

Aromapflege / Aromatherapie

Gliederung:

1. Geschichtlicher Überblick
2. Was sind ätherische Öle
3. Wie werden ätherische Öle gewonnen
4. Qualitätsmerkmale für den Kauf
5. Grundsätze im Umgang mit ätherischen Ölen
6. Applikationswege von ätherischen Ölen
7. Profile von 6 ätherischen Ölen

1. Geschichtlicher Überblick

Aromatherapie, der Einsatz von Duftpflanzen, Pflanzenextrakten und –ölen und ihre wohltuende, heilende evtl. auch betörende Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist schon seit 5000 Jahren bekannt.

In fast allen antiken Kulturen finden sich Beschreibungen vom Einsatz duftender Öle, Essenzen und Räucherwerk.

So benutzten z.B. griechische Ärzte die Extrakte der Rose für Heilzwecke.

Aus der ägyptischen Kultur sind die Duft- und Salböle für das Einbalsamieren der Toten bekannt.

Das Beräuchern von Räumen und Patienten zählt zu einer der ältesten Heilbehandlung und wurde auch im Mittelalter, während der Pestepidemien eingesetzt.

Englische Ärzte empfahlen sog. Duftkugel, die mit Nelken, Zimt, Rosmarin und Knoblauch gefüllt waren, um den Hals zu hängen und Wohnungen von Pestkranken auszuräuchern.

Das war Erfahrungsmedizin.

Heute weiß man aus der Forschung, dass fast alle aromatischen Essenzen eine antiseptische Wirkung haben. Auch die Wirkung der ätherischen Öle als Heilmittel für Körper und Seele sind weitestgehend bekannt und bewiesen.

Allerdings kam man auch zu der Erkenntnis, dass Gefahren bestehen, Nebenwirkungen bei unsachgemäßem Einsatz dieser Substanzen auftreten können.

Vor Kauf und Anwendung sollten Laien geschulte Fachleute um Rat fragen.

Pflegepersonen, die während der Ausübung ihres Berufes ätherische Öle anwenden wollen müssen speziell geschult sein.

Vor Anwendung muss das Einverständnis des Patienten und des behandelnden Arztes eingeholt werden.

Eine korrekte Dokumentation von Wirkung und Reaktionen während der Anwendung ist Pflicht.

2. Was sind ätherische Öle

Ätherische Öle werden auch Essenzen genannt, sie sind Lebenskraft und Energieträger für die Pflanzen. Auch Seele der Pflanze bezeichnet.

Es sind Stoffe, die während des Pflanzenwachstums gebildet werden, sie sind von öliger Konsistenz und duften stark.

-die Pflanzen locken damit Insekten an, die der Bestäubung dienen (Blüten)

-schützen sich vor abgeweidet, gefressen werden (Blätter)

-und wehren sich damit gegen Krankheitserreger (Pilze, Bakterien)

Die Duftstoffe werden in Öldrüsen gebildet und im Pflanzengewebe gespeichert
Sie sind in Blüten, Blätter, Nadeln, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Rinden, Holz
und in Harzen zu finden.

Beim Menschen haben die Duftstoffeffekte psychisch/sinnliche und körperliche Wirkungen
Wobei die psychische Wirkung hauptsächlich von den Blütenölen kommt und die
körperliche von den anderen Pflanzenteilen (siehe Schutzwirkung)

Alle ätherischen Öle wirken mehr oder weniger gegen Bakterien, Pilze und Viren.
Resistenzen sind bis jetzt nicht bekannt, da die Öle meist aus 300 und mehr Inhaltsstoffen
bestehen und die Zusammensetzung, bedingt durch Wetter, Boden, Erntezeit usw.,
sich immer leicht verändert.

3. Wie werden ätherische Öle gewonnen?

Eine der ältesten Gewinnungsverfahren ist die Wasserdampfdestillation.

Das Destillat enthält Öl und Blütenwasser, sog. Hydrolat. Das Öl wird abgeleitet und
das Blütenwasser für weitere Destillationsdurchgänge benutzt.

So werden z.B. aus 8000 bis 12000 kg Rosenblüten 1 Liter Rosenöl destilliert.

Das Blütenwasser oder Hydrolat wird als Rosenwasser z.B. für die
Marzipanherstellung verwendet.

Ein anderes Verfahren ist die Kaltpressung

Es findet Anwendung für die Ölgewinnung aus Schalen

Bei Zitrusfrüchten befinden sich die ätherischen Öle in der Schale.

Dabei werden die Schalen eingeritzt sodass Öl besser austreten kann

Durch Zentrifugieren wird Öl und Wasser getrennt.

Unter Extraktion versteht man die Gewinnung von ätherischen Ölen unter Verwendung von
Lösungsmitteln

Die Pflanzenteile werden mit einem Lösungsmittel versetzt.

Lösungsmittel und ätherische Öle werden anschließend durch Verdampfung oder
Destillation getrennt.

4. Qualitätsmerkmale für den Kauf

Beim Kauf ist auf höchste Qualität zu achten

Das Label auf dem Ölfäschchen sollte folgende Informationen erhalten:

- 100% reines, natürliches, ätherisches Öl
- Offizieller Handelsname (z.B. Zitronenöl)
- Vollständiger offizieller botanischer Name (Citrus limonum)
- Anbauweise z.B. / konv. / bio / kbA / WS.
- Je natürlicher die Anbaubedingungen desto besser und rückstandsfreier das Öl
- Herkunftsland (Italien)

- Haltbarkeitsdatum oder Ernte und Gewinnungsjahr.
- Chargennummer
- Gewinnungsverfahren
- Bei Extrakten auf Rückstandsprüfung achten.
-
- Seit Juni 2002 nach Gefahrenverordnung muss das Andreaskreuz mit Erklärungen drauf sein.
-
-

5. Grundsätze im Umgang mit ätherischen Ölen

Aufbewahrung:

Ätherische Öle sind licht-, wärme- und luftempfindlich.

- Aufbewahrung in dunklen festverschließbaren Glasflaschen
- Kühl aufbewahren
- Öle dürfen nicht in die Nähe von Feuer gelangen (entflammbar)
- Öle müssen vor Kindern sicher aufbewahrt werden.

Haltbarkeit:

- Ätherische Öle sind unterschiedliche lange haltbar.
Zitrusöle halten ca. 1 – 1 ½ Jahre (Geruch verändert sich)
Kräuteröle halten ca. 3 Jahre. Nach dieser Zeit sollen Öle nicht mehr benutzt werden.
- Manche Öle reifen im Lauf der Zeit weiter und gewinnen an Qualität. Z.B. Rose, Sandelholz, Patchouli. Haltbarkeit nahezu unbegrenzt bis zu 20 Jahre
- Mischungen mit Trägerölen (z.B. Mandelöl) nur in geringen Mengen herstellen. Sie sollten in ca. 3 Monaten verbraucht werden.
Trägeröle sind nur begrenzt haltbar. Je nach Sorte 6 – 24 Monate.
- Viel Luft in der Flasche lässt manche Öle oxidieren – Gefahr von Hautreizungen, z.B. Teebaumöl (oxidiert schnell)
- Bei Veränderung des Geruches oder bei Ausflockung hat Öl an Qualität verloren
Soll dann nicht mehr verwendet werden.

Anwendung:

- ätherische Öle sind Vielstoffgemische, hochwirksame Essenzen, bei falscher Anwendung oder zu hoher Dosierung können Nebenwirkungen auftreten.
- Nicht jeder verträgt ätherische Öle, daher ist Biografie wichtig, (die Nase soll entscheiden), sowie die Durchführung eines Hauttestes bei Applikation auf die Haut.
- Öle nicht unverdünnt auf die Haut auftragen.
Es gibt nur wenige Ausnahmen bei kleinflächiger Anwendung, z.B. Lavendel, Teebaum, Rose.
- Bei Kindern und alten Menschen nur halbe Konzentration verwenden.
Bei Säuglingen und Kleinkinder nicht mehr als 0,5% Lösungen.
Manche Öle dürfen bei Babys und Kleinkinder gar nicht eingesetzt werden z. B.

alle Menthol haltigen Öle.

- Vorsicht bei Schwangeren; z.B. Kampfer, Fenchel, da einige Öle ungeeignet sind Muskatnuss, Rosmarin, Thymian, Poleiminze. Vor Gebrauch unbedingt mit Hebamme oder Arzt absprechen.
- Bei Epilepsie und anderen neurologischen Erkrankungen keine Anwendung von z.B. Rosmarin-, Kampfer-, Salbei-, Ysopöl.
- Einige Öle steigern Lichtempfindlichkeit, können Pigmentstörungen auslösen.

**Im Notfall, z.B. wenn ätherisches Öl in die Augen gekommen ist, die Augen sofort mit fettem Öl, z.B. Sonnenblumen, Mandelöl, ausspülen.
Nie mit Wasser auswaschen!**

6. Applikationswege von ätherischen Ölen

Einatmen über die Nase

Die Duftmoleküle werden mit Hilfe der Riechhärchen in unserer Nase zu den Riechsinneszellen transportiert. Von dort aus werden die Reize weitergeleitet und gelangen direkt ins limbische System. Das limbische System ist das Zentrum für unsere Gefühle und Gefühlserinnerung (Freude, Angst, Wohlfühlen, Trauer, Hunger, Durst usw.).

Hier werden die Düfte mit Gefühlen verbunden.

Das limbische System ist ein funktioneller Komplex zu dem unter anderem auch Anteile des Thalamus, Hypothalamus der Hypophyse und weitere Hirnkerne gehören.

Diese werden durch die verschiedenen Duftmoleküle zur Produktion von sog. Neurotransmittern angeregt wie z.B. Endorphine, Enkephaline, Serotonie. Diese Substanzen können das Gefühl des Wohlbefindens (Glückshormone), im Körper auslösen, sie wirken entspannend, angstlösend und schmerzstillend (sog. körpereigenes Opiat).

Die Aufnahme der Duftmoleküle über die Nase kann durch direkte oder indirekte Inhalation geschehen.

Bei der indirekten Inhalation werden Aerosolerzeuger verwendet, z.B. Duftlampe, Duftsteine oder auch ein mit 2-3 Tr. Öl benetztes Taschentuch, das auf der Heizung liegt.

Diese Applikationsform hat eine starke psychische Wirkung.

Aufbringen auf die Haut.

Die Haut ist ein sehr aktives Organ mit der Fähigkeit Substanzen aufzunehmen und in die Blutbahn zu bringen.

Ätherische Öle sind Lipophil und verbinden sich besonders gut mit dem natürlichen Hautfett. Sie können daher sehr gut und schnell aufgenommen werden.

Die Essenzen werden durch Einreibungen, Massagen, Waschungen und Bäder, sowie durch Umschläge und Auflagen auf die Haut gebracht.

Vor der ersten Applikation auf die Haut muss ein Verträglichkeitstest gemacht werden. Dafür werden 3 Tropfen der Ölmischung auf der Innenseite des Unterarms eingerieben. Nach 30 Min. wird geprüft, ob eine Reaktion, wie Rötung, Juckreiz etc. aufgetreten ist. In diesem Fall darf die Ölmischung nicht verwendet werden. Es liegt eine allergische Reaktion vor.

Das ätherische Öl darf zur Einreibung nie pur, also 100%, verwendet werden. Für Erwachsene wird ein Körper- oder Massageöl mit einer Konzentration von 1-3% benutzt. (z.B. in 10ml Mandelöl gibt man 2-5 Tr. eines ätherischen Öls).

Für Waschungen und Bäder muss das Öl emulgiert werden, damit es sich im Wasser verteilen kann. Natürliche Emulgatoren sind z.B. Sahne und Honig.

Für eine Waschung mit 10 lt. Wasser werden 2-4 Tropfen Öl, z.B. Lavendel in etwa 10 ml Sahne emulgiert und danach in das Waschwasser gegeben.

Für ein Vollbad verwendet man 20-25 Tr. ätherisches Öl und verfährt wie bei der Waschung.

Zu beachten ist, dass bei Babies und Kleinkinder die Konzentration eines Ölgemisches maximal 0,5 % betragen darf.

Als sogenannte Trägeröle eignen sich das schon erwähnte Mandelöl, aber auch Olivenöl, Sesamöl und Jojobaöl, bzw. -wachs.

Die Applikation über die Haut hat je nach verwendeter Essenz neben der psychischen auch die körperliche Wirkung, z.B. bei Arthroseschmerzen, Erkältungserkrankungen, Blutergüssen.

7. Profile von ätherischen Ölen

- **Echter Lavendel:**

Lavendula officinalis

(Lavendel extra, Lavendel fein, Lavendel wild)

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der blühenden Rispe
120 kg Blütenrispen ergeben 1kg ätherisches Öl

Eigenschaften: beruhigend, entspannend, schmerzlindernd,
antiseptisch, antimykotisch, antibakteriell, (bes. Staph. aureus),
entzündungshemmend, epithelisierend, heilend,
blutdrucksenkend

Indikationen: Nervosität, Anspannung, Angst, Schlafstörungen, Depressionen,
Hauterkrankungen (Akne, Dermatitis, Insektenstiche), Wunden,
Verbrennungen, Sonnenbrand.

Muskelverspannungen, Nervenentzündungen.

Nebenwirkungen bzw. zu beachten: kann bei zu hoher Dosis paradoxe Wirkung zeigen (Unruhe, Schlaflosigkeit).

- **Pfefferminze:**
Mentha piperita

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der blühenden Pflanze
100 kg Kraut ergeben 1kg ätherisches Öl

Eigenschaften: schmerzstillend, krampflösend, entzündungshemmend,
antiemetisch, verdauungsfördernd, blähungshemmend,
epithelisierend, belebend, kühlend

Indikationen: Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Magen- und
Darmkrämpfe
Schürfwunden

Nebenwirkungen bzw. zu beachten: Hautreizungen, bei Kindern unter 6 Jahren nicht
anwenden, kann zu Atemprobleme führen
Nicht als Badezusatz verwenden, verursacht Unterkühlung.

- **Rosmarin:**
Rosmarin officinalis

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der blühenden Pflanze
ca.100 kg Kraut ergeb 1,5 kg ätherisches Öl

Eigenschaften: antibakteriell, blutdrucksteigernd, regt Verdauungs- und
Ausscheidungsorgane an, durchblutungsfördernd
stimulierend, anregend

Indikationen: Erschöpfung, Müdigkeit, Hypotonie, Leber- und
Gallenprobleme.

Nebenwirkungen bzw. zu beachten: Darf nie bei Hypertonie oder Neigung zu
Epilepsie und anderen neurologischen Erkrankungen
angewendet werden.

- **Zitrone:**
Citrus limonum

Gewinnung: Kaltpressung der Schalen
ca. 200 kg Schalen ergeben 1 kg ätherisches Öl

Eigenschaften: Antibakteriell (bes. Streptokokken), antiviral, antiseptisch,
entzündungshemmend, durchblutungsfördernd
aktivierend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd

Indikation: Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten
Raumdesinfektion.
Depressive Stimmung, Konzentrationsschwäche

Nebenwirkungen bzw. zu beachten: erhöht Lichtempfindlichkeit der Haut.
Kontrolliert biologische Öle verwenden, Gefahr von
Kontamination mit Pflanzenschutzmitteln.

- **Grapefruit:**
Citrus paradisi

Gewinnung: Kaltpressung von Schalen

Eigenschaften: Antibakteriell, antiseptisch, antidepressiv, aufhellend, belebend

Indikationen: Depression, Angst, Trauer, Pessimismus, Mangel an
Selbstvertrauen, nervöse Erschöpfung
Eines der besten psychisch wirkenden Öle

Nebenwirkungen bzw. zu beachten: Erhöhung der Lichtempfindlichkeit

- **Neroli:**

Citrus aurantium

Gewinnung:	Wasserdampfdestillation oder Extraktion der Blüten von Bitterorangen ca. 850 kg Blüten ergeben 1 Liter Öl
Eigenschaften:	beruhigend, emotional stärkend, stärkt Selbstvertrauen, stark antidepressiv, nervenstärkend, blutdrucksenkend, krampflösend, herzwirksam, antibakteriell
Indikationen:	Depression, nervöse Spannung, Schlafstörungen, Herzklopfen, Schockzustände, Niedergeschlagenheit, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand, Angst, Prüfungsangst, Sterbebegleitung, Bluthochdruck, Narben, Schwangerschaftsstreifen,
Nebenwirkungen bzw. zu beachten:	nichts bekannt, eines der bestwirkenden Öle gegen Depression

Von der Aromapflege können Patienten in allen Rehaabteilungen profitieren. Der sinnvolle und professionelle Einsatz der Aromapflege kann den Rehaprozess begleitend unterstützen.