

F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

Balsam für die Seele – ätherische Öle in der Pädiatrie

Beruhigendes Massageöl für Kinder

Ätherische Duftmischungen in der Klinik – nicht nur etwas für Patienten

Ich rieche, also fühle ich – was Riechstörungen über die Psyche verraten

Pflanzliche Öle – Qualität im Fokus





Heilpflanze des Jahres

Ingwer

Biologie

Stammpflanze: *Zingiber officinale*

Familie: Ingwergewächse (Zingiberaceae)

Ursprung: Südostasien

Verbreitung: wird in Gebieten der subtropischen und tropischen Klimazonen kultiviert

Ökologie: wächst auf feuchten, mäßig nährstoffreichen Böden in warmer, geschützter und halbschattiger bis schattiger Lage bei hoher Luftfeuchtigkeit

Verwendet wird das gelblich-braune Rhizom (frisch oder getrocknet), das aromatisch scharf riecht.

Hauptinhaltsstoffe des Rhizoms: 5–8 % Oleoresin, bestehend aus 2,5 % ätherischem Öl (hauptsächlich Sesquiterpene v.a. Zingiberen; außerdem das geruchsbestimmende Zingiberol) und Scharfstoffen (Gingerole und Shogaole)

Wirkung: hilft gegen Übelkeit und Erbrechen, krampflösend, immunmodulierend und entzündungshemmend, erwärmend, Aphrodisiakum

Ätherisches Öl

Verwendeter Pflanzenteil: gemahlene Rhizome
25 kg getrocknete Wurzeln ergeben 1 kg ätherisches Öl.

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Geruch/Geschmack: scharf, feurig, warm, leicht erdig bis süßlich, etwas zitrusartig, exotisch

Hauptinhaltsstoffe: Zingiberen (21–47 %), Sesquiphellandren (9,2–16 %), Camphen (2,1–16 %), Curcumen (3,8–13 %)

Wirkung: erwärmend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, schmerzstillend, anregend und tonisierend

Mehr zu Ingwer lesen auf den Seiten 36–41.



Duftpflanze des Jahres

Pfefferminze

Biologie

Stammpflanze: *Mentha x piperita* L.

Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Ursprungsland: britische Inseln, Bastard aus Rossmintze, rundblättriger Minze, grüner Minze und Wassermintze; kultiviert seit dem 15. Jahrhundert

Ökologie: liebt einen nährstoffreichen, durchlässigen Boden und einen sonnigen bis leicht schattigen Standort; mehrjährig, winterhart; Bienen- und Insektenpflanze

Wuchshöhe: 60–90 cm

Blütezeit, -farbe: Juli bis September; lilarosafarben

Ätherisches Öl

Verwendeter Pflanzenteil: oberirdische Teile

Für 1 kg ätherisches Öl werden 100 kg benötigt.

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Geruch/Geschmack: frisch, leicht scharf

Hauptinhaltsstoffe: Menthol (30–55 %), Menthon (14–32 %), 1,8-Cineol (3,5–14 %), Menthylacetat (2,8–10 %)

Anwendung/Wirkung: belebend, erfrischend, entkrampfend, kreislaufanregend, kühlend, schmerzlindernd, fiebersenkend, gefäßverengend, konzentrationsfördernd. Nicht anzuwenden bei Schwangeren mit Neigung zu vorzeitigen Wehen, bei Säuglingen und Kleinkindern!

Liebe Leserin, lieber Leser,

dem ständig wachsenden Bedarf an professioneller Pflege steht ein akuter Pflegenotstand gegenüber. Das Thema „menschwürdige Pflege“, und zwar aus der Sicht der zu Pflegenden und der Pflegenden, ist aktuell und wird es bleiben. Welche Bedeutung hat in diesem Kontext die Aromapflege? Aus unserer Sicht eine immer größere, daher widmen wir uns diesmal ausführlich diesem Thema. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz erfüllt die Aromapflege einen sehr wichtigen Aspekt in der Pflege, nämlich das gleichzeitige „Ansprechen“ von Körper und Psyche. Prägnant zusammengefasst im Positionspapier der AG Pflege können Sie die Ziele der Aromapflege auf S. 20 nachlesen.

Wie wirkungsvoll selbst kleine Anwendungen mit ätherischen Ölen sein können, beschreibt unser Beitrag über einen Klinikaufenthalt mit Kleinkindern (S. 4). Eine besondere Herausforderung für das Pflegepersonal ist die palliative Betreuung behinderter Kinder und Jugendlicher – auch hier leistet die Aromapflege wertvolle Hilfe (S. 8). Ebenso bei der pflegerischen Behandlung der verschiedenen Schmerzsymptome palliativer Patienten, für die unsere Autorin erfolgreich fünf Aromaöl-Rezepturen entwickelte (S. 12).

Seitenwechsel: Was kann das Pflegepersonal für sein eigenes Wohlbefinden tun? Ein Beispiel dazu ab S. 17.

Qualitativ hochwertige (Aroma-)Pflege benötigt eine gute wissenschaftliche Basis. Einen Einblick in die Pflegeforschung erhalten Sie ab S. 27.

Wie sehen die rechtlichen Aspekte bei der Ausübung von Aromapflege aus? Auch hier gelten die Regeln und Pflichten der Heilkunde. Welche das sind, können Sie ab S. 48 nachlesen.

In weiteren interessanten Beiträgen erfahren Sie mehr über den Zusammenhang von Riechstörungen und unserer Psyche (S. 24), Blütenduftfamilien (S. 32), Ingwer – die Heilpflanze des Jahres 2018 (S. 36), ein neuartiges Hautpflegeprodukt (S. 42) und die Qualitätssicherung pflanzlicher Öle (S. 45).

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion

Ingeborg Stadelmann und Dr. Christina Hardt



Inhalt	Seite
Aromapflege	
<i>Cecilia Kalbfleisch</i> , Balsam für die Seele – ätherische Öle in der Pädiatrie	4
<i>Franziska Deeg</i> , Beruhigendes Massageöl für Kinder	8
<i>Silvia Furrer</i> , Aromapflege bei körperlichen und seelischen Schmerzen in der Palliative Care	12
<i>Annette Kolbe</i> , Ätherische Duftmischungen in der Klinik – nicht nur etwas für Patienten	17
<i>AG Pflege</i> , Positionspapier zur Aromapflege in klinischen, stationären Einrichtungen	20
Gegenüberstellung Arzneibuchöle – Handelsübliche Öle	23
Aromawissenschaft	
<i>Eva Heuberger</i> , Ich rieche, also fühle ich – was Riechstörungen über die Gesundheit der Psyche verraten	24
<i>Peter Schiffer</i> , Aromapflege aus einer pflegewissenschaftlichen Perspektive	27
<i>Marie-Louise Oschatz</i> , Neroli – das ätherische Öl der Bitterorangenblüten als Namensgeber für eine Blütenduftfamilie	32
<i>Gisela Hillert</i> , Ingwer – Heilpflanze des Jahres 2018	36
Aromakosmetik	
<i>Gabriele Fernsebner</i> im Interview mit <i>Svitlana Jung</i> , Hautpflege mit <i>Bacillus subtilis</i> – von der Idee zum Produkt	42
Pflanzenöle	
<i>Thomas Schwarz</i> , Pflanzliche Öle: Qualität im Fokus	45
Recht	
<i>Thomas Forster</i> , Aromapflege am Krankenbett – unter zivilrechtlicher Betrachtung	48
<i>FORUM ESSENZIA e.V.</i> , Beratung und rechtliche Fragen	53
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	56
Bücher	
Buchbesprechungen	58
Information	
Neues von <i>FORUM ESSENZIA e.V.</i>	61

Cecilia Kalbfleisch

Balsam für die Seele – ätherische Öle in der Pädiatrie

Eine kleine Geste mit großer Wirkung: Oft wirkt schon ein Tropfen ätherisches Öl wie Balsam für die Seele – nicht nur bei den kleinen Patienten, sondern auch bei den betroffenen Eltern. Doch, wo beginnt die Geschichte und warum benötigt die Seele manchmal Balsam?

Es ist 1:20 Uhr mitten in der Nacht auf einer Kinderstation. Eine Alarmglocke läutet zum x-ten Mal. Eine Mutter klingelt, weil ihr Baby unaufhörlich hustet, vielleicht jammert vor Schmerzen, evtl. verursacht durch den Reizhusten und den fehlenden Schlaf. Das Bäuchlein ist gebläht, da das Baby durch den permanenten Husten beim Trinken an der Brust mit verstopfter Nase viel Luft schluckt. Es ist Winter und Pneumonien, RSV-Bronchitis, Infekte der oberen Luftwege haben gerade Hochkonjunktur. Dieses Baby hat eine RSV-Infektion. Es ist mit dem Oberkörper hochgelagert und muss regelmäßig inhalieren; die Raumtemperatur ist durch die dauerhaft frische Luft kühl.

Die Mutter versucht, mit ihrem Baby zu inhalieren und die Nase zu reinigen, um die Atmung zu erleichtern, und doch geht es ihrem Baby schlecht. Es ist tachypnoeisch und tachykard durch u.a. die beeinträchtigte Atmung, und die Stimme ist leicht heiser vom vielen Weinen und Husten.

Die Mutter selber ist blass und erschöpft nach den Nächten ohne richtigen Schlaf. Sie ist mittlerweile auch erkältet und hat Husten und Halsschmerzen. Ihr Blick kann eine Mischung aus Erschöpfung, Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, aber auch Ärger und Gereiztheit sein.

Wie nehmen Patienten den Klinik-aufenthalt wahr?

Ein Krankenhaus ist ein Ort, in dem man in der Regel nicht freiwillig ist, es sei denn, man arbeitet dort. Ansonsten verbindet man mit Krankenhaus eher eine schwere Krankheit, gar einen Unfall, etwas Schlimmes ist passiert, ein Notfall, evtl. Schmerzen, Sorgen und auch Ängste begleiten einen. Vielleicht begann alles mit einem Besuch beim Kinderarzt und gipfelte dann mit einer stationären Aufnahme im Krankenhaus? Dazwischen lagen evtl. lange Wartezeiten, plagende Gedanken z.B. auch über die gehörten und nicht verstandenen Fachbegriffe, Sorgen, gar Ungewissheit, Hunger

und Durst. Vielleicht aber auch schlechte Luft in den Wartebereichen, andere Patienten mit Verbänden, weinende Kinder und Säuglinge. Angehörige halten die Hand und versuchen, beruhigend einzuwirken. Irgendwann ist es dann soweit, das Kind und seine Eltern werden stationär aufgenommen.

Oft müde und erschöpft kommen sie auf der Station an und alles ist neu, fremd, viele neue Gesichter, Eindrücke und Gerüche. Regeln und Abläufe werden erklärt. Dem kleinen Patienten wird Blut abgenommen und Nasen-Rachen-Sekret für eine wichtige Untersuchung abgesaugt. Doch eigentlich ist nur ein Wunsch da: „Ausruhen und Schlafen!“

Zuvor mussten viele Fragen beantwortet werden. Auch auf der Station hört es nicht auf und es wird die kommenden Tage so weiter gehen.

Die Mütter und Väter, die Rooming-in machen und als Begleitperson bei ihrem Kind bleiben, oft Frauen, wenn das Baby noch gestillt wird, sind im wachsamem Modus, stets bemüht, die Gesamtsituation im Blick und unter Kontrolle zu haben; sofort zur Stelle zu sein, wenn das Kind leidet, hustet, es ihm gar schlechter geht. Immer in „Hab-acht-Stellung“, Anspannung und voller Sorgen, trotz des Versuchs des rationalen Denkens.

Glossar

antiphlogistisch: entzündungshemmend/-reduzierend.

Bonding: emotionale Bindung zwischen Neugeborenen und ihren Eltern.

Endorphine: körpereigene Opioide.

Oxytocin: wird auch als „Bindungshormon“ bezeichnet und spielt eine wichtige Rolle, nicht nur bei der Geburt, sondern bei jeglichem Hautkontakt.

Rooming-in: die Mitaufnahme einer Bezugsperson bei Kindern bis zum 9. Lebensjahr.

RSV: Respiratory-Syncytial-Virus; Hauptauslöser von Infektionen der unteren Atemwege und Pneumonien bei Säuglingen und Kleinkindern.

Serotonin: Hormon und Neurotransmitter, der viele Aufgaben in unserem Körper hat. Serotonin wirkt auf das Herz-Kreislauf-System, den Magen-Darm-Trakt und das Nervensystem.

tachykard: erhöhte Herzfrequenz.

tachypnoeisch: erhöhte Atemfrequenz.



Blumenduft für feine Kindernasen.

Zurück zum aktuellen Geschehen

Und dann passiert es, die Mutter klingelt und benötigt Unterstützung. Der Monitor piept, überall Kabel. Da kommt eine Pflegefachkraft hinein, erfasst professionell die Situation, drückt den Monitor stumm, sortiert die Kabel, unterstützt die Mutter, in einer Hand einen Becher mit einer Lavendeleinreibemischung auf Basis des ätherischen Lavendelöls (*Lavandula angustifolia*) und reicht eine kleine Kompresse. Nein, es sind zwei! Eine Kompresse erhält das Baby und die zweite bekommt die Mutter. Sie nimmt sie fragend an, mit runzelnder Stirn. Was mag jetzt noch kommen? Seit drei Nächten keinen Schlaf, nie Ruhe! Schon wieder etwas Neues. Mit Argwohn wird die Kompresse in Augenschein genommen. Dann, ein kleiner Windstoß weht einen angenehmen Duft zur Nase. Die Kompresse wird intuitiv an die Nase gedrückt und regelrecht eingesogen. Ein Entzücken macht sich im Gesicht der Mutter breit. Sorgenfalten verschwinden für einen kurzen Moment – Stille, Entspannung. Ein dankbarer Blick Richtung Pflegepersonal. „Ich werde wahrgenommen mit all meinen Sorgen und Gefühlen, meinen Fragen und Ängsten. Ich werde gesehen!“

„Danke Schwester! Danke, jetzt geht es mir besser. Danke, dass Sie sich so gut kümmern. Es ist Balsam für meine Seele!“ Das sind Worte, die oft auf diese kleine Geste folgen. Sie können Türen öffnen, Anspannungen lösen, Fragen beantworten und für Zufriedenheit sorgen: „Ich werde wahrgenommen, auch als Angehöriger.“ Oft sind sie dann bereit – für neue Fragen, nächste medizinische Schritte

oder Behandlungen. Sie können sich einen Moment zurücklehnen, neue Kraft tanken, ein Stück abgeben.

Die Mutter wird angeleitet, wie sie ihr Baby zur Hustenlinderung einreiben kann und wo die Kompressen befestigt werden.

Von der Einreibung profitieren alle:

1. Ein positiver Hautkontakt sorgt u.a. für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper, da wir uns entspannen, unsere Atmung tiefer und ruhiger wird.
2. Bei positivem Körperkontakt schüttet unser Körper Oxytocin aus, das für Zugehörigkeit, Geborgenheit und Zufriedenheit sorgt, stimmungsaufhellend und angstlösend wirkt (Uvnäs-Moberg 2016).
3. Die Einreibung dehnt den Brustkorb des Babys und unterstützt eine tiefere Atmung und bessere Lungenventilation.
4. Der Lavendel sorgt mit seinen Inhaltsstoffen für eine Endorphin- und Serotoninausschüttung, schon nach knapp 0,2 Sekunden (Wabner u. Beier 2012). Die Inhaltsstoffe wirken analgetisch, entspannend, stimmungsaufhellend sowie beruhigend und leicht sedierend.
5. Durch die immunmodulatorische, antiphlogistische, desinfizierende und mukolytische Wirkung des Lavendels (Wabner u. Beier 2012, S. 202) kann das Baby leichter abhusten, die Nasenatmung wird freier.
6. Die Wärme der Hände ist nonverbale Kommunikation zwischen Mutter und Kind.
7. Die Mutter fühlt sich nicht mehr so hilflos, kann selber agieren, Spannungen abbauen und die Wirkungen des Lavendels funktionieren bei ihr gleichermaßen.
8. Die Situation entspannt sich, gibt der Mutter Sicherheit, Ruhe und neue Kraft. Sie weiß, sie wird wahrgenommen.
9. Der Raum bekommt eine angenehme Lavendelnote.

Sicher kann das Gefühl des Wahrgenommen-Werdens auch durch andere Gesten ausgelöst werden, wie eine Tasse Tee oder nur indem man stellvertretend für die Mutter das Baby gut zudeckt. Doch die Wirkung des Lavendels auf die Schleimlösung, die beruhigende Wirkung auf Atmung und Puls, das Lösen von Ängsten ist bemerkenswert, wobei auch der positive Körperkontakt eine wichtige Rolle spielt.

Welches ätherische Öl vermag dies noch zu vollbringen? Vielleicht mag die Mutter keinen Lavendel?

Alternativ zum Lavendel kommt auch gerne der Thymian Ct. Linalool zum Einsatz. Manche Eltern wählen ihn gezielt, da er nach „Gesundheit“ riecht und diese Assoziation oft die Bereitschaft verstärkt, Aromapflege durchzuführen z.B. auch bei vorbeugenden Maßnahmen wie Dekubitus- und Pneumonieprophylaxe. Wichtig dabei ist, die Eltern bzw. Begleitpersonen über die Wirksamkeit des ätherischen Öls aufzuklären: Wo ist es hilfreich, was bewirkt es, wo liegen seine Grenzen.

Die Bezugspersonen des Kindes mit in den Pflege- und Genesungsprozess zu integrieren, ist sehr wichtig. Das ist ein Teil der Ganzheitlichkeit bei der Versorgung uns anvertrauter Menschen/Patienten, ob groß oder klein. Zu einem Menschen gehört auch immer seine Familie. Besonders bei einem Neugeborenen und Säugling bildet das Kind mit Mutter und Vater eine Einheit.

Innerhalb der ersten Lebensmonate sollten ätherische Öle nur therapeutisch zum Einsatz kommen, um das Kind nicht mit Fremdgerüchen zu stören (Bonding). Auch sollte der Einsatz immer wohl dosiert und bedacht sein hinsichtlich der Verträglichkeit. Dafür ist die Expertise zu Inhaltsstoffen unabdingbar. Fundiertes Wissen dazu sollte die Basis eines guten Ausbildungsstandards im Bereich Aromapflege und -therapie sein.

Hier nun einige Beispiele von ätherischen Ölen, die häufig Anwendung bei uns in der Pädiatrie finden, besonders auch in der Nacht. Nachtdienst ist noch einmal etwas ganz Besonderes, es hat mit Intimsphäre und Verletzbarkeit zu tun. Oft treten in der Nacht Heimweh, Ängste und Unsicherheiten sowie Erschöpfung besonders in den Vordergrund.



Lavendel (*Lavandula angustifolia*).

* **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*): Als Einreibung oder als einzelner Tropfen auf einer Duftkompressen oder einem Handschmeichler bei einem Infekt der oberen Luftwege, trockenem Reizhusten, Rhinitis, Pneumonie, Bronchitiden, bei Erysipel oder Phlegmone verursachtem Juckreiz, zum Unterstützen des Immunsystems, aber auch bei leichten Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, allgemeinen Ängsten oder Ängsten, z.B. vor einer Operation, Unruhe und Schlafproblemen.

* **Thymian Ct. Linalool** (*Thymus vulgaris*): Als Einreibung oder als einzelner Tropfen auf einer Duftkompressen oder einem Handschmeichler bei IDOL (Infekt der oberen Luftwege), trockenem Reizhusten, Rhinitis, Pneumonie, Bronchitiden, zum Unterstützen des Immunsystems, aber auch bei leichten Rückenschmerzen, Ängsten, Unruhe und Schlafproblemen, aber auch fehlendem Mut.



Versehen mit einem Tropfen ätherischem Öl kann auch ein Handschmeichler als Duftquelle dienen.

* **Blutorange** (*Citrus sinensis*): Als purer Tropfen auf einer Duftkompressen oder einem Handschmeichler bei Niedergeschlagenheit, Angst, Heimweh, für die Geborgenheit, bei Schlafproblemen, Angst vor Untersuchungen und Operationen, depressiver Verstimmung. Der Duft der Blutorange kann beruhigend wirken z.B. bei Schmerzen nach Operationen. Als Duftmischung mit Zitrone oder Mandarine rot schafft sie eine angenehme Atmosphäre in Untersuchungsräumen. Oft löst das Spannungen bei den Kindern, Eltern, aber auch bei den Ärzten und Pflegekräften. Der Duft ist für erschöpfte Eltern eine Wohltat und wie eine kleine Auszeit.

* **Zitrone** (*Citrus x limon*): Als Riechsalz bei Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Die Zitrone macht alle wach und heiter, lässt einen im oft hektischen Stationsalltag neu durchstarten und sorgt für eine bessere Konzentration.

* **Pfefferminze** (*Mentha x piperita*): Als Riechsalz bei Kopfschmerzen (auch Migräne), Übelkeit und Erbrechen sowie als Waschung bei starkem Schwitzen und Fieber, ab dem 12. Lj.



Für das Riechsalz werden 1 g Speisesalz und 1 bis 2 Tropfen ätherisches Öl in einem Medikamentenbecher gemischt. Mit einem Deckel versehen ist das Riechsalz ca. 24 Stunden verwendbar.