

Aromatherapie

Aromapflege

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

Aromatherapie - Was hat uns inspiriert?



- Unangenehmes Klima auf Station
- Besuch einer Fachmesse
- Interesse der Mitarbeiter
- Veränderungen im Stationsalltag
- Neues Therapieangebot der Pflege

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

1

Geschichte der Duftstoffe



- Ägyptische Hochkultur: Verwendung von duftenden Heilkräutern und Salben, Weihrauch, Myrrhe, Myrte, Zedernholz, Zimt
- Über Ägypten nach Israel, Griechenland und den gesamten Mittelmeerraum
- Mit dem Niedergang der römischen Reiches verfiel das alte Wissen
- Wiederbelebung der Aromakunde durch arabischen Gelehrten und Alchimisten. Im 11. Jahrhundert nach Deutschland überliefert
- 1030 entstand das Werk "Canon medicinae" von Avicenna - das bedeutendste medizinische Lehrbuch zu diesem Thema

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

2

Moderne Aromatherapie



- der französische Chemiker René Maurice Gattefossé prägte den Begriff der Aromatherapie als „das Heilen mit Aromastoffen“
- darauf entwickelte sich die „moderne Aromatherapie“ in Europa
- Dr. Jean Valnet setzte ab den 50er Jahren ätherische Öle mit großem Erfolg in der Psychiatrie sowie bei schweren Verbrennungen und Kriegsverletzungen ein
- in Frankreich gilt Aromatherapie, als Teil der Phytotherapie von Ärzten, meist als innerliche Anwendung in Form von Tees und Aufgüssen
- in Deutschland und Österreich findet die Aromatherapie erfolgreich zunehmendes Interesse in Kliniken, Heimen und Hospizen als ergänzende Pflegemaßnahme

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

3

Aromatherapie - Aromapflege



Aromatherapie

- therapeutische Verwendung von Duftstoffen, entsprechend den Prinzipien der Naturheilverfahren
- laut Gesetz dürfen nur ausgebildete Therapeuten die Aromatherapie praktizieren

Aromapflege

- wohltuende und pflegende Anwendung von Duftstoffen im privaten und öffentlichen Bereich
- professioneller Einsatz von naturreinen ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen
- komplementäre Pflegemethode im Rahmen des eigenverantwortlichen Tätigkeitbereiches für Berufe der Gesundheits- und Krankenpflege

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

4

Was sind ätherische Öle?



Duft ist der Atem der Pflanze

- intensiv duftende, leicht flüchtige und hoch konzentrierte Pflanzensubstanzen
- werden aus botanisch definierten Pflanzen durch Wasserdampfdestillation, durch Kaltpressung oder durch Extraktion gewonnen
- ätherische Öle haben eine geringere Dichte als Wasser und sind nicht wasserlöslich. Sie lösen sich in fetten Ölen, Sahne, Seife und Alkohol

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

5

Wie wirken ätherische Öle?



- ätherische Öle wirken auf Körper, Geist und Seele
- fördern Gesundheit, reduzieren die Bakterienkonzentration in der Raumluft, wirken antiviral, bakterizid sowie pilztötend, wirken positiv auf das Immunsystem
- auf geistig-seelischer Ebene heben sie die Stimmung, fördern Stressabbau, harmonisieren, erfrischen, beruhigen und entspannen



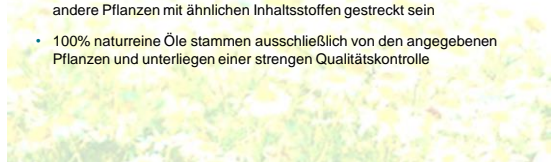
Aromatherapie/Aromaflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 6

Wie erkenne ich die Qualität eines ätherischen Öls?



- synthetische Düfte werden chemisch erzeugt und haben oft Duftrichtungen, die es aus naturreinen ätherischen Ölen nicht gibt! (zum Beispiel in Waschmitteln, Weichspüleen, etc.)
- naturidentische Öle sind aus natürlichen und synthetischen Stoffen nachgestellt, eignen sich nicht für die Aromatherapie
- natürliche Öle bestehen aus natürlichen Stoffen, können aber auch durch andere Pflanzen mit ähnlichen Inhaltsstoffen gestreckt sein
- 100% naturreine Öle stammen ausschließlich von den angegebenen Pflanzen und unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle



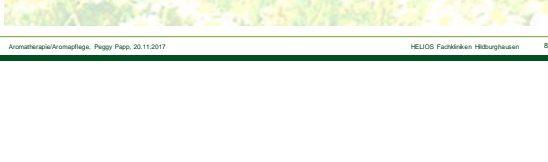
Aromatherapie/Aromaflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 7

Umgang mit ätherischen Ölen



- **Weniger ist mehr**
hochkonzentrierte Öle = komprimierte Energiepakete
nur wenige Tropfen erzielen schon Wirkung
- **Empfindlichkeit und direkter Hautkontakt**
Kontaktprobe in der Armbeuge bei empfindlicher Haut
stets verdünnt auf der Haut anwenden (Basis oder Trägeröl)
- **Einnahme**
nur in Absprache mit erfahrenen Therapeuten
grundsätzlich niemals unverdünnt



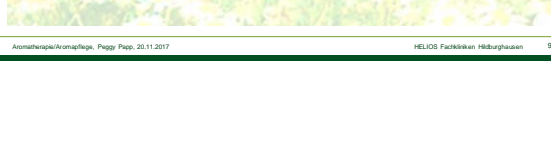
Aromatherapie/Aromaflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 8

Umgang mit ätherischen Ölen



- **Haltbarkeit**
Anbruchsdatum vermerken
Verwendung als natürliche Konservierungsstoffe
- **Lagerung**
leicht entflammbar
nicht ins pralle Sonnenlicht
kühl und dunkel in einem luftdichten Gefäß



Aromatherapie/Aromaflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 9

Anwendungseinschränkungen



- Allergien
- Akute Infektionserkrankungen
- Asthma
- Epilepsie (krampfauslösende Wirkung bei Pfefferminze, Rosmarin möglich)
- Chemotherapie
- Haut- und Schleimhautempfindlichkeiten



Aromatherapie/Aromaflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 10

Wie mische ich ätherische Öle? 3-2-1



Kopfnote	Herznote	Basisnote
Ätherische Öle aus Fruchtschalen (Bergamotte, Limette, Zitrone)	Blütenöle (Neroli, Rose, Geranium)	Holz- und Wurzelöle (Sandelholz, Zedernholz, Zedernholz)
starke Wirkung auf den Kopfbereich mit den Sinnesorganen	haben eine positive Wirkung auf die Gefühls- und Wirkungs-ebene und wirken lösend, harmonisierend und antidepressiv	wirken entspannend
steigern Konzentrationsfähigkeit und die Wahrnehmung	unterstützen die Öffnung des Herzens für die Schönheit des Lebens	stärken die körperliche Kraft und unsere Erdverbundenheit
Sind leicht flüchtig und verdampfen in ca. 2 Stunden	entwickeln sich langsam und verdampfen in ca. 3 - 4 Stunden	verflüchtigen sich sehr langsam, verdampfen innerhalb von 5 - 8 Stunden

Aromatherapie/Aromaflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 11

Anwendungsmöglichkeiten



- Raumbeduftung
- Inhalationen
- Aromabad
- Aromatische Hautpflege
- Aromamassage
- Wickel und Auflagen



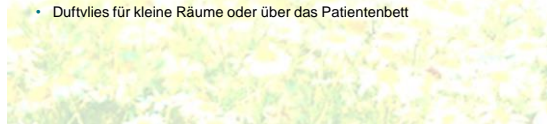
Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 12

Raumbeduftung



- 3 bis 10 Tropfen eines ätherischen Öles oder einer Duftkomposition in eine Aromalampe geben
- Dosis ist von Raumgröße und Duftintensität abhängig
- Bestimmte Öle wirken auch keimreduzierend (Cajeput, Eukalyptus, Zitrone)
- Aromalampe: zuerst Wasser, dann ätherisches Öl zu geben
- elektrische Duftobjekte ohne Wasser - leichte Bedienung und Reinigung
- Duftvlies für kleine Räume oder über das Patientenbett



Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 13

Inhalation



- das direkte Einatmen kann bei atmungs- und stressbedingten Problemen eine schnelle Erleichterung bringen
- 2 - 3 Tropfen ätherisches Öl auf ein Wattepad, Zellstoff oder Tupfer
- auf das Brustbein des Patienten positionieren
- einfache und flexible Anwendung



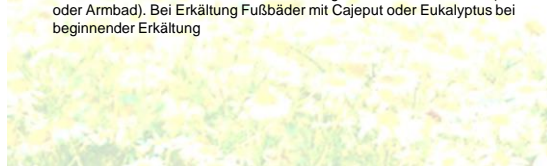
Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 14

Aromabad



- hier gelangen über Nase und Haut ätherische Öle in den Körper
- warmes Wasser steigert auch die Wirkung der ätherischer Öle
- Für ein Vollbad 5 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit Dispersionsmittel - da Öle kaum wasserlöslich sind (Sahne, Flüssigseife, Meersalz)
- Ein Teilbad ist einfach zu handhaben, wenig belastend für Kreislauf (Fuß- oder Armbad). Bei Erkältung Fußbäder mit Cajeput oder Eukalyptus bei beginnender Erkältung



Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 15

Hautpflege



- ätherische Öle regulieren die Aktivität der Kapillaren und beleben das Gewebe, erleichtern die Abstoßung toter Zellen und fördern die Neubildung gesunder Zellen
- Anwendung erfolgt immer in Verbindung mit einem Trägeröl
- ein Trägeröl fungiert als Mittel zur Verdünnung und als Medium, um die Öle in die Hautschichten zu den Kapillaren zu transportieren
- Die wichtigsten Träger- oder Basisöle sind: **Aprikosenkernöl, Arganöl, Jojobaöl, Johanniskrautöl, Mandelöl, Sesamöl und Wildrosenöl**
- häufig bei Dekubitusprophylaxe, Pneumonieprophylaxe, Hämatomen und Gelenkschmerzen eingesetzt



Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 16

Aroma-Massagen



- effektivste und angenehmste Behandlungsform mit ätherischen Ölen
- entspannt die Muskeln, verstärkt den Lymphfluss, wirkt entspannend, stärkt das Immunsystem, regt Selbstheilungskräfte an
- Massage fördert das Eindringen der Öle in das Gewebe mit der Wirkung (je nach gewünschtem Effekt): entspannend, beruhigend, stressreduzierend, anregend, durchblutungsfördernd
- Handmassage bei Unruhe, Angst



Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 17

Wickel und Auflagen



- Wickel umhüllt ein Körperteil, zum Beispiel Bauchwickel
- Auflagen werden auf ein umgrenztes Gebiet gelegt
- ätherische Öle werden in ein Basisöl gegeben und erwärmt
- das warme Ölgemisch kommt auf eine Mullkomresse und wird auf den entsprechenden Körperteil platziert ,darüber ein Baumwolltuch und ein wärmendes Außentuch
- Beispiel: Eukalyptusölaufgabe bei Blasenentzündung und Harnverhalt

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 18

Aromapflege im Stationsbereich



- Weiterbildung von vier Mitarbeitern in Aromatherapie
- Sensibilisierung der Mitarbeiter und des Ärzteteams für die Aromatherapie
- Einführung über die Raumbedeutung
- Kontakt mit der Apotheke und Aufstellung einer Bestellliste von ätherischen Ölen
- die Mitarbeiter führten eine Weiterbildung im Bereich der Gerontopsychiatrie durch und legten ein Durchführungsschema bei Anwendung der Aromatherapie fest

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 19

Durchführungsschema der Aromapflege



- Hinweis erfolgt durch Pflegekraft: welcher Patient hat wo Bedarf für Aromapflege?
- Im Teamgespräch oder bei Visite wird die Anordnung mit Arzt besprochen und schriftlich in der Kurve fixiert
- Anwendung der Aromapflege wird in Kurve gekennzeichnet, dokumentiert und beobachtet, gegebenenfalls verändert oder abgebrochen

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 20

Aromapflege auf den Stationen



Station C1	Station A1	Station C2
pflegerischer Aspekt, Prophylaxen	Raumbedeutung für ein Wohlfühl	Raumbedeutung zur Tagesstruktur
Raumbedeutung für ein Wohlfühl	Als Therapieangebot für eine Abendveranstaltung	Therapieangebot der Pflege bei depressiven Verstimmungen und Ängsten
Individuelle Zuwendung, palliative Versorgung, Angst- und Ummurzustände	Pflegerische Versorgung, Prophylaxen	Umgang und Einstellung zu Medikamenten und anderen Therapieangeboten
Tagesorientierung mit tagsüber Stimmungsaufhellern und abendlich beruhigende Düfte	Erinnerungen, Biographiearbeit	

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 21

Anwendungsbeispiele



Erkältung

- 5 Tropfen Cajeput, Thymian oder Eukalyptus in Honig oder Sahne rühren und in's Fußbad geben
- Mandelöl und Minzöl mischen und auf die Brust reiben

Haut- und Nagelpilz

- für ein Fußbad 3 bis 5 Tropfen Teebaumöl mit 1 EL Honig vermischen und in's Wasser geben
- für Haut- und Nägel 10 Tropfen Teebaumöl in 50ml Jojobaöl geben und einreiben

Kopfschmerzen

- 2 Tropfen Pfefferminzöl, Lavendel oder Kamille mit Trägeröl auf Schläfe und Stirn reiben

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 22

Anwendungsbeispiele



Schlafprobleme

- 1 bis 2 Tropfen Lavendel auf einen Tupper geben und neben das Kopfkissen legen
- Oder in Duftlampe Melissen- oder Rosenöl

Bauchschmerzen

- Kümmelöl zum Einnehmen oder als warmen Wickel auf den Bauch
- Bei Harnverhalt oder Blasenbeschwerden mit Eukalyptusöl

Zur Beruhigung

- 1 bis 3 Tropfen Lavendel, Zitrone oder Rosenholz in das Aromagerät
- Handmassage mit Arganöl, Mandel- oder Sesamöl oder Fußbad mit Lavendel

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachklinik Hilburghausen 23

Anwendungsbeispiele

**Atemwegsbeschwerden**

- 1 bis 3 Tropfen COPD-Öl auf Tupfer geben und neben das Kopfkissen legen
- Teebaum und Thymian wirken ebenfalls atemstimulierend

Anregung/Stimmungsaufhellung

- empfohlene ätherische Öle für die Raumbefüllung sind Zitrusfrüchte, Orange, Bergamotte, Rosengeranie, Zedernholz und Zimtrinde

Pflegeprophylaxen

- Dekubitusöl oder Johanniskrautöl zum Einreiben auf betroffene Stelle oder als Vorsorge
- Hämatomöl bei Hämatomen
- Gelenkschmerzöl bei Schmerzen

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen 24

Anwendungsbeispiele

**Ängste**

- Bergamotte, Mandarine, Orange, Zitrone, Lavendel, Rose

Muskelverspannung

- Lavendel, Weißtanne, Kiefernnadel

Trauer

- Mandarine, Rose, Melisse

Depressive Verstimmung

- Bergamotte, Mandarine, Orange, Grapefruit, Lavendel, Kamille, Sandelholz

Konzentrationschwierigkeiten

- Zitrone, Rosmarin, Lemonengras, Pfefferminze

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen 25

Fazit



- Aromatherapie hat das Team des gerontopsychiatrischen Bereiches durch die Weiterbildung auf mehrere Arten bereichert
- Pflege arbeitet in diesem Bereich federführend und eigenverantwortlich
- Milieutherapie, Validation, Biographiearbeit, Bezugspflege und Aromapflege greifen ineinander
- Patienten, Angehörige und Personal profitieren gleichermaßen

Aromatherapie/Aromapflege, Peggy Papp, 20.11.2017

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen 26



Jeder Moment ist Medizin



Vielen Dank!

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

www.helios-kliniken.de