen Spuren

(aus Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)

Schon von dieser Auflistung lässt sich ableiten, dass Lavendel fein ein sehr vielseitig wirksames ätherisches Öl ist.



Abbildung 4: Blühende Lavendelrispen

https://cdn.pixabay.com/photo/2020/06/21/11/58/lavender-5324522_480.jpg

Als Lernelement und zur Auflockerung: Riechen, fühlen, beschreiben!

Jetzt sehen wir uns die Wirkungen der Ester genauer an. Monoterpen- und Sesquiterpenester haben sehr ähnliche Wirkweisen und werden gemeinsam beschrieben.

3.1.1. DIE MONOTERPENESTER + SESQUITERPENESTER

Für die Grundmischung „Krautig“ steht die entspannende, krampflösende und schmerzstillende Wirkung bei akuten und chronischen Schmerzen im Vordergrund.

Aber auch die zusätzlichen Wirkungen dieser Inhaltsstoffe können sich durchaus sehen lassen:

- Sie helfen bei Herzbeschwerden ohne erkennbare organische Ursache, wie Tachykardien, Herzstechen oder Blutdruckschwankungen mit den damit verbundenen Ängsten.
- Sie sind sehr hautfreundlich und unterstützen die Haut bei Problemen.
Sie wirken entzündungshemmend und antimykotisch. Sie sollten schon bei den ersten Anzeichen dafür eingesetzt werden, um die beste Wirkung zu erreichen.

Ester entspannen, beruhigen und gleichen aus.

- Sie entspannen im körperlichen und seelischen Bereich.
- Sie entspannen die Haut.
- Sie entspannen das Herz- und Kreislaufsystem.
- Sie entspannen das Gemüt.
- Sie sorgen für gute Laune und Gelassenheit.

Aber warum haben Ester diese Wirkung auf die Psyche und den Körper?

Sie beeinflussen die Tätigkeit einiger Neurotransmitter im Gehirn:

- Sie regulieren die Serotoninausschüttung. Das Serotonin, auch Glückshormon genannt, ist unter anderem zuständig für Ausgeglichenheit und Fröhlichkeit. Dieser Neurotransmitter wirkt antidepressiv.

Ein Mangel an Serotonin kann unter anderem durch Stress und Reizüberflutung entstehen. Die Symptome sind Schlafstörungen, Müdigkeit, schlechte Laune, Reizbarkeit, ein gesteigertes Schmerzempfinden und Ängstlichkeit bis hin zu Depressionen und Migräne.

Durch den positiven Einfluss auf die Serotoninausschüttung wirken esterhaltige ätherische Öle stimmungsaufhellend, schlaffördernd und schmerzstillend, insbesondere bei chronischen Schmerzen.

- Ähnliche Ursachen und Symptome hat auch ein Mangel an Gammaaminobuttersäure (GABA), einem der wichtigsten Neurotransmitter im Gehirn. Er beeinflusst wesentlich die Gefühlslage. GABA hat eine hemmende Wirkung und setzt im Gegensatz zu erregenden Neurotransmittern, wie Glutamat, Adrenalin oder Dopamin, die Erregbarkeit der Nervenzellen herab. Schlaf wird maßgeblich durch diese hemmende Funktion gesteuert.

Vom Linalylacetat, einem Ester, das im Lavendelöl enthalten ist, weiß man, dass es die GABA-Rezeptoren so beeinflusst, dass wir ruhiger und ausgeglichener werden.

- Ester reduzieren außerdem die Produktion von Stresshormonen, den Katecholaminen. Dazu gehören das Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Adrenalin und Noradrenalin werden in physischen und psychischen Belastungssituationen ausgeschüttet. Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, die Bronchien werden erweitert, die Muskeln spannen sich an, Verdauungstätigkeiten werden gehemmt, die Schmerzempfindlichkeit sinkt. Der evolutionsbiologische Sinn besteht darin, den Körper sofort einsatzfähig zu machen, entweder für den Kampf oder für die Flucht. Dieser Mechanismus funktioniert auch heute noch. Leider auch in Situationen, in denen er kontraproduktiv ist, z.B. bei Prüfungen und bei Lampenfieber. Gerade in solchen Situationen sind esterhaltige ätherische Öle eine große Hilfe.

Das Schöne an der Funktionsweise der Ester ist, dass sie Hormone und Neurotransmitter regulieren. Das heißt, sie harmonisieren, sie hemmen ein Zuviel und gleichen ein Zuwenig aus.

Zurück zum Lavendel fein. Hier seine Wirkungen laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antibakteriell, antiviral, antiseptisch (desinfizierend), antimykotisch, fiebersenkend, stark immunstimulierend, zellregenerierend, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd, insektenabweisend.

Psychisch: ausgleichend, beruhigend, aufbauend, angstlösend und antidepressiv, bei Erschöpfung anregend und erfrischend.

Ein weiteres ätherisches Öl in „Krautig“ ist die

3.2. Pfefferminze (*Mentha piperita* L.)

Inhaltsstoffe:

- *Monoterpenole, 40-45% (v.a. Menthol)*
- *Monoterpenketone, 25% (v.a. Menthon)*
- *Oxide, 5-8% (v.a. Menthofuran)*
- *Ester bis 8% (v.a. Menthylacetat)*
- *Monoterpene, 3-5%*

(aus Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)



Abbildung 5: Pfefferminze

https://cdn.pixabay.com/photo/2018/10/19/21/25/peppermint-3759635_480.jpg

Als Lernelement und zur Einstimmung auf dieses ätherische Öl: Riechen, fühlen, beschreiben!

3.2.1. Die Monoterpenole sind jetzt schon „alte Bekannte“.

Das Menthol gehört dazu und hat eine sehr positive Eigenschaft, und zwar eine gute schmerzlindernde Wirkung, die für die Grundmischung „Krautig“ wichtig ist.

Speziell zum Menthol sind aber Warnhinweise hinzuzufügen:

1. Das ätherische Pfefferminzöl darf bei Säuglingen und Kindern bis zu 3 Jahren nicht in Gesichtsnähe angewendet werden, da bei ihnen durch die Inhalation von Menthol ein Glottiskrampf auftreten kann. Dadurch kann eine schwere Atemnot bis hin zu einem Atemstillstand (Laryngospasmus) ausgelöst werden.
2. Ätherisches Pfefferminzöl eignet sich nicht für die Anwendung in der Badewanne, da die Kälterezeptoren in der Haut stimuliert werden. Durch warmes Wasser wird dieser Effekt noch verstärkt. Die Wassertemperatur wird nicht mehr richtig wahrgenommen. Im schlimmsten Fall kann es zu Verbrennungen kommen, wenn zum heißen Badewasser noch heißeres Wasser hinzugefügt oder anschließend zu heiße Wärmeflaschen aufgelegt werden. Es kann einige Stunden dauern, bis sich die Temperaturempfindung wieder normalisiert.

Dieser Effekt kann aber auch sinnvoll genutzt werden. Verdünnt in einem fetten Öl und auf die Haut aufgetragen, werden ebenfalls die Kälterezeptoren stimuliert und damit lokal eine kühlende und schmerzstillende Wirkung erzielt.

Auch das Pfefferminzhydrolat hat eine kühlende Wirkung. Es kann im Sommer oder bei Hitzewallungen direkt auf die Haut gesprüht werden. Hydrolate sind allgemein mild und gut

verträglich. Sie enthalten die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der destillierten Pflanzenteile und ätherische Öle nur in Spuren.

Wirkungen des ätherischen Pfefferminzöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antibakteriell (v.a. Staphylococcus aureus), antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend, abwehrsteigernd, entkrampfend, entblähend, verdauungsfördernd, entgiftend, reinigend, zellerneuernd, epithelisierend, granulationsfördernd, schmerzstillend, durchblutungsfördernd, fiebersenkend, schweißtreibend, erwärmend und kühlend.

Psychisch: erfrischend und klärend, konzentrationsfördernd.

3.3. Wacholderbeere (*Juniperus communis* (L.))

Inhaltsstoffe:

- *Monoterpene, 75-80% (v.a. alpha-Pinen)*
- *Monoterpenole, 5-10% (v.a. Terpinen-4-ol)*
- *Sesquiterpene, 3-10%*
- *Sesquiterpenole in Spuren*
- *Ester in Spuren*
- *Monoterpenaldehyde in Spuren*
- *Monoterpenketone in Spuren*

(aus Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)



Abbildung 6: Wacholder

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/01/20/06/juniper-512877_480.jpg

Alpha- Pinene wirken unter anderem cortisonähnlich, entzündungshemmend und schmerzstillend. Für ein Schmerz-Öl deshalb genau das Richtige.

Das ätherische Öl des Wacholders enthält einen hohen Anteil daran.

3.3.1. DIE MONOTERPENE

Zu den ätherischen Ölen, die sie enthalten, gehören hauptsächlich Zitrusöle und Nadelbaumöle:

- Wacholder, Kiefernadeln, Fichtennadel, Weißtanne, Latschenkiefer, Zirbelkiefer... (alpha- und beta-Pinene)
- Mandarine, Zitrone, Orange, Limette, Grapefruit... (Limonene)

Als Lernelement, zur Einstimmung und zur Auflockerung: Riechen, ansehen, fühlen, was der Geruch auslöst. Welche Bilder entstehen im Kopf (z.B. spritzig, lebendig, tanzend, springend, lachend)? Welche Farben würdest du diesen ätherischen Ölen zuordnen?

Die alpha- und beta-Pinene haben eine cortisonähnliche Wirkung, da sie die Nebennierenrindentätigkeit beeinflussen. Dort wird Cortisol produziert.

Limonene wirken antiviral und antibakteriell. Schon durch die Raumbeduftung wird die Keimlast in der Umgebungsluft reduziert. Zudem stimulieren sie schnell und intensiv das Immunsystem.

Alle Monoterpene wirken durchblutungsanregend, erwärmend, schmerzstillend und entzündungshemmend. Für die Anwendung auf der Haut müssen sie allerdings angemessen verdünnt werden. Monoterpene sind hautreizende Stoffe.

Gelöst im warmen Wasser einer Badewanne führen sie zu einem „unangenehm stechenden Baderlebnis“. Es fühlt sich an, als würden tausende winzigkleine Nadeln die Haut bearbeiten. Übrig bleibt eine ziemlich gerötete und erwärmte Haut.

Es ergibt sich hier aber auch ein positiver Effekt. Durch diese Hautreizung wird die Produktion körpereigener entzündungshemmender und schmerzstillender Stoffe angeregt. Gelöst in einen fetten Öl kann dieser sogenannte Counterirritant-Effect sinnvoll genutzt werden. Ätherische Öle mit diesem Inhaltsstoff können bei rheumatischen Beschwerden oder auch Akutschmerzen eingesetzt werden. Monoterpene werden am besten stark verdünnt und in Kombination mit hautfreundlichen ätherischen Ölen, z. B. Lavendel fein oder Zedernholz angewendet, um sie für die Haut gut verträglich zu machen.

Monoterpene wirken körperlich und geistig anregend, aktivierend und erfrischend. Sie fördern die Konzentration, das logische Denken, die seeliche Widerstandskraft und wirken leicht angstlösend – klingt nach einem idealen Öl nicht nur für den Dementenwohnbereich!

Das ätherische Wacholderbeerenöl weißt zusätzlich einige spezielle Wirkungen auf (*Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*):

Körperlich: antibakteriell, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend, entschlackend, aquaretisch, (entwässernd ohne Elektrolytverlust), mild diuretisch (harntreibend), verdauungsfördernd, durchblutungsanregend, entkrampfend, schmerzlindernd, cortisonähnlich.

Psychisch: klärend, belebend, stimulierend, konzentrationsfördernd.

3.4. Cajeput (*Melaleuca cajepatii* L.)

Inhaltsstoffe:

- *Oxide, 50-65% (v.a. 1,8-Cineol)*
- *Monoterpene, 25-40% (v.a. Pinene)*
- *Monoterpenole, 6-15% (v.a. alpha-Terpineol)*
- *Sesquiterpene, 3-5%*
- *Sesquiterpenole bis 3%*

(aus Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle, Ruth von Braunschweig, Monika Werner)



Abbildung 7: Cajeput

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/68/Melaleuca_leucadendra_1.jpg/330px-Melaleuca_leucadendra_1.jpg

Das ätherische Cajeputöl ist im Aromapflegeprodukt „Krautig“, da es eine sehr gute schmerzlindernde Wirkung bei Nervenentzündungen und bei Muskel- und Gelenkschmerzen hat.

Die Oxide sind uns als Inhaltsstoffe noch nicht begegnet, deshalb möchte ich sie jetzt beschreiben. Gemeint sind hier die Monoterpenoxide. Es gibt auch Sesquiterpenoxide, die aber kaum in ätherischen Ölen zu finden sind.

3.4.1. DIE MONOTERPENOXIDE

Monoterpenoxide fördern die psychische Widerstandskraft und helfen in schwierigen Situationen durchzuhalten. Das ist gut bei Schmerzen, ganz besonders wenn es sich um chronische Schmerzen handelt.

Es wird angenommen, dass 1,8-Cineol ausgleichend auf den Neurotransmitter Acetylcholin wirkt.

Das Acetylcholin ist für eine gute Funktion der Gehirnaktivitäten nötig. Es ist u.a. wichtig für das logische Denken und die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit. Es unterstützt die Kombination vorhandenen Wissens mit neuen Inhalten und hilft richtig zu beurteilen. All diese Fähigkeiten sind wichtig um sich in neuen Situationen zu orientieren, aber auch für gelingende zwischenmenschliche Interaktionen. Acetylcholin fehlt beispielsweise bei der Alzheimer-Demenz, einer degenerativen Gehirnerkrankung.

Monoterpenoxidhaltige ätherischen Öle haben eine große Affinität zu den Atmungsorganen und sind typische Bestandteile von Aromapflegeprodukten zu ihrer Unterstützung.

Schauen wir uns diese Wirkung genauer an:

Der wichtigste Vertreter der Monoterpenoxide ist 1,8-Cineol. Es ist verantwortlich für den medizinisch-frischen, eukalyptusartigen Duft.

1,8-Cineol zeigt im Lungenbereich eine gute Wirkung, wenn die verwendeten ätherischen Öle über 30% davon enthalten. Sie sind auswurfördernd, sie verflüssigen den Schleim in den Atemwegen und helfen ihn abzutransportieren. Außerdem sind diese ätherischen Öle stark entzündungshemmend im Bronchialbereich. Sie entkrampfen dort die glatte Muskulatur durch den positiven Einfluss auf den Parasympathikus. Durch ihren Einsatz kann oft auf Cortison verzichtet werden, das bei Bronchospasmen bei Bedarf zum Einsatz kommt. Ein weiterer wichtiger positiver Effekt bei Erkältungskrankheiten ist ihre starke antivirale Wirkung.

Die entkrampfende Wirkung hat dieser Inhaltsstoff auch auf die glatte Muskulatur des Darms.

Auf der Haut sind sie pflegend, durchblutungsfördernd, erwärmend und sie fördern dadurch den Hautstoffwechsel.

Als Lernelement und zur Auflockerung: Riechen, fühlen, beschreiben!

Wirkungen des ätherischen Cajeputöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antiseptisch (desinfizierend), antibakteriell, stark antiviral, hustenreizmildernd, schleimlösend, auswurfördernd, durchblutungsfördernd auf die Atemwege, stark abwehrsteigernd, fiebersenkend, schmerzstillend auf Nerven und Muskulatur.

Psychisch: belebend, nervenstärkend, konzentrationsfördernd.

3.5. Zurück zur Grundmischung

Lavendel fein + Pfefferminze + Wacholderbeere + Cajeput = „Krautig“

Auch für dieses hauseigene Aromapflegeprodukt gibt es eine Beschreibung für Mitarbeiter*innen und Angehörige. Hier wieder ein Auszug davon:

DAS AROMAPFLEGEÖL „KRAUTIG“

Welche ätherischen Öle sind enthalten?

Lavendel fein (Lavandula angustifolia P. Miller)
Pfefferminze (Mentha piperita L.)
Wacholder (Juniperus communis (L.))
Cajeput (Melaleuca cajepatii L.)
in Sonnenblumenöl HO

Körperliche Wirkung:

Dieses Aromapflegeöl hilft bei akuten und chronischen Schmerzen. Es wirkt schmerzlindernd, krampflösend und muskelentspannend, außerdem entzündungshemmend und durchblutungsanregend.

Seelisch-emotionale Wirkung:

Schmerzen, insbesondere wenn sie länger andauern, beeinträchtigen oft auch die seelische Befindlichkeit. Sie machen lust- und mutlos und können sogar das soziale Miteinander stören. Der Betroffene zieht sich dann zurück und reagiert gereizt auf Störungen.

Dieses Öl wirkt auf die Psyche ausgleichend, angstlösend und klärend. Es riecht frisch und öffnend.

Anwendung:

- bei akuten und chronischen Schmerzen

Wegen des Pfefferminzöls nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet!

3.6. Als Lernelement – Verbindung mit der Praxis

Wofür könnte diese Grundmischung noch verwendet werden?

Vorschläge und gemeinsames Überlegen:

- Nervenentzündungen
- Muskelkater
- Muskelverspannungen
- Rheumatische Schmerzen
- Konzentrationsförderung
- Raumbeduftung im Wohnbereich für dementiell Erkrankte zur Unterstützung der kognitiven Fähigkeiten
- Depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit
- Stimmungsschwankungen
- Kopfschmerzen
- Bauchkrämpfen, Verdauungsstörungen
- Harnwegsinfekt
- Immunstimulation (Stärkung der Abwehrkräfte)
- Hautpflege
- Dekubitusprophylaxe
- Intertrigoprophyllaxe
- Verbrennungen, Sonnenbrand
- ...

- Um diese Grundmischung zur Pneumonieprophylaxe verwenden zu können, enthält sie wenig oxidhaltige ätherische Öle.

Welche ätherischen Öle sind in unserem Aromapflegeprodukt zur Pneumonieprophylaxe enthalten?

Welchen Anteil an Monoterpenoxiden haben sie?

Nun zur nächsten Grundmischung, die bei uns im Haus gerne verwendet wird.

4. Grundmischung „Herzlich Willkommen“

Ätherische Öle	Mischverhältnis	Anwendungsbereiche
Orange (Citrus sinensis ssp. dulcis (L.) Persoon)	2 Teile	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt angstlösend und seelisch stabilisierend, stimmungsaufhellend • Bei Unruhe, bei Einzug ins Seniorenwohnheim, da geeignet für Umstellungsphasen
Bergamotte (Citrus bergamia Risso u. Poiteau)	1,5 Teile	
Vanille (Vanilla fragrans L.)	1,5 Teile	
Lavendel fein (Lavandula angustifolia P. Miller)	1 Teil	
Zedernholz (Cedrus atlantica Manet)	1 Teil	
Benzoe Siam (Styrax tonkinensis)	1 Teil	

Diese Grundmischung wurde für eine ganz besondere Situation erdacht, und zwar für den Einzug von neuen Heimbewohner*innen. Ihr Zimmer wird vor ihrem Eintreffen gut gelüftet und anschließend dezent mit dieser Mischung beduftet.

Bei einer Heimbewohner*in ließ sich der entspannende Effekt besonders gut beobachten. Es handelte sich um eine knapp 70-jährige Frau, die schon seit ihrer Kindheit geistig und körperlich beeinträchtigt war. Von einigen besonders schweren epileptischen Anfällen hatte sie sich nicht mehr vollständig erholt und kam mit einem hohen Pflegebedarf und ausgeprägten kognitiven Einschränkungen zu uns ins Heim. Sie war eine sehr liebe Frau. Ich nenne sie hier Maria.

Am ersten Abend, als sie auf die Seite gedreht in Fötusstellung in ihrem neuen Bett lag, weinte Maria leise vor sich hin. Es war sehr traurig anzusehen. Ich versuchte sie durch Zureden und Singen zu beruhigen, aber sie weinte weiter. Sie konnte mir ihre Gefühle leider nicht anders mitteilen. Daraufhin machte ich ihr eine Nestlagerung, damit sie ihre Körpergrenzen wahrnehmen konnte. Ich hoffte, dass sie sich dadurch geborgen fühlen würde. Mit dem Aromapflegeöl „Herzlich willkommen“ begann ich mit einer Handstreichung. Als ich sie daran riechen ließ, reagierte sie sofort. Sie hatte zuerst einen überraschten Gesichtsausdruck und hörte auf zu weinen. Während der Streichung entspannte sich ihr Gesicht und ihre Mundwinkel wanderten langsam nach oben. Anschließend kuschelte sie sich in ihr Kissen und schlief bald darauf ein. Es war ein Geschenk für mich.

4.1. Orange (*Citrus sinensis* ssp. *dulcis* (L.) Persoon)

Inhaltsstoffe:

- *Monoterpene, 92-97% (v.a. (+)-Limonen*
- *Monoterpenole bis 3%*
- *Monoterpenaldehyde bis 3%*
- *Sesquiterpene, 0,3% (v.a. Valencen)*
- *Sesquiterpenaldehyde, 0,1% (v.a. Sinensal)*
- *Sesquiterpenketone in Spuren*
- *Cumarine (v.a. Furocumarine) in Spuren*

Aus Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen



Abbildung 8: Orangen

https://cdn.pixabay.com/photo/2019/02/16/00/36/orange-3999581_480.jpg

Als Lernelement und zur Auflockerung: Riechen, fühlen, beschreiben!

In diesem ätherischen Öl sind Monoterpen- und Sesquiterpenaldehyde enthalten. Deshalb nun zu diesen.

4.1.1. DIE MONOTERPENALDEHYDE

Es wird angenommen, dass Monoterpenaldehyde modulierend auf den Neurotransmitter Dopamin einwirken und dadurch das Nervensystem beruhigen und ausgleichen. Dopamin ist das Kreativhormon und hat motivations- und antriebssteigernde Effekte. Es wird oft wie das Serotonin als Glückshormon bezeichnet, wobei Dopamin im Vergleich die Motivation und den Antrieb nachhaltiger steigert.

Länger anhaltender Stress senkt den Dopaminspiegel. Es kommt dadurch zu Fantasielosigkeit, Motivationsmangel, chronischer Langeweile bis hin zu unbestimmten Angstzuständen und depressiver Verstimmung. Die geistige Beweglichkeit sinkt. Beim Morbus Parkinson z.B. ist der Dopaminspiegel erniedrig.

Monoterpenaldehydhaltige ätherische Öle helfen der geistigen Beweglichkeit auf die Sprünge und fördern die Kreativität. Sie haben eine belebende und seelisch stark aufhellende Wirkung.

Wieder ein Inhaltsstoff, der für die Betreuung von demenzkranken Menschen geeignet ist, aber auch generell bei Mutlosigkeit und Antriebsschwäche.

Wichtig ist bei diesem Inhaltsstoff die richtige Dosierung:

- In geringer Dosierung wirkt er beruhigend und macht gleichzeitig wach.
Er fördert eine „ruhevolle Wachheit“ (aus Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen).
- In normaler Dosierung wirkt er anregend und belebend.
- In hoher Dosierung kommt es zu Unruhezuständen, Gereiztheit und erhöhter Erregbarkeit, er macht wirr im Kopf.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ätherische Öle mit einem hohen Gehalt an Monoterpenaldehyden in hoher Konzentration Kopfschmerzen auslösen.

Also Achtung bei der Dosierung!

Im ätherischen Orangenöl ist nur wenig von diesem Inhaltsstoff enthalten und dieser Aspekt kann in der Grundmischung „Herzlich willkommen“ außer Acht gelassen werden. D.h. ca. 5-10 Tropfen davon im Diffusor bei der Raumbeduftung im Wohnzimmer und die Verdünnung im physiologischen Bereich für Anwendungen auf der Haut sind kein Problem.

In einem Urlaub am Meer konnte ich die verwirrende Wirkung der Monoterpenaldehyde bei der Bekämpfung einer Ameiseninvasion in unserem Schlafzimmer beobachten. Ich hatte ätherisches Litseaöl dabei, um Mücken abzuschrecken. Dieses ätherische Öl enthält 70-80% Citral, ein Monoterpenaldehyd. Als ich es auf der Fensterbank pur in die Ameisenstraße träufelte, konnte ich beobachten, dass die Ameisen orientierungslos herumrannten. Am nächsten Tag konnten sie die „Litseagrenze“ immer noch nicht überwinden. Nach nochmaliger Applikation des ätherischen Öls waren am Abend keine Ameisen mehr zu sehen.

Eine weitere Einsatzmöglichkeit monoterpenaldehydhaltiger ätherischer Öle ergibt sich aus der Fähigkeit unangenehme Gerüche zu neutralisieren. Auch hier ist auf die richtige Dosis zu achten.

Citral ist das am häufigsten in ätherischen Ölen vorkommende Monoterpenaldehyd. Es besteht aus zwei Isomeren, dem Neral und dem Geranial, und ist verantwortlich für den zitronenartigen Duft.

Es gibt ätherische Öle, die nach Zitrone riechen, aber nicht aus Zitrusfrüchten gewonnen werden. Das ist immer ein Hinweis auf einen Gehalt an Monoterpenaldehyden. Beispiele dafür sind Litsea, Lemongrass, Melisse und Eukalyptus citriodora.

Als Lernelement und zur Auflockerung: Riechen, fühlen, beschreiben!

Wie die Monoterpene sind die Monoterpenaldehyde wenig stabile Verbindungen. In höherer Dosierung sind sie haut- und schleimhautreizend, besonders bei empfindlicher Haut, bis hin zu allergischen Reaktionen. Sie dürfen in der Hautpflege nicht pur verwendet werden.

Monoterpenaldehydhaltige ätherische Öle haben eine entzündungshemmende Wirkung. Sie hemmen die Bildung von Gewebshormone, von Prostaglandinen, die zu einer Erhöhung von Schmerz- und Entzündungsmediatoren führen. Wenn diese Mediatoren also gesenkt werden, wird die Entstehung von Entzündungen und Schmerzen gehemmt.

Außerdem stärken sie das Immunsystem. Das heißt, sie unterstützen unsere körpereigenen Abwehrkräfte und wirken zudem stark antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Diese ätherischen Öle werden in Grippezeiten gerne verwendet.

Auf den Appetit wirken sie anregend und sie fördern die Verdauung. Die selbe anregende Wirkung haben sie auf den Kreislauf und können in höherer Dosierung blutdruckerhöhend wirken.

Das ätherische Orangenöl enthält außer den Monoterpenaldehyden noch einen Stoff, der in geringen Mengen eine ausgeprägte Wirkung zeigt. Es handelt sich um das Sinensal, ein Sesquiterpenaldehyd.

4.1.2. DIE SESQUITERPENALDEHYDE

Sie riechen intensiv. Sinensal ist verantwortlich für den typischen Duft des Orangenöls.

Die Sesquiterpenaldehyde wirken auf die Psyche angstlösend und ausgleichend. Es sind sehr große Moleküle und kommen kaum in ätherischen Ölen vor. In dieser Grundmischung machen sie sicher einen Teil der gewollten Wirkung aus.

Wirkungen des ätherischen Orangenöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antibakteriell, antiviral, immunstimulierend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, kreislaufbelebend, lymphflussanregend, entkrampfend.

Psychisch: belebend, entspannend, aufhellend.

4.2. Bergamotte (Citrus bergamina Risso u. Poiteau)

Inhaltsstoffe:

- Ester, 30-45% (v.a. Linalylacetat)
- Monoterpene, 30-45% (v.a. (+)-Limonen)
- Monoterpenole, 10-25% (v.a. Linalool)
- Monoterpenaldehyde bis 5%
- Cumarine (v.a. Furocumarine), 5%
- Sesquiterpenole bis 1%
- Sesquiterpene bis 1%
- Sesquiterpenketone und -aldehyde in Spuren
- Aromatische Ester in Spuren (Methylantranilat)
- Andere Stoffgruppen (Jasmon, Indol) in geringen Spuren



Abbildung 11: Bergamotte

https://media.istockphoto.com/photos/fresh-bergamot-picture-id626627090?k=20&m=626627090&s=612x612&w=0&h=Du9c7NLyq0WTrfR8FZHhCkfThcUlwUJzT8iOCQMd_8=

4.2.1. CUMARINE UND FUROCUMARINE

Diese Wirkungen gelten für beide Cumarinarten gleich:

Es handelt sich um entspannende, mild angstlösende, stimmungsaufhellende Stoffe, die schon in geringen Konzentrationen viel Gutes bewirken.

Durch den regulierenden Einfluss auf das Serotonin haben sie einen fördernden Einfluss auf den Schlaf und sind blutdruckregulierend.

Sie haben einen stark entspannenden, entkrampfenden und schmerzstillenden Effekt auf die Muskulatur und sind für den Einsatz bei chronischen Schmerzen besonders geeignet.

Furocumarinhaltige ätherische Öle haben einen zusätzlichen, sehr positiven Effekt. Sie wirken seelisch stark aufhellend, sobald die Tage im Herbst kürzer werden. In den lichtarmen Monaten entwickelt sich bei manchen Menschen eine depressive Stimmungslage bis hin zur Winterdepression. Diese Menschen werden müde und kommen besonders morgens schwer aus dem Bett. Sie haben in diesen Monaten einen gesteigerten Appetit und Heißhunger vor allem auf Süßes. Weitere Symptome sind eine Antriebsschwäche, gedrückte Stimmung, Reizbarkeit bis hin zur Vernachlässigung sozialer Kontakt und der eigenen Person.

Diese Form der Depression ist die Folge eines lichtbedingten Ungleichgewichts der Neurotransmitter

im Gehirn. Sobald es abends dunkel wird, reagiert die Zirbeldrüse im Inneren des Gehirns. Sie schüttet das Hormon Melatonin aus und löst damit Müdigkeit aus. Da es im Winter sehr viel länger dunkel ist als im Sommer steigt die Melatoninproduktion generell. Es wird davon ausgegangen, dass bei den von einer Winterdepression Betroffenen die Sehzellen weniger lichtempfindlich sind und die Produktion des Melatonins stärker angeregt wird. Durch den Lichtmangel gerät der circadiane Rhythmus, die innere Uhr des Menschen, durcheinander. Sehr wahrscheinlich ist auch das Serotonin beteiligt. Für die Produktion von Melatonin wird im Körper nämlich Serotonin, unser Glückshormon, umgewandelt und der Serotoninspiegel sinkt. Der Körper versucht durch den Heißhunger genau dieses Defizit auszugleichen. Tryptophan, eine essentielle Aminosäure, die unter anderem in Schokolade enthalten ist, wird zur Herstellung von Serotonin verwendet. Furocumarine scheinen die Fähigkeit zu haben, die Melatoninproduktion in der Zirbeldrüse zu senken. Ätherische Öle, die sie enthalten, sind damit bei einer Winterdepression sehr hilfreich.

Zu den Furocumarinen gibt es aber auch einen Warnhinweis: Sie sind photosensibilisierend, d. h. sie erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Dadurch entstehen unter Sonneneinstrahlung schnell die typischen Symptome eines Sonnenbrands. Furocumarinhaltige ätherische Öle sollten also nicht vor einem Bad in der Sonne oder auf der Sonnenbank auf die Haut aufgetragen werden.

Cumarine bilden bei niedriger Dosierung hingegen sogar teilweise einen UV-Schutz.

Noch etwas Interessantes zum Cumarin als Duftstoff. Bei uns wächst Honigklee. Es ist eine Pflanze, die Cumarine enthält. Der spezielle Duft entwickelt sich erst in voller Intensität, wenn die blühenden Stängel getrocknet sind. Das ist ein typisches Merkmal für cumarinhaltige Pflanzen. Der Duft ist einhüllend und vermittelt Geborgenheit und Zuversicht.

Einen hohen Gehalt an Cumarinen findet man in der Tonkabohne, geringe Spuren z. B. in Lavendel fein, Estragon, Kreuzkümmel und Zimtrinde.

Furocumarine kommen in Angelikaöl, Bergamottöl und in Spuren in anderen Zitrusölen vor.

Riechen, fühlen, beschreiben!

Wirkungen des ätherischen Bergamotteöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: stark antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), antiviral, immunstimulierend, fiebersenkend, entkrampfend.

Psychisch: stimulierend-entspannend, angstlösend, stimmungsaufhellend.

4.3. Vanille (*Vanilla fragrans* L.)

Inhaltsstoffe:

- *Aromatische Aldehyde, 80% (v.a. Vanillin)*
- *Aromatische Ester und Alkohole in Spuren*
- *Isoeugenol in Spuren*
- *Monoterpenphenole in Spuren*

Aus Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen



Abbildung 12: Vanille

<https://media.istockphoto.com/photos/vanilla-flowers-plantation-picture-id503923506?k=20&m=503923506&s=612x612&w=0&h=eslzKE4v9rnzW0VfYAX2SZU4XOSax3jDSTney9hAC9U=>

Im Vanille-Extrakt sind Monoterpenphenole zwar nur in Spuren enthalten und sind nicht hautverantwortlich für seine besonderen Eigenschaften. Ich nutze trotzdem die Gelegenheit, um sie zu beschreiben.

4.3.1. DIE MONOTERPENPHENOLE

Im psychischen Bereich sind sie belebend. Sie helfen Menschen mit Antriebsschwäche, bei Traurigkeit und Gefühlskälte. Sie lösen Ängste und richten auf. Sie schützen und stärken auf seelischer Ebene.

Auf den Neurotransmitter Noradrenalin, ein Stresshormon, wirken sie ausgleichend. Die Grundstimmung und die Vitalität steigen.

Diese Eigenschaften der Monoterpenphenole passen gut zur Grundmischung „Herzlich willkommen“.

Diesen Inhaltsstoff hat eine ausgeprägte antiinfektiöse Wirkung im Lungen- und Darmbereich sowie im Urogenitaltrakt.

Wichtige Vertreter der Monoterpenphenole sind Thymol und Carvacrol. Thymol ist wohl der desinfizierendste Inhaltsstoff überhaupt. Er wirkt antimykotisch, antiviral und stark antibakteriell und das auch in tausendfacher Verdünnung.

Generell stärken Monoterpenphenole die körperlichen Abwehrkräfte, indem sie die Gammaglobuline, zu denen unsere Antikörper gehören, regulieren. Auch hier ist Thymol stärker wirksam als Carvacrol.

Im Atmungstrakt wirken Monoterpenphenole stark auswurfördernd (expektorierend).

Außerdem haben sie eine ausgeprägte schmerzstillende, durchblutungsfördernde und erwärmende Wirkung. Sie eignen sich gut für Massagen. Dabei muss auf eine geringe Dosierung geachtet werden, da sie den Blutdruck erhöhen können.

Hier ist wieder ein Warnhinweis angebracht:

Monoterpenphenole sind für die innerliche Anwendung ungeeignet, da sie bei längerer Anwendung, ab ca. 4 Wochen, die Leber und die Nieren schädigen. Während einer Schwangerschaft können sie abortiv wirken. Werden sie zu hoch dosiert, können sie Haut- und Schleimhautreizungen verursachen. Für Aromapflegeanwendungen sind keine innerlichen Anwendungen vorgesehen und es genügen geringe Dosierungen.

Die Monoterpenphenole zählen zu den stärksten Inhaltsstoffen in der Aromatherapie. Sie sollten nur kurzzeitig angewendet werden.

Der geringe Gehalt an Monoterpenphenolen im Vanille-Extrakt ist gänzlich unbedenklich.

Wirkungen des ätherischen Vanille-Extrakts laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, spasmolytisch (krampflösend), schmerzstillend (v.a. bei chronischen Schmerzen).

Psychisch: schlaffördernd, beruhigend, ausgleichend, Geborgenheit und Wärme vermittelnd, aphrodisierend.

4.4. Lavendel fein (*Lavandula angustifolia* P. Miller)

Dieses ätherische Öl wurde schon beschreiben.

Deshalb gleich weiter zum ätherischen Zedernholzöl. Es erhält nur Sesquiterpene und seine Derivate. Aber gerade das macht es zu einem Öl, das die Psyche sehr stark stabilisiert. In Ausnahmesituationen, und was ist der Einzug ins Seniorenheim schon anderes, kann es sehr gut unterstützen.

4.5. Zedernholz (*Cedrus atlantica* Manet)

Inhaltsstoffe:

- *Sesquiterpene, 75-80% (v.a. Himachalene)*
- *Sesquiterpenole, 3-15% (v.a. Himachalol)*
- *Sesquiterpenketone, 3-12% (v.a. Atlantone)*
- *Sesquiterpenoxide, 1 % (v.a. Himachalenoxid)*

Aus Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen



Abbildung 9: Zeder

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/Cedrus libani ssp. atlantica %27Glauca%27 by Line1.jpg/450px-Cedrus libani ssp. atlantica %27Glauca%27 by Line1.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/Cedrus_libani_ssp._atlantica_%27Glauca%27_by_Line1.jpg/450px-Cedrus_libani_ssp._atlantica_%27Glauca%27_by_Line1.jpg)

4.5.1. DIE SESQUITERPENE

Die Sesquiterpene stärken auf seelischer Ebene die eigene Mitte. Sie stabilisieren, geben Halt, Kraft, Stärke und Selbstvertrauen. Sie lösen Ängste, beruhigen bei übermäßiger Erregung und Unruhe ohne zu dämpfen und eignen sich auch für Menschen mit psychosomatischen Beschwerden.

Diese Wirkungen beruhen vermutlich auf diesen Mechanismen:

- Sesquiterpene haben einen pheromonähnlichen Charakter. Diese Stoffe können Emotionen regulieren und die Stimmung unerwartet aufhellen, ohne dass der Ursprung dieses Stimmungswechsels genau festgemacht werden kann.
- Sesquiterpene sind wahrscheinlich in der Lage, die Produktion von GABA (Gammaaminobuttersäure) im Gehirn anzuregen, dem dort mengenmäßig am stärksten vertretenen Neurotransmitter. GABA hemmt die Reizübertragung von einer Nervenzelle zur nächsten, indem sie verlangsamt wird. Das Nervensystem wird beruhigt und entspannt. GABA wirkt angstlösend, schmerzlindernd und blutdrucksenkend. Bei Stress, Hektik und Reizüberflutung sinkt der Vorrat ab, was zu Ängsten, innerer Unruhe, Erregbarkeit, Nervosität, mangelnder Konzentrationsfähigkeit, Schlafstörungen und einem erhöhten Schmerzempfinden führt. Durch die Anwendung von sesquiterpenhaltigen ätherischen Ölen kann diesem Mechanismus entgegengewirkt werden.
- Außerdem fördern Sesquiterpene das Zusammenspiel weiterer Botenstoffe. Sie gleichen die Stimmungslage aus und können je nach Bedarf beruhigen oder stärken.

Bei manchen ätherischen Ölen erkennt man Sesquiterpene, in diesem Fall Chamazulen, schon an ihrer sehr auffallenden blauen Farbe! Das ätherische Öl der Kamille blau und der Schafgarbe gehören dazu.

Als Lernelement und zur Auflockerung: Zeigen! Riechen, ansehen, fühlen was der Geruch auslöst. Welche Bilder entstehen im Kopf? (Bild: z.B. behäbig, sitzend, Pfeife rauchend, gemütlich, beschützt und beschützend, Ofenbank...) Welche Farben würdest du diesen Düften zuordnen?

Ein Merkmal der Sesquiterpene und aller Derivate davon ist die Hautfreundlichkeit.

Ätherische Öle mit dem Inhaltsstoff Sesquiterpene unterstützen die Regeneration der Haut und können bei Problemen mit der Haut angewendet werden, da sie entzündungshemmend und leicht schmerzstillend wirken. Sie eignen sich aber auch gut für die tägliche Hautpflege.

Sehr hilfreich ist dieser Inhaltsstoff bei allergischen Reaktionen. Einige Sesquiterpene, z. B. Himachalen in Zedernholzöl oder Cadinen in Manukaöl, wirken regulierend auf die

Histaminausschüttung, da sie die Zellmembranen der Mastzellen stabilisieren. Sie helfen bei Juckreiz und beruhigen irritierte Haut und Schleimhäute.

Das erinnert mich an eine Frau, die mit einem starken Juckreiz zu uns ins Heim kam. Sie kratzte sich am ganzen Körper und sagte immer wieder, das sie deshalb noch verrückt werden würde. Sie benutzte schon seit längerer Zeit vom Dermatologen empfohlene Hautpflegeprodukte, die ihr aber kaum Linderung brachten. Wir boten ihr ein Hautpflegeöl an, das die ätherischen Öle des Zedernholz und des Lavendel fein enthielt. Ihr Juckreiz ging innerhalb von wenigen Tagen stark zurück. Diese Frau war uns sehr dankbar und ließ sich von ihrer Tochter Schokolade bringen, um sie uns zu schenken. Ich habe mir damals einige Male gedacht, dass diese Anwendung wahrscheinlich genau zum richtigen Zeitpunkt kam. Diese Frau musste gerade Vertrautes hinter sich lassen und diese ätherischen Öle stabilisieren die Haut und die Psyche gleichermaßen.

Wirkungen des ätherischen Zedernholzöls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, (antihistaminisch), schmerzstillend, schleimlösend, expektorierend (auswurfördernd), antiparasitär.

Psychisch: stimmungsaufhellend, stärkend, beruhigend, harmonisierend, angstlösend.

4.6. Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)

Inhaltsstoffe:

- *Aromatische Ester, 60-80% (v.a. Benzylbenzoat)*
- *Aromatische Säuren, 10-20% (v.a. Benzoessäure)*
- *Aromatische Aldehyde, 1-2% (Vanillin)*

Aus Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen



Abbildung 10: Benzoe (Harz)

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/99/Benzo%C3%AB1.JPG/330px-Benzo%C3%AB1.JPG>

4.6.1. AROMATISCHE ALDEHYDE, KETONE UND SÄUREN

Alle drei haben ähnliche Wirkungen im psychischen und körperlichen Bereich.

Die psychischen Wirkungen stehen hier im Vordergrund. Diese Düfte haben einen Pheromoncharakter, d.h. sie wirken sinnlich und euphorisierend. Sie sind einhüllend, wärmend, vermitteln den Eindruck von Geborgenheit, von Beschütztsein und Lebensfreude. Diese Effekte werden unterstützt von der ausgleichenden Wirkung auf die Serotoninausschüttung. Sie unterstützen bei Depressionen, auch bei der Winterdepression.

Diese Inhaltsstoffe passen sehr gut in das Aromapflegeprodukt „Herzlich willkommen“.

Als Lernelement: Riechen, fühlen, beschreiben!

Im körperlichen Bereich sind diese Inhaltsstoffe bereits in Spuren sehr wirksam.

Sie sind:

- Entzündungshemmend
- Entkrampfend
- Schmerzstillend besonders bei chronischen Schmerzen
- Antibakteriell
- Antimykotisch
- Hautfreundlich

Wirkungen des ätherischen Benzoe-Siam-Resinoids laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antimikrobiell (v.a. gegen Hefen und Pilze, weniger gegen Bakterien), desodorierend, konservierend, antioxidativ, entkrampfend, ausgleichend, entzündungshemmend, wundheilend, epithelisierend, mild auswurfördernd.

Psychisch: Geborgenheit und Wärme vermittelnd, entspannend und angstlösend.

4.7. Zurück zur Grundmischung

Orange + Bergamotte + Vanille + Lavendel fein + Zedernholz + Benzoe Siam =
„Herzlich Willkommen“

Und wieder ein Auszug aus einem Flyer, der von der Aromapflege-Arbeitsgruppe entwickelt wurde.

HERZLICH WILLKOMMEN

Welche ätherischen Öle sind enthalten?

Orange (*Citrus sinensis* ssp. *dulcis* (L.) Persoon)
Lavendel fein (*Lavandula angustifolia* P. Miller)
Zedernholz (*Cedrus atlantica* Manet)
Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)
Bergamotte (*Citrus bergamia* Risso u. Poiteau)

Psychisch-emotionale Wirkung:

Angstlösend, stimmungsaufhellend, aufbauend, psychisch ausgleichend bei Stress, Unruhe und depressiver Verstimmung.

Dieser Duft wird eingesetzt, wenn Bewohner bei uns im Martinsheim einziehen. Er hat etwas Einhüllendes, Warmes und Stabilisierendes. Er hilft in Umstellungsphasen, bei Veränderung und Neubeginn.

Es ist nicht immer einfach die vertraute Umgebung zu verlassen und sich auf Neues einzulassen. Das ist uns sehr wohl bewusst!

4.8. Als Lernelement – Verbindung mit der Praxis:

Gemeinsames Überlegen, wofür diese Grundmischung noch verwendet werden könnte!

Diese Anwendungsmöglichkeiten könnten von den Schulungsteilnehmern genannt und gemeinsam besprochen werden:

- Schlafstörungen
- Wohlfühlduft
- Depressive Verstimmung
- Winterdepression
- Angstlösend
- Trauerbewältigung
- Loslösungsprozesse
- Hautpflege
- Juckreiz
- Schmerzen
- Immunstimulation
- ...

Nun noch zur letzten Grundmischung die ich beschreiben möchte.

5. Grundmischung „Bauch fein“

Ätherische Öle	Mischverhältnis	Anwendungsbereich
Fenchel süß (Foeniculum vulgare Miller ssp. vulgare Miller var. dulce)	3 Teile	<ul style="list-style-type: none">• Bei Verdauungsbeschwerden• Blähungen
Lavendel fein (Lavandula angustifolia P. Miller)	3 Teile	
Orange (Citrus sinensis ssp. dulcis (L.) Persoon)	2 Teile	
Mandarine (Citrus reticulata Blanco)	2 Teile	
Pfefferminze (Mentha piperita L.)	1 Teil	
Vanille (Vanilla fragrans L.)	1 Teil	

5.1. Fenchel süß (Foeniculum vulgare Miller ssp. vulgare Miller var. dulce)

Inhaltsstoffe:

- *Ether, 55-85% (v.a. trans-Anethol)*
- *Monoterpene, 15-30% (v.a. alpha-Pinen, Limonen)*
- *Monoterpenketone, 0,5 5% (v.a. Fenchon)*
- *Monoterpenole, 1-3% (v.a. Fenchol)*
- *Oxide bis 4% (v.a. 1,8-Cineol)*
- *Aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren, 0,5-1,5%*

Aus Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen



Abbildung 13: Fenchelsamen

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/16/57/fennel-307555_480.jpg

Dieses ätherische Öl enthält einen hohen Anteil an Ethern. Ihre Wirkung ist ausschlaggebend für diese Grundmischung.

5.1.1. ETHER

Dieser Inhaltsstoff wirkt hauptsächlich im Bereich der Verdauungsorgane. Sie wirken dort sehr gut bei Krämpfen, bei Völlegefühl und Blähungen. Die Magensaftsekretion und die Magen-Darmmotilität werden gesteigert. Außerdem wirken sie leberentlastend, weil der Gallenfluss angeregt wird.

Etherhaltige ätherische Öle haben einen Einfluss auf das zentrale und das enterische Nervensystem. Das enterische Nervensystem, auch Bauchhirn genannt, beeinflusst den Verdauungsprozess. Es regelt unter anderem die Darmtätigkeit und die Durchblutung im Magen-Darmbereich.

Im psychischen Bereich stärken etherhaltige ätherische Öle bei geistiger Müdigkeit. Sie haben eine erheiternde Wirkung, sind mild antidepressiv und angstlösend. Sie entspannen und helfen gegen „Wut im Bauch“ und wenn „etwas auf dem Magen liegt“. Sie stärken das „Bauchgefühl“ und damit die Intuition.

Von den Neurotransmittern wird wieder das Serotonin positiv beeinflusst. Es wird nicht nur im Gehirn, sondern auch im enterischen Nervensystem produziert, da es die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Serotonin ist wichtig für eine gute Funktion des Magen-Darm-Trakts und damit der Verdauung. Steigt der Darminnendruck nach der Nahrungsaufnahme wird Serotonin freigesetzt und die Darmperistaltik angeregt.

Auch Aromastoffe können zu einer Aktivierung der Serotoninausschüttung aus den enterochromaffinen Zellen (Zellen der Darmschleimhaut, Anmerkung der Autorin) und somit zu einer Anregung der Bewegung des Darms, der Darmmotilität, führen (aus [Serotonin – Wikipedia](#)).

Die Wirkungen des ätherischen Fenchel süß-Öls laut *Monika Werner und Ruth von Braunschweig in Praxis Aromapflege, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*

Körperlich: antibakteriell, entzündungshemmend, sanft schleimlösend, auswurfördernd, entkrampfend, schmerzstillend, Magen-Darm-Tätigkeit fördernd, galleflussanregend, stärkend, belebend, östrogenähnlich, milchflussfördernd.

Psychisch: beruhigend, entspannend.

5.2. Zurück zur Grundmischung

Was bewirken die anderen ätherischen Öle die im Aromapflegeprodukt „Bauch fein“ enthalten sind?

Lavendel fein: krampflösend, schmerzlindernd, entspannend, hat sich bei nervösen Magenschmerzen bewährt

Orange: entkrampfend, durchblutungsfördernd, belebend-entspannend

Mandarine: entkrampfend, durchblutungsfördernd, stimmungsaufhellend, schlaffördernd

Pfefferminze: entkrampfend, entblähend, verdauungsfördernd, schmerzstillend, bewährt bei Magen- und Darmkrämpfen

Vanille: krampflösend, schmerzstillend, bewährt bei Bauchkrämpfen und Bauchschmerzen

Die ätherischen Öle der Orange und der Mandarine dienen hauptsächlich zur Verbesserung des Dufts dieser Mischung. Obwohl die entkrampfende und durchblutungsfördernde Wirkung und die Auswirkungen auf die Psyche sicher auch zur erfolgreichen Anwendung beitragen.

Von den Mitarbeiter*innen wurde mir berichtet, dass Bewohner*innen, die nach dem Essen öfters unter Bauchschmerzen leiden, z.B. aufgrund einer Divertikulitis, eine Bauchstreichung mit diesem Aromapflegeprodukt zu schätzen wissen.

Das häufigste Problem in Bezug auf den Magen-Darm-Trakt ist in unserem Seniorenheim aber die Obstipation. In Verbindung mit anderen stuhlfördernden Maßnahmen scheint dieses Aromapflegeprodukt hilfreich zu sein.

Anderen Maßnahmen sind:

Ballaststoffreiche Nahrung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wenn möglich ausreichend Bewegung, Toilettentraining, wahlweise ein Esslöffel Olivenöl morgens pur verabreicht und/oder morgens eingeweichte Trockenpflaumen und/oder Apfelmus mit Leinsamen usw.

Mit diesem Aromapflegeprodukt bin ich aus folgenden Gründen nicht zufrieden:

1. Der Etheranteil in der Grundmischung „Bauch fein“ ist gering, auch weil noch viele andere ätherische Öle enthalten sind.
2. Es gibt ein ätherisches Öl, das gut in ein Aromapflegeprodukt zur Obstipationsprophylaxe passen würde, und zwar das Anissamenöl. Es regt die Darmmotilität und den Gallenfluss an, ist verdauungsfördernd und entkrampfend. Es hat einen noch höheren Anteil an Ethern als das ätherische Öl des Fenchels süß (93-96%, v.a. trans-Anethol).
3. Das Vanille-Extrakt ist teuer und ich frage mich, ob es durch ein anderes ätherisches Öl ersetzt werden könnte. In dieser Mischung z.B. durch Tonka-Extrakt. Das Tonka-Extrakt hat zwar andere Inhaltsstoffe, wirkt aber stark entkrampfend und schmerzlindernd und wird ebenfalls bei Bauchschmerzen empfohlen.
4. Sogar über den Namen der Grundmischung ist nachzudenken. „Bauch fein“ könnte als Heilversprechen verstanden werden und das ist für Aromapflegeprodukte nicht zulässig.

Ich sehe schon, im nächsten Treffen mit der Arbeitsgruppe Aromapflege werden diese Themen zur Sprache kommen.

6. Schlussfolgerung:

Die Inhaltsstoffe der ätherischen Öle sind ein sehr komplexes Thema. Die Beschäftigung damit war interessant für mich und ich habe selbst viel dabei gelernt und vertiefen können. Ich war mehrere Male mitten im Schreiben und musste dann doch wieder von vorne beginnen. Diese Thematik so aufzubereiten, dass die Übersicht behalten werden kann und ansprechend bleibt, ist nicht einfach.

Ich denke, es ist mir aber doch gelungen, etwas zu schaffen das Interesse daran wecken kann. So entnehme ich es zumindest aus den Rückmeldungen all jener Personen, die ich gebeten habe, diese Arbeit durchzulesen.

Ich werde diese Unterlagen als Basis für Schulungszwecke verwenden. Allerdings sind sie für eine einzelne Schulung zu umfangreich. Es genügt meines Erachtens, jeweils ein Aromapflegeprodukt zu besprechen, um die Teilnehmer*innen nicht zu überfordern.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Bücher:

Monika Werner, Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 5. Auflage, 2016

Ruth von Braunschweig, Monika Werner: Lernkarten Aromatherapie, Ätherische Öle, 90 Abbildungen, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2013

Anusati Thumm, Maria M. Kettenring: Waldmedizin, Die Heilkraft der ätherischen Baumöle, JOY Verlag GmbH, Oy-Mittelberg, 2. Auflage, 2019

Monika Werner: Mind-Maps Aromatherapie, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 3. Auflage, 2018

Internetressourcen:

Staber, Daniela, 17. Dezember 2019, Zugriff im August und September 2022 über [Menthol: Wirkung, Anwendung und Risiken - Utopia.de](#)

Ohne Autor, (letzte Änderung am 01. September 2022), Menthol, Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, Zugriff im August und September 2022 über [Menthol – Wikipedia](#)

Ohne Autor, (letzte Änderung am 20. Juli 2021), Acetylcholin, Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, Zugriff im August und September 2022 über [Acetylcholin – Wikipedia](#)

Clanner-Engelshofen, Benjamin, 30. Juni 2021, NetDoktor, Zugriff im August und September 2022 über [Dopamin: Wirkung, Anwendungsgebiete, Nebenwirkungen - NetDoktor.de](#)

Ohne Autor, (letzte Änderung am 08. Januar 2022), Prostaglandine, Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, Zugriff im August und September 2022 über [Prostaglandine – Wikipedia](#)

Ohne Autor, (letzte Aktualisierung am 22.01.2020) Die Winterdepression als besondere Form der Depression, Winterdepression.info, Zugriff im August und September 2022 über [Winterdepression: Symptome, Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten](#)

Ohne Autor, Winterdepression: Laune oder Krankheit, Klinik Friedenweiler, Zugriff im August und September 2022 über [Winterdepression – Laune oder Krankheit? | Klinik Friedenweiler \(klinik-friedenweiler.de\)](#)

Ohne Autor, (letzte Änderung am 27. Januar 2022), Enterisches Nervensystem, Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, Zugriff im August und September 2022 über [Enterisches Nervensystem – Wikipedia](#)

Ohne Autor, (letzte Änderung am 2. Juni 2022), Serotonin, Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, Zugriff im August und September 2022 über [Serotonin – Wikipedia](#)

Ohne Autor, GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) – Studien und mögliche Nebenwirkungen, Krankenkassen-Zentrale, Zugriff im August und September 2022 über [GABA \(Gamma-Amino-Buttersäure\) – Studien und mögliche Nebenwirkungen - Krankenkassen-Zentrale \(krankenkassenzentrale.de\)](#)

Ohne Autor, Winterdepression: Symptome erkennen und rechtzeitig handeln, Deutsche Familienversicherung, Zugriff im August und September 2022 über [Winterdepression: Symptome erkennen und rechtzeitig handeln \(deutsche-familienversicherung.de\)](#)

Abbildungsnachweis:

Abbildung 1: Sandelholz

<https://disappointmentquotes.com/wp-content/uploads/2021/04/sandalwood-essential-oil-east-indian-sandeipcx.jpg>, Zugriff September 2022

Abbildung 2: Rosengeranie

<https://media.istockphoto.com/photos/sweet-scented-geranium-flowers-pelargonium-graveolens-picture-id1353481471?k=20&m=1353481471&s=612x612&w=0&h=gc1SxTnhf05qEKrXcRj6OCggddWQqPdbxaD8vj2sxME=>, Zugriff September 2022

Abbildung 3: Mandarinen

https://media.istockphoto.com/photos/fresh-mandarin-oranges-fruit-or-tangerines-in-the-wooden-box-picture-id1075504660?k=20&m=1075504660&s=612x612&w=0&h=GstZn3_YyxzSHMGBqc_SbbxK9y3pGbmuz_89LSKbAG0=, Zugriff September 2022

Abbildung 4: Blühende Lavendelrispen

https://cdn.pixabay.com/photo/2020/06/21/11/58/lavender-5324522__480.jpg, Zugriff September 2022

Abbildung 5: Pfefferminze

https://cdn.pixabay.com/photo/2018/10/19/21/25/peppermint-3759635_480.jpg, Zugriff September 2022

Abbildung 6: Wacholder

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/01/20/06/juniper-512877_480.jpg, Zugriff September 2022

Abbildung 7: Cajeput

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/68/Melaleuca_leucadendra_1.jpg/330px-Melaleuca_leucadendra_1.jpg, Zugriff September 2022

Abbildung 8: Orangen

https://cdn.pixabay.com/photo/2019/02/16/00/36/orange-3999581_480.jpg, Zugriff September 2022

Abbildung 9: Zeder

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/Cedrus_libani_ssp._atlantica_%27Glauca%27_by_Line1.jpg/450px-Cedrus_libani_ssp._atlantica_%27Glauca%27_by_Line1.jpg, Zugriff September 2022

Abbildung 10: Benzoe (Harz)

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/99/Benzo%C3%AB1.JPG/330px-Benzo%C3%AB1.JPG>, Zugriff September 2022

Abbildung 11: Bergamotte

https://media.istockphoto.com/photos/fresh-bergamot-picture-id626627090?k=20&m=626627090&s=612x612&w=0&h=Du9c7NLYq0WTrfR8FZHHhCkfThcUlwUJzT8iOCQMd_8=, Zugriff September 2022

Abbildung 12: Vanille

<https://media.istockphoto.com/photos/vanilla-flowers-plantation-picture-id503923506?k=20&m=503923506&s=612x612&w=0&h=eslzKE4v9rnzW0VfYAX2SZU4XOSax3jDSTney9hAC9U=>, Zugriff September 2022

Abbildung 13: Fenchelsamen

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/16/57/fennel-307555_480.jpg, Zugriff September 2022

Anhang

- Rezeptblatt
- Erklärung des Autors

Rezeptblatt:

Grundmischung „Trost und Ruhe“

Mandarine (<i>Citrus reticulata</i> Blanco)	12 Teile
Rosengeranie (<i>Pelargonium x asperum</i> Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon)	6 Teile
Sandelholz (<i>Santalum album</i> L.)	3 Teile

Grundmischung „Krautig“

Lavendel fein (<i>Lavandula angustifolia</i> P. Miller)	4 Teile
Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i> L.)	2 Teile
Wacholderbeere (<i>Juniperus communis</i> (L.))	1 Teil
Cajeput (<i>Melaleuca cajeputii</i> L.)	1 Teil

Grundmischung „Herzlich willkommen“

Orange (<i>Citrus sinensis</i> ssp. <i>dulcis</i> (L.) Persoon)	2 Teile
Bergamotte (<i>Citrus bergamia</i> Risso u. Poiteau)	1,5 Teile
Vanille (<i>Vanilla fragrans</i> L.)	1,5 Teile
Lavendel fein (<i>Lavandula angustifolia</i> P. Miller)	1 Teil
Zedernholz (<i>Cedrus atlantica</i> Manet)	1 Teil
Benzoe Siam (<i>Styrax tonkinensis</i>)	1 Teil

Grundmischung „Bauch fein“

Fenchel süß (<i>Foeniculum vulgare</i> Miller ssp. <i>vulgare</i> Miller var. <i>dulce</i>)	3 Teile
Lavendel fein (<i>Lavandula angustifolia</i> P. Miller)	3 Teile

Orange (<i>Citrus sinensis</i> ssp. <i>dulcis</i> (L.) Persoon)	2 Teile
Mandarine (<i>Citrus reticulata</i> Blanco)	2 Teile
Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i> L.)	1 Teil
Vanille (<i>Vanilla fragrans</i> L.)	1 Teil

Alle Rezepte wurden von mir in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Aromapflege erstellt.

aromaFORUM Österreich

Ausbildung zum Aromatologen/ zur Aromatologin aF „Erklärung des Autors“

Ich, PLATTER GERTRAUD MARIA
versichere hiermit, die beiliegende Facharbeit selbstständig und ohne Benutzung
anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt zu haben.

Diese Facharbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen
Prüfungsbehörde bzw. Prüfungskommission vorgelegen. Sie wurde
ausschließlich für die Abschlussprüfung zum/r Aromatologen/in aF bzw. nach
§64 GuKG WV „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ erarbeitet.

Des Weiteren gestatte ich hiermit dem aromaFORUM Österreich
gemeinnütziger Verein mit Sitz in Oberösterreich, meine Facharbeit oder Teile
davon zu verwenden / zu veröffentlichen.



Plagiate oder Fremdarbeiten werden ohne Ausnahme von der Prüfung
ausgeschlossen bzw. negativ bewertet.

Datum, Ort 16.09.2022, Bbs

Gertraud Maria Platter
Unterschrift