

Konzept Aromapflege

Johanniter-Hospiz Bonn



shutterstock

IMAGE ID: 637912366
www.shutterstock.com

Inhaltsverzeichnis

1. Konzept Aromapflege und komplementäre Methoden

2. Definition und Wirkungsweisen ätherischer Öle

2.1 Gewinnung

2.2 Destillation

2.3 Extraktion

2.4 Kaltpressung

3. Pharmakokinetik

3.1 Aufnahmemöglichkeiten

3.1.1 Nasale/Inhalatorische Aufnahme

3.1.2 Perkutane Aufnahme

3.2 Verteilung/ Metabolisierung

3.3 Ausscheidung

3.4 Wirkungen

3.4.1 Emotionale / psychische Aspekte

3.4.2 Physikalisch-chemische / physiologische Aspekte

3.5 Zusammensetzung

4. Qualität und Kennzeichnung5. Anwendungssicherheit

5.1 Sich auf ein Stammsortiment beschränken

5.2 Folgende Voraussetzungen sind für uns im Johanniter Hospiz unerlässlich:

5.3 Sorgfältige Aus-, Fort- und Weiterbildung ist ein Muss

5.4 Hygienische Maßnahmen / Lagerung

5.5 Inhalation

6. Produktauswahl für das Hospiz

6.1 Kissenspray

6.2 Mundpflege

6.3 Beruhigendes Körperöl

6.4 Raumbeduftung

6.5 Basisöle

6.6. Im Johanniter-Hospiz freigegebene Rezepturen

6.7 Ätherische Öle

7. Wickel und Auflagen

7.1 Quarkwickel

7.2 Wadenwickel

8. Einreibungen

8.1 Atemstimulierende Einreibung

8.2 Fußeinreibung

8.3 Baucheinreibung

9. Heilpflanzen

9.1 Ingwer

9.2 Kamille

9.3 Salbei

9.4 Pfefferminze

10. Milch-Honig-Einlauf

11. Literaturverzeichnis

1. Konzept Aromapflege und komplementäre Methoden

Das Wörterbuch der Naturheilkunde versteht unter Komplementärmedizin „eine übergeordnete Bezeichnung für diagnostische und therapeutische Verfahren, die außerhalb der konventionellen Medizin [...] stehen und sich ergänzend [...] zur konventionellen Medizin begreifen.“

Zur Phytotherapie zählen die Anwendung von Pflanzen, Pflanzenmaterial, Pflanz Zubereitungen und fertige Produkte, die als aktive Bestandteile Pflanzenmaterial, Pflanzenteile oder Kombinationen aus beidem beinhalten.

Die Phytotherapie gehört nach dem derzeitigen Verständnis zu den Komplementären Heilmethoden. Sie nimmt im Rahmen der WHO Definitionen einen eigenen Platz ein, eine Zwischenstufe zwischen Komplementär-/Alternativmedizin und anerkannter Schulmedizin.

Durch die langjährige und gut eingeführte Verwendung dieser Medizin scheint sie sicher und effektiv zu sein. Ihre Zulassung durch nationale Gesundheitsbehörden ist auch ohne klinische Studien gestattet. (vgl. Wagner & Wiesenauer 2003²: 17; vgl.

WHO 2000: 10) Auf Phytomedizin findet dasselbe Pharmaziegesetz Anwendung wie auf konventionelle Medikamente.

Im Pschyrembel ist die Phytotherapie als Teil der Naturheilkunde definiert: Diese ist „die Lehre von der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten unter Einsatz der natürl. Umwelt entnommener und naturbelassener Heilmitteln: physik. Reize (...), spez. Ernährungsformen pflanzliche u. a. natürliche Arzneistoffe (vgl. Phytotherapie) sowie psychosoziale Einflussfaktoren; i.w.S. auch gleichbedeutend mit Alternativmedizin.“ (Pschyrembel 2010: 1408). Die Phytotherapie umfasst die „Behandlung u. Vorbeugung von Krankheiten u. Befindensstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen; Phytopharmaka bilden als Mehr- und Vielstoffgemische mit synergistischen Effekten der versch. Inhaltsstoffe eine wirksame Einheit u. müssen die Anforderungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit u. Unbedenklichkeit erfüllen. Sie besitzen ein breites ther. u. pharmak. Wirkprofil, haben meist eine große therap. Breite u. sind oft nebenwirkungsärmer als synthetisch hergestellte Arzneimittel“ (Pschyrembel 2010: 1612).

Buchmayr et al. (2007: 14) verstehen Aromapflege als „komplementäre Pflegemethode“, als „Teil der Pflanzenheilkunde. Sie orientiert sich an den individuellen Pflegeproblemen und Bedürfnissen der jeweiligen Gäste im Sinne des

Pflegeprozesses und deren Pflegediagnosen.“ Aromapflege beinhaltet die Anwendung von 100% naturreinen ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Hydrolaten, sowie den daraus hergestellten Pflegeprodukten.

Dabei werden 100% reine ätherische Öle (ÄTHERISCHE ÖLs) Pflegeanwendungen beigemischt. Diese aus Pflanzen extrahierten nicht fetten Öle enthalten einen Großteil der darin enthaltenen Wirkstoffe hoch konzentriert und sind demzufolge wesentlich potenter als ganze Blüten, Blätter oder Wurzeln. Ätherisch wird hergeleitet von „griechisch ‚aither‘, lateinisch ‚aether‘; eigentlich: der Brennende, Glühende, Leuchtende“, „obere feine Luft“, gleichbedeutend mit „Himmelsluft“. Ätherisch heißt daher einerseits „überaus zart, vergeistigt“, aber auch „ätherartig, flüchtig“.

Ätherische Öle sind flüssige Bestandteile duftender Pflanzen, welche Hormone, Vitamine, Antibiotika und Antiseptika beinhalten. Sie werden zwar als Öle eingestuft, haben jedoch eine völlig andere Konsistenz als gewöhnliche Pflanzenöle. (vgl. Kim-Beickler 2004, 12).

Die hier angeführten komplementären Pflegemaßnahmen sind keine neuen alternativen Methoden, sondern sie haben ihre Wurzeln in alten Kulturen, auf allen Kontinenten. Schon einige tausend Jahre vor Christi war den Menschen der Umgang mit ätherischen Ölen bekannt. Sie entwickelten Destilliervorrichtungen, die sie dazu befähigten, ätherische Öle für kosmetische Zwecke, Räucherungen oder auch für sanitäre Angelegenheiten einzusetzen. Über Feldzüge gelangte das Erfahrungswissen nach Europa.

Die Geschichte der modernen Aromapflege beginnt mit René-Maurice Gattefossé. Er war Chemiker und Parfumeur und beschäftigte sich beruflich mit ätherischen Ölen. Durch ein Missgeschick auf die heilende Wirkung von Ätherischem Lavendelöl aufmerksam gemacht, befasst er sich gezielt mit diesem Gebiet. So wird er schließlich zu Beginn des 20. Jahrhunderts zum Begründer der modernen Aromatherapie. Er prägt den Begriff durch sein 1937 erschienenenes Buch „Arômathérapie“. In Folge wird in Frankreich systematisch der mögliche medizinische Einsatz von ätherischen Ölen erforscht. Jean Valnet veröffentlicht schließlich im Jahr 1964 das erste umfassende Standardwerk zu diesem Thema.

Ziel der Aromapflege ist die Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität der Gäste und die daraus resultierenden positiven Eigenschaften mittels möglichst naturbelassener ätherischer Öle. Aromaöle in Form von Ölmischungen werden auf

die Haut aufgetragen. Sie wirken percutan und gleichzeitig werden sie inhaliert. Heilkräuter werden in Form von Tees getrunken. Bei Wickel und Auflagen nutzt man die Wirkung von Wärme und Kälte, hier können aber auch Aromaöle oder Heilkräuter zugesetzt werden. Rhythmische Einreibungen wirken sich positiv auf Befindlichkeiten und Atmung aus. (Thüler 2003)

Bei der Anwendung von Einreibungen, Massagen, Wickel und Auflagen kommt es zusätzlich zu intensiver Zuwendung und Körperkontakt, die zur inneren Ruhe und Entspannung führen können.

Die Aromatherapie darf heute nur von ausgebildeten Ärzten und Heilpraktikern mit entsprechender Weiterbildung durchgeführt werden. Das beinhaltet die Empfehlung einer oralen oder rektalen Applikation ätherischer Öle zur systemischen Therapie sowie eine dermale Applikation mit Mischungen von über 3 % iger Dosierung.

Die genannten Berufsgruppen dürfen Rezepte ausstellen, die Zubereitung der Mischungen obliegt jedoch den Apotheken.

2. Definition und Wirkungsweisen ätherischer Öle

Ätherische Öle werden als Vielstoffgemische bezeichnet, denn sie bestehen aus bis zu 500 unterschiedlichen organischen Verbindungen. Diese Substanzen werden von den Pflanzen, so wie andere sekundäre Pflanzenstoffe, aus den unterschiedlichsten Gründen produziert: zur Abwehr von Schädlingen, zur Wundheilung, zum Anlocken von Nützlingen sowie zur Herstellung eines eigenen Kleinklimas bei starker Verdunstung. Ihre Gewinnung erfolgt hauptsächlich über Kaltpressung, Wasserdampfdestillation und Extraktion. Es sind organische, riechende Stoffwechselprodukte, kleinste Öltröpfchen, die in Öldrüsen durch Photo- und Biosynthese in oder auf Pflanzengewebe gebildet werden. Wir finden sie in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden oder Hölzern (vgl, Werner & von Braunschweig 2012: 19). Pflanzen enthalten eine Vielzahl nachgewiesener Einzelstoffe in unterschiedlicher Zusammensetzung und auch unterschiedlicher Stärke und Ausprägung. Letztere variiert nach Standort, Klima, Erntejahr und Erntezeitpunkt. Genau das macht auch die ätherischen Öle so schwer vergleichbar, da nicht jedes Mal die gleiche Mischung in gleicher Stärke vorliegt.

Einzelne Inhaltsstoffe dieser wirkräftigen Substanzen erreichen den gesamten Organismus des Menschen und sind nach einiger Zeit im Blut nachweisbar. Sie lösen die Ausschüttung von Botenstoffen wie Endorphinen, Serotoninen, Noradrenalin oder

Enkephalinen aus, die den Menschen in seiner Ganzheit beeinflussen. Zudem interagieren diese lipophilen Substanzen mit der Zellmembran, haben teilweise hormonartige Wirkungen und sind aktiv gegen Pilze, Bakterien, Viren und andere Mikroorganismen. Kovar et al konnten 1987 einzelne Substanzgruppen nach Inhalation und oraler Aufnahme im Blut nachweisen. 1992 belegten Jäger et al die Resorption von Substanzgruppen ätherischer Öle ins Blut nach dermalen Applikation. Beispielsweise kann Linalool (Vertreter unter anderem: Lavendel fein, Rosenholz) 30 Minuten nach dermalen Applikation im Blut pharmakokinetisch nachgewiesen werden. Teuscher war es, der 1999 die Anbindung der Duftstoffe an die lipophilen Strukturen der Zellmembran nachgewiesen hat und einen Einfluss auf Ionenkanäle, Exozytosevorgänge und Carrierfunktionen beweisen konnte, was die Aussage zulässt, dass ätherische Öle das Verhalten der Zelle beeinflussen können.

2.1 Gewinnung

Die Gewinnung ätherischer Öle kann mittels verschiedener und sehr unterschiedlicher Methoden vorgenommen werden. Drei gängige Verfahren sind:

2.2 Destillation

An erster Stelle steht die Gewinnung durch Wasserdampfdestillation. Dabei wird heißer Wasserdampf durch das zerkleinerte Pflanzenmaterial geleitet. Während dieses Vorgangs werden die ätherischen Öle durch Kontakt aus dem Material gelöst und mit dem Wasserdampf weiterbefördert. Nach einer anschließenden Abkühlung und Kondensation des Wasserdampfs schwimmt das leichtere ätherische Öl auf dem nun entstandenen Hydrolat. Dieses enthält die wasserlöslichen Stoffe der Pflanzen und kann ebenfalls zu Zwecken der Aromapflege eingesetzt werden.

Bei der Vakuumdestillation kann durch den Unterdruck mit einer geringeren Temperatur gearbeitet werden. Bei der sogenannten Perkolation fällt erhitzter Wasserdampf auf das Pflanzenmaterial herab, was die notwendige Extraktionszeit erheblich verkürzt. (vgl. Zimmermann 2011: 17ff)

2.3 Extraktion

Bei der Extraktion werden flüchtige Lösungsmittel, meist Alkohole, genutzt. Dabei sollen die ätherischen Öle in ihnen gelöst und gebunden, sowie von eventuell noch

vorhandenen Wachsen und Pigmenten getrennt werden. Die Lösungsmittel werden anschließend mittels Vakuumdestillation wieder entfernt.

2.4 Kaltpressung

Als weitere Möglichkeit steht die Gewinnung durch Kaltpressung zur Verfügung. Besonders bei Zitrusfrüchten, die ihre ätherischen Öle in verhältnismäßig großen Mengen in den Schalen lagern, greift man darauf zurück. Das kleingeschnittene Pflanzenmaterial wird mit Wasser vermischt ausgedrückt. Mittels einer Zentrifuge wird das ätherische Öl vom Wasser und eventuellen Schalenresten wieder getrennt.

3. Pharmakokinetik

Darunter versteht man alle Prozesse, denen ein (Wirk-) Stoff im Körper unterliegt. Von der Aufnahme, über die Verteilung und Verstoffwechslung bis zur Ausscheidung. (vgl. Pschrembel 2010: 1601)

3.1 Aufnahmemöglichkeiten

Die Aufnahme der Wirkstoffe erfolgt vorwiegend nasal oder perkutan.

3.1.1 Nasale/Inhalatorische Aufnahme

Für ätherische Öle lassen sich zwei wesentliche Wege in den menschlichen Körper aufzeigen. Einerseits klassisch über die Nase. Dabei docken die Duftmoleküle an olfaktorischen Bindeproteinen an, die sie zu den sogenannten Duftrezeptoren transportieren. Das sind Sinneszellen der Riechschleimhaut in den Nasenmuscheln. Dort werden sie durch die Ausschüttung von cyclischem Adenosinmonophosphat (cATP) fast 1000fach verstärkt und erregen die Riechzellen. Die chemischen Signale der Riechzellen werden dabei in elektrischen Ladungen umgewandelt und als Aktionspotenziale über den Riechnerv an das Gehirn weitergeleitet. (vgl. Hatt & Dee 2008: 48f, vgl. Hatt 2012: 16) Von den Riechzellen gibt es fast 350 verschiedene Typen, jeweils spezifisch für eine kleine Gruppe nah verwandter chemischer Substanzen. Die Nervenfortsätze aller Riechzellen desselben Typs enden im selben Glomerulus, der in einem der beiden Bulbi Olfactorii endet. Von dort werden Duftinformationen über den Tractus Olfactorius weitergeleitet zum Riechhirn, wo sie verarbeitet werden. Das Riechhirn, das zu den entwicklungsgeschichtlich ältesten Teilen des Großhirns zählt und mit dem limbischen System verbunden ist, schickt die

Impulse dann ohne Zwischenschaltung des Thalamus an einen Teil der Großhirnrinde, den olfaktorischen Cortex, wo der Geruch bewusst wahrgenommen wird. Über das limbische System werden der Hypothalamus, der das endokrine System und das autonome Nervensystem beeinflusst und aktiviert, und der Hippocampus, die Verwaltung der Erinnerungen, angesteuert. (vgl. Heuberger 2010: 282) Die Aufnahme erfolgt unwillkürlich und kann nicht beeinflusst werden. Man kann Riechen nicht verhindern, sofern keine organischen Störungen, zum Beispiel eine Anosmie, vorliegen. Allerdings müssen gewisse Schwellenwerte in der Molekülkonzentration überschritten werden, um den physikalisch – chemischen Prozess der Wahrnehmung in Gang zu setzen. (vgl. Zimmermann, 2011: 64f)

Parallel zur nasalen erfolgt auch eine inhalatorische Aufnahme über die Lungen. Diese haben eine große Aufnahme­fläche, wobei die Schleimhaut einerseits sehr dünn ist und dadurch kurze Diffusionsstrecken gegeben sind. Andererseits ist die Oberfläche lipophil, was die Bindung der Moleküle ermöglicht und dadurch die Aufnahmekapazität erhöht. (vgl. Bowles, 2003: 118)

3.1.2 Perkutane Aufnahme

Der zweite Aufnahmeweg führt über die Haut. Dabei werden die ätherischen Öle mittels eines Trägerstoffes, das heißt im Normalfall eines fetten Pflanzenöls, aufgebracht und können sich als lipophile Stoffe mit den Lipiden der Hornschicht, dem Stratum Corneum, verbinden und gut absorbiert werden. In Folge dringen sie tief in die Hautschichten ein und entfalten ihre Wirkung. Buck unterscheidet dabei drei Wege. (vgl. Zimmermann 2011: 68)

- Durch Diffusion gelangen die Moleküle entlang den Ausgängen der Schweiß- und Talgdrüsen ins Körperinnere.
- Durch Interaktion mit den Zellmembranen gelangen sie von einer Zelle zur nächsten. = intrazelluläre Route
- Durch physikalisch – chemische Reaktionen an den Zellmembranen gelangen sie zwischen den einzelnen Zellen, über feine Blutgefäße im Corium (Lederhaut) ins Körperinnere.

Dabei ist die Menge und Geschwindigkeit der aufgenommenen Stoffe abhängig von verschiedenen endogenen und exogenen Faktoren. Zu den endogenen Faktoren zählen dabei die Größe der einbezogenen Hautfläche, die Dicke und Beschaffenheit der Haut sowie die Stärke der Durchblutung des betroffenen Hautareals und ganz

allgemein die Fließgeschwindigkeit von Blut und Lymphe im Körper. Exogene Faktoren sind Feuchtigkeit und Fettgehalt der Hornhaut, Temperatur der Hautoberfläche beziehungsweise des Trägeröls. Auch die Zusammensetzung der ätherischen Öle spielt dabei eine Rolle.

3.2 Verteilung/ Metabolisierung

Die Verteilung der einzelnen Moleküle erfolgt über die Blut- und die Lymphbahn. Dabei sind sie wahrscheinlich an Albumine gebunden. Hauptsächlich in der Leber erfolgt durch Oxidation, Reduktion oder Hydrolyse eine Verstoffwechslung einzelner Bestandteile zur besseren Nutzmöglichkeit durch den Körper. (vgl. Zimmermann 2011: 73)

3.3 Ausscheidung

Sehr kleine und daher flüchtige Moleküle der ätherischen Öle werden über die Atemluft ausgeschieden. Bei etwas größeren erfolgt die Ausscheidung über Nieren und Leber, wobei sie dabei an andere Moleküle gebunden werden. (vgl. Zimmermann 2011: 74

3.4 Wirkungen

Bei der Wirkung von ätherischen Ölen können zwei Hauptaspekte unterschieden werden. Einerseits die emotionale Wirkung, die in Zusammenhang mit dem Geruchsgedächtnis steht. Andererseits physiologische Wirkungen, die von den chemischen Wirkungen der Duftmoleküle abhängen.

3.4.1 Emotionale / psychische Aspekte

Düfte wecken oft Erinnerungen. Einige Gerüche versetzen Menschen sofort in ihre Kindheit zurück, andere zu ähnlich prägenden Situationen und Erfahrungen. Diese Erinnerungen werden im limbischen System aktiviert. Der Sitz des Gedächtnisses liegt im Hippocampus, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Mandelkern (Amygdala), einem Teil des Limbischen Systems. Hier entstehen vor dem inneren Auge die Bilder, die der jeweilige Duft heraufbeschwört. Daher ist es bei der Anwendung der ätherischen Öle wesentlich, das Geruchsgedächtnis zu beachten. Gerüche lösen immer auch Empfindungen und Emotionen aus, die gespeichert werden.

In der Aromapflege findet diese Tatsache insofern Beachtung, als das individuelle Geruchsgedächtnis Einfluss auf eine gewünschte Wirkung nimmt. Ist ein Duft mit negativen Erinnerungen behaftet, wird keine beruhigende Wirkung oder gelöste Stimmung entstehen können.

3.4.2 Physikalisch-chemische / physiologische Aspekte

Ätherischen Ölen wird oft eine grundlegend antimikrobielle Wirkung nachgesagt, wobei die insektizide Wirkung für die Aromapflege nebensächlich ist. Man geht davon aus, dass die Pflanzen diese Stoffe aus Eigenschutz produzieren, um Fraßschäden, Pilzen und Fäulnis zu entgehen. Diese antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung potenziert sich durch Mischung und wirkt daher in Summe stärker, als bei den Einzelsubstanzen zu erwarten wäre.

Bei anderen Substanzen, die vor allem das vegetative Nervensystem beeinflussen, gibt es noch keine schlüssigen Erklärungen für ihr Vorhandensein.

Folgende Wirkungen werden den ätherischen Ölen nachgesagt und sollen zumindest teilweise anhand einzelner Studien überprüft sein:

Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiphlogistisch, analgetisch, granulationsfördernd, hormonartig, anregend, beruhigend/sedierend, immunstimulierend, mukolytisch / expektorierend (vgl. Price & Price 2009²: 126ff).

3.5 Zusammensetzung

Das Wirkungsspektrum der ätherischen Öle wird bestimmt durch ihre Zusammensetzung an Terpenen und Phenylpropanen. „Terpene machen ca. 90% der Inhaltsstoffe in ätherischen Ölen aus. Sie gehen aus dem Acetat- bzw. Isopren-Stoffwechsel der Pflanzen hervor.“ (Zimmermann 2008, 36). Der zweite Hauptinhaltsstoff der ätherischen Öle, welcher in einem anderen Prozess hergestellt wird, ist der Derivat des Phenylpropanes. (vgl. Zimmermann 2008, 36).

Ebenso enthalten die meisten ätherischen Öle Monoterpene, die leicht durch Zellmembranen dringen und bereits nach wenigen Minuten im Blut nachgewiesen werden können. (vgl. Kim-Beickler 2008, 17).

4. Qualität und Kennzeichnung

Im Rahmen der Aromapflege werden im Hospiz ausschließlich “100% reine ätherische Öle“ und deren Mischungen verwendet. Parfümöle oder naturidentische

Öle finden im Rahmen der Aromapflege keine Verwendung. Gekennzeichnet sollte jedes Öl mit dem Pflanzennamen, Herkunftsland, Qualitätsangabe, Angabe des Pflanzenteils, Lieferantename, genaue Füllmenge, Chargennummer, sowie den Sicherheitshinweisen sein. (vgl. Nüssler 2008, 276). Für jedes verwendete Öl müssen Produktdatenblätter für alle zugänglich in digitaler Form auf dem PC im Dienstzimmer hinterlegt sein.

5. Anwendungssicherheit

Seit dem 11.7.2013 unterliegen ätherische Öle der EU- Kosmetikverordnung. Somit dürfen sie nur noch für kosmetische Zwecke eingesetzt werden und müssen entsprechend etikettiert und betitelt werden. Als Raumduft genutzte 100 %ig naturreine ätherische Öle unterliegen dem Lebensmittel-,Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetz (LFGB§2(6)Nr.9), und können auch pflegerisch eingesetzt werden. Die pflegerisch Tätigen dürfen die Applikation einer 3 %ig dosierten aromapflegerischen Mischungen am Patienten nicht überschreiten. (1% = 2 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Basisöl, z. B. Olivenöl).

Die Mischungen haben kosmetische Namen und werden von Primavera geliefert, da der Hersteller die Inhaltsstoffe der jeweiligen Mischung darstellen und nachweisen kann.

Bei unsachgemäßer Verwendung der ätherischen Öle können unerwünschte Nebenwirkungen oder Schädigungen auftreten. Daher ist ein genaues Wissen darum, welches Öl in welcher Dosierung bei welchem Gast in welcher Kombination und welcher Applikationsform gegeben werden kann, unerlässlich. Das jeweilige ätherische Öl und auch die vorgesehene Mischung müssen immer zum Menschen passen.

Bei der individuellen Verwendung beim Gast sind einige Maßnahmen zu beachten. In der Anamnese oder im aktuellen Pflegegespräch sind eventuelle Duftvorlieben oder Duftaversionen zu erheben.

Zu beachten ist für das Pflegepersonal, dass es sich bei der Verwendung der ätherischen Öle bei der Körperpflege um eine pflegerische Maßnahme handelt. Hierfür bedarf es als oberstes Gebot der Zustimmung des Gastes zur Anwendung, dies muss im Fokusbericht schriftlich dokumentiert werden. Den Geruch der ätherischen Öle empfindet nicht jeder Gast oder Nahestehende als angenehm. Rechtlich haben die Pflegepersonen weiteres zu beachten. Handelt es sich um eine

therapeutische Maßnahme, etwa um die Anwendung ätherischer Öle bei Wickeln, muss sie ärztlich angeordnet werden.

Grundsätzlich sind alle behandelnden Ärzte über die Aromapflegerischen Maßnahmen zu informieren. Abschließend kann gesagt werden, dass ätherische Öle von Pflegenden nicht innerlich angewandt werden dürfen. (vgl. Nüssler 2008, 279).

Die Aromatherapie kann sowohl bei innerer als auch bei äußerer Anwendung Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen. Kosel 2004, 614).

Vor der Anwendung eines Körperöles ist es wichtig, einmalig einen Verträglichkeitstest zu machen, um eine Allergie auszuschließen. Hierzu trägt man vor der ersten Anwendung eine geringe Menge der Mischung auf die freigelegte Ellenbeuge auf und schaut sich das Hautareal nach etwa 20 Minuten an. Wenn keine Rötungen oder Juckreiz auftreten, wird das Ergebnis dokumentiert und die Anwendung kann erfolgen. Wenn es zu Hautreaktionen kommt, muss auf diese Ölmischung verzichtet werden.

Ebenso ist die geplante Anwendungsart in Beziehung zu setzen mit vorliegenden Grunderkrankungen. Die Möglichkeit der Anwendung muss überprüft werden in Bezug auf Hauterkrankungen, Entzündungen, Hautirritationen, Bestrahlungsgebieten, Verbände oder andere Hindernisse.

5.1 Sich auf ein Stammsortiment beschränken

Um die Aromapflege in den Pflegealltag zu integrieren, begrenzen wir die anzuwendenden Substanzen auf ein Stammsortiment. Denn wie bei einem Medikament müssen sie sich bei der Anwendung eines ätherischen Öls über dessen Inhaltsstoffe, Indikationen, Kontraindikationen und eventuellen Besonderheiten beispielsweise bei einer Strahlentherapie sicher sein. Sonst kann es zu unerwünschten Wirkungen kommen. Und einen Überblick behält man leichter bei einer begrenzten Zahl der einzusetzenden Substanzen.

Um auf individuelle Gast Situationen reagieren zu können, besteht dennoch die Möglichkeit Produkte zur Aromapflege in einer Sonderanforderung gastbezogen bestellen zu können. Hier wird auf eine ausführliche Begründung und auf eine Freigabe durch den zuständigen Pflegeexperten für Aromapflege Wert gelegt. Diese auf Aromapflege spezialisierte Mitarbeitende prüft die Anforderung auf fachliche Richtigkeit und kann ggf. alternativ Produkte aus dem Stammsortiment vorschlagen.

Danach leitet er diese Anforderungen an die Leitende Pflegefachkraft / Hospizleitung weiter.

Um Aromapflege fachgerecht anwenden zu können, sind zusätzlich zu den ätherischen Ölen fette Öle – auch Basisöle genannt – erforderlich, da diese bei Mischungen für Einreibungen die Basis bilden.

Die Basisöle im Johanniter-Hospiz sind: Olivenöl, Mandelöl, Johanniskrautöl.

In unserem Stammsortiment sind zudem noch Raumsprays, die eine schnelle Raumbeduftung ermöglichen, und gebrauchsfertige Einreibmischungen enthalten. Gebrauchsfertige Ölmischungen sind unter rechtlichem Aspekt sicherer, da die Hersteller ein nach den „GMP-Kosmetik“ hergestelltes Produkt zur Verfügung stellen. Diesem liegen meist dermatologische Untersuchungen und Gefährdungsanalysen zugrunde, um die Sicherheit zu gewährleisten.

5.2 Folgende Voraussetzungen sind für uns im Johanniter Hospiz unerlässlich:

1. Aromapflege ist seitens des Trägers erwünscht.
2. Das vorliegende Konzept mit den Stammpalliativmedizinern abgestimmt.
3. Es befindet sich mindestens eine Aromapflegeexpertin im Team
4. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werden einbezogen und in Bezug zum Grad der Evidenz kritisch bewertet
5. Die Implementierung des Aromapflegekonzeptes erfolgt unter Einbeziehen pflegerischer Erfahrungen
6. Es erfolgt eine Schulung aller Mitarbeitenden
7. Die Aromapflege ist mit dem Gast abgestimmt, Kontraindikationen für die jeweilige Maßnahme wurden ausgeschlossen, die ärztliche Information ist erfolgt
8. Evaluation: Auswirkungen auf den Gast: einmal täglich im Fokusbericht, als Prozessevaluation einmal jährlich.

Es gibt in Deutschland keine feste Regelung zur Ausbildung in der Aromapflege. Jeder Anwender hat jedoch eine Fürsorge- und Sorgfaltspflicht. Daher haben wir einen kleinen Kreis aus Pflegefachpersonen eingerichtet, dessen Mitglieder eine Schulung besucht haben und sich regelmäßig fortbilden.

5.3 Sorgfältige Aus-, Fort- und Weiterbildung ist ein Muss

Wichtig für eine erfolgreiche Integration der Aromapflege in den Pflegealltag ist die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter. Es gibt drei Stufen für die Ausbildung in der Aromapflege:

Grundkurs (Stufe 1): Die Aromapflegegrundausbildung enthält zwölf Unterrichtseinheiten und wird entweder als Tagesfortbildung oder im Rahmen eines modularen Kurses angeboten. Inhalte sind hier unter anderem: Definition der Aromapflege, Erläuterung des Stammsortiments der ätherischen Öle, einrichtungsinterne Standards der Aromapflege, Anwendung, Indikationen und Kontraindikationen, Nebenwirkungen, Herstellungsverfahren der Produkte, Besonderheiten bei Kindern und schwangeren Frauen, Hygiene (z.B. Aufbereitung der Geräte zur Raumbedeftung).

Aufbaukurs (Stufe 2): Aufbaukurse zur Aromapflege bestehen ebenfalls aus zwölf Unterrichtseinheiten. Inhalte sind unter anderem: Erläuterung spezieller ätherischer Öle, Botanik und Pflanzenfamilien, Qualitätskriterien, aromatologisch-biochemisches Grundwissen, Wirkmechanismen und Funktionen ätherischer Öle, fette Pflanzenöle und Hydrolate (Pflanzenwässer), Indikation ätherischer Öle bei speziellen pflegerischen Problemen wie Delir, Demenz und Depression, Bestellwesen für Artikel der Aromapflege in der Einrichtung.

Weiterbildung (Stufe 3): Die Weiterbildung stellt die Ausbildung zum Pflegeexperten bzw. Aromaexperten dar. Sie wird meist in einer externen Akademie durchgeführt. Die Weiterbildung verläuft berufsbegleitend über zwei bis drei Jahre und endet mit einer ärztlich geprüften Facharbeit sowie einer schriftlichen und mündlichen Prüfung. Sie umfasst in der Regel 330 Unterrichtseinheiten.

Mitarbeiter, die den Aufbaukurs absolviert haben, verfügen über ein umfassendes Grundwissen in der Aromapflege. Sie sind damit in der Lage, Aromapflege am Gast sicher umsetzen und sie kennen Indikationen, Kontraindikationen und Nebenwirkungen. Mitarbeiter dürfen nach Absolvierung der Ausbildungsstufe 2 alle ätherischen Öle des Stammsortiments der Einrichtung anwenden sowie Sonderanforderungen weiterer ätherischer Öle in die Wege leiten. Sie stellen in ihrem Bereich einen Ansprechpartner für die Aromapflege dar und wissen, wie ätherische Öle in der Einrichtung korrekt bezogen werden können.

Ziel sollte sein, dass auf jede Pflegeperson im Hospiz über Grundwissen in Aromapflege verfügt und zusätzlich zwei Aromaexpertinnen vorhanden sind.

5.4 Hygienische Maßnahmen / Lagerung

Bei der Anwendung von Aromamischungen ist auf eine hygienische Entnahme der Produkte zu achten. Vor Gebrauch am Gast ist eine hygienische Händedesinfektion vorzunehmen. Vor dem ersten Gebrauch ist ggf. der Gastname, sowie das Anbruchs- und Verfalldatum auf der Flasche oder dem Behältnis zu dokumentieren.

Auch Licht, UV-Strahlung, Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit können bei den Ölen chemische Prozesse auslösen, die zu Qualitäts- und Wirkungsveränderungen führen. Deshalb werden die Aromamischungen in dunklen Flaschen abgefüllt. Alle Produkte sollten außerdem bei Zimmertemperatur und lichtgeschützt aufbewahrt werden, also nicht im Kühlschrank oder im feuchtwarmen Bad. Die ätherischen Ölfaschen müssen nach jedem Gebrauch unbedingt sofort wieder verschlossen werden, damit ein Verdunsten des Öls vermieden wird. Aromapflegeprodukte gehören nicht in Kinderhände und müssen auch außerhalb der Reichweite von nicht oder wechselhaft orientierten Gästen aufbewahrt werden. Die gewünschte Menge an Öl aus der Flasche in eine Massageschale oder in die Handfläche geben, dabei niemals die Flaschenöffnung bzw. den -hals berühren.

Wichtig zu wissen ist, dass ätherische Öle unterschiedlich lange haltbar sind.

Bei Cremes oder Salben ebenfalls die gewünschte Menge aus der Tube in die Handfläche geben, dabei niemals den Tubenhals berühren. Salbenrest mit einem Spatel abtrennen. Eventuelle Ölreste an der Flaschenöffnung bzw. Creme- oder Salbenreste am Tubenhals mit einem saugfähigen sauberen Tuch abwischen.

Bitte die Hygienerichtlinien beachten!

Durchführung der Anmischung:

1. Flächendesinfektion
2. Saubere Gefäße (Einmalgefäße Tiegel, Fläschchen) nutzen
3. Händedesinfektion
4. Genaues Anmischen nach Rezeptur
5. Beschriftung der fertigen Mischungen:
 - Name des Gastes
 - Inhalt der Mischung: genaue Rezeptur
 - Anwendung, wofür gemischt
 - Datum der Mischung
 - Haltbarkeit der Mischung
 - Handzeichen des Ausführenden
6. Dokumentation im Aromablatt

Für 1%-Mischung:

10ml Trägeröl plus 2 Tropfen ätherisches Öl

15ml Trägeröl plus 3 Tropfen ätherisches Öl

20ml Trägeröl plus 4 Tropfen ätherisches Öl

25 ml Trägeröl plus 5 Tropfen ätherisches Öl

100 ml Trägeröl plus 20 Tropfen (gleich 1ml) ätherisches Öl

Für 0,5%-Mischung:

10ml Trägeröl 1Tropfen ätherisches Öl

20ml Trägeröl plus 2 Tropfen ätherisches Öl

100 ml Trägeröl plus 10 Tropfen (gleich 0,5ml) ätherisches Öl

5.5 Inhalation

• Direkte Inhalation

Einige Tropfen vom Aromaöl auf ein zerknülltes Papiertaschentuch (Oberflächenvergrößerung) neben den Kopf legen oder das Öl direkt auf die Haut auftragen.

• Indirekte Inhalation

Aromastreamer und spezielle Raumduftzerstäuber geben die Möglichkeit die Raumluft mit ätherischem Öl zu versetzen.

Auch feuchte Tücher in Bettnähe können mit ätherischen Ölen beträufelt werden.

Darüber hinaus können Raumsprays zum Einsatz kommen.

Wichtig ist, nur einmal am Tag zu beduften. Es kann zu unbewusstem Stress oder Kopfschmerzen kommen, wenn der Duft zu lange anhält.

Bei einem mittelgroßen Patientenzimmer genügen im Aromastreamer meist schon drei Tropfen eines ätherischen Öls. Nachdosieren ist jederzeit möglich, aber meist nicht nötig.

Im Wintergarten und Raum der Stille wirkt eine dezente Raumbeduftung jedoch meist sehr wohltuend und angenehm.

Ätherische Öle sind sehr reichhaltig an ihren jeweiligen Inhaltsstoffen, sodass bereits kleinste Mengen pro Anwendung ausreichen. Sie müssen stets verdünnt werden, weil es sonst zu Hautreizungen kommen kann. Die Verdünnung geschieht beim Waschen mit Wasser, bei der Hautpflege mit fettem Pflanzenöl und bei der Raumbeduftung mit der Raumluft.

6. Produktauswahl für das Hospiz

6.1 Kissenspray



Kissenspray Schlafwohl bio 30 ml

Die beruhigende Duftkomposition aus Lavendel, Neroli und Vanille fördert das Einschlafen und einen tiefen, gesunden Schlaf.

- Beruhigend & entspannend
- Als Kissenspray oder auch als Raumspray geeignet
- Praktische Größe für zuhause und unterwegs

Anwendung: Direkt auf das ein Tuch sprühen und dann auf das Kissen legen oder in den Raum sprühen.

Bestandteile: Alkohol* bio, Wasser, Lavendel fein* bio, Vanilleextrakt* bio, Neroli, u.a.

* bio/org = kontrolliert biologischer Anbau

Qualitätssiegel: Tierversuchsfrei, VEGAN

Kissenspray Atmewohl bio 30 ml



Die besondere Pflege für die Atemwege: Das Kissenspray stärkt über Nacht die Atmung, wirkt sich positiv auf die Immunabwehr aus und trägt dazu bei, in den Erkältungsmonaten gesund zu bleiben.

- Als Kissen- und Raumspray zu verwenden
- Für eine entspannte und tiefe Atmung

Anwendung: Direkt auf ein Tuch sprühen und auf das Kissen legen oder in den Raum sprühen. Ideal auch für unterwegs.

Bestandteile: Alkohol* bio, Wasser, Eukalyptus globulus* bio, Zirbelkiefer* bio, u.a.*
bio/org = kontrolliert biologischer Anbau"

Qualitätssiegel: Tierversuchsfrei, VEGAN

6.2 Mundpflege

Aromapflege Mund-Vital-Öl bio 50 ml



Unterstützt die Erhaltung der Mundgesundheit wirksam und spendet angenehme Frische. Lorbeer, Pfefferminze, Sanddornfruchtfleischöl.

- Sanddornfruchtfleischöl bio: Stark hautberuhigend und regenerierend. Bei geschädigter, strapazierter Haut

- Sesamöl bio: Unterstützt die Widerstandsfähigkeit der Haut. Stärkt und kräftigt
 - Kokosnussöl bio: Schützt und pflegt die Haut nachhaltig, erhält die Feuchtigkeit
 - Lorbeerblätter bio: reinigend, trägt zu einer keimwidrigen Mundflora bei
 - Ravintsara bio: reinigend, erfrischend, ausgleichend
 - Pfefferminze bio: wirkt feuchtigkeitsbildend, erfrischend, klärend
- Bestandteile: Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil* org*, Sesamum Indicum (Sesame) Seed Oil* org*, Cocos Nucifera (Coconut) Oil* org*, Fragrance (Parfum)***, Hippophae Rhamnoides Fruit Oil* org*, Tocopherol, Limonene**
- * bio/org = kontrolliert biologischer Anbau,

** natürliche Bestandteile 100 % naturreiner ätherischer Öle

Kontraindikation: Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen

Anwendung: Auf Mundpflegestäbchen geben und damit sanft die Mundhöhle und Zunge ausstreichen.

6.3 Beruhigendes Körperöl



Das Beruhigende Körperöl wirkt ganzheitlich entspannend auf Haut & Sinne. Es pflegt intensiv und stärkt die Hautschutzbarriere mit wertvollem, kaltgepressten Bio Nachtkerzen- und Bio Aloe Vera Öl. Besonders wohltuend bei trockener, empfindlicher Haut.

Anwendung: Nach dem Duschen oder Baden in die feuchte Haut massieren.

INCI: Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil* org, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil* org, Canola Oil* org, Fragrance (Parfum), Lavandula Angustifolia (Lavender) Oil* org, Vanilla Planifolia Fruit Extract* org, Aloe Barbadensis Leaf Extract* org, Macadamia Ternifolia Seed Oil* org, Oenothera Biennis (Evening Primrose) Oil* org, Tocopherol, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil* org, Geraniol**, Citronellol**, Limonene**, Linalool**

Bestandteile: Jojobaöl* bio, Mandelöl* bio, Canolaöl* bio, 100% naturreine ätherische Öle, äther. Lavendelöl* bio, Vanille Extrakt* bio, Aloe Vera Extrakt* bio, Macadamianussöl* bio, Nachtkerzenöl* bio, natürl. Vitamin E, Sonnenblumenöl* bio, Geraniol**, Citronellol**, Limonene**, Linalool**

* bio / *org = kontrolliert biologischer Anbau / certified organic cultivation

** natürliche Bestandteile 100% naturreiner ätherischer Öle/ from 100% natural essential oils

6.4 Raumbeduftung

Gute Laune Duftmischung 5 ml



Inhalt: 100 % naturreine ätherische Öle aus Orange, Limette, Zitrone u.a.

Duftwirkung: motivierend

Duftprofil: fruchtig-exotisch

Frische Luft Duftmischung 5 ml (Alternativ Clean air)



Inhalt: 100 % naturreine ätherische Öle aus Pfefferminze, Zitrone, Myrthe u.a.

Duftwirkung: klärend

Duftprofil: frisch-herb

Pfefferminze, Zitrone und Myrte sind zusammen wahre Frischluft-Künstler. Sie neutralisieren Gerüche, reinigen das Raumklima und holen die pure Frische der Natur ins Haus.

Kontraindikation: Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen

In der Weihnachtszeit können aktuelle Winterduftmischungen von Primavera für die Raumbeduftung genutzt werden.

6.5 Basisöle

Grundsätzlich kann unter Preisleistungsgesichtspunkten kaltgepresstes Olivenöl in Lebensmittelqualität als Basisöl verwendet werden.

Darüber hinaus sind im Johanniter-Hospiz folgende Basisöle zu verwenden:

- Mandelöl bio 500 ml
- Johanniskrautöl bio 50 ml



Unterstützt die lindernde Wirkung einer Massage auf strapazierte Muskeln und Gelenke

Hauttyp: rissige Haut und pflegt brüchige Nägel

Anwendung: Nach dem Waschen in die noch feuchte Haut massieren.

Bestandteile: Olivenöl* bio, Johanniskrautextrakt* bio

INCI: Olea Europaea (Olive) Fruit Oil* org, Hypericum Perforatum Flower Extract* org

6.6. Im Johanniter-Hospiz freigegebene Rezepturen



REZEPTUR

SCHWERE BEINE

ANWENDUNGSBEREICH

Wohltuend bei schweren Beinen und zur Venenpflege.

ANWENDUNG

2 x täglich Beine herzwärts sanft ausstreichen.

ZUTATEN & UTENSILIEN

50 ml Calendulaöl bio
5 Tr. Patchouli bio
5 Tr. Rosengeranie bio
5 Tr. Zypresse bio

Kontraindikation: Epilepsie , Hirnmetastasen



REZEPTUR

SONNIGE GEDANKEN

ANWENDUNGSBEREICH

Erheiternde Einreibung, die Sonne in den grauen Alltag bringt.

ANWENDUNG

2 x täglich eine wohltuende Arm- oder Handmassage geben.

ZUTATEN & UTENSILIEN

50 ml Mandelöl bio
1 Tr. Neroli bio
1 Tr. Benzoe Siam bio
5 Tr. Mandarine rot demeter



REZEPTUR

BEWEGUNGSFREUND

ANWENDUNGSBEREICH

Zur unterstützenden Pflege schmerzender Körperpartien.

ANWENDUNG

2 x täglich auf die betroffenen Stellen auftragen und sanft einmassieren.

ZUTATEN & UTENSILIEN

30 ml Johanniskrautöl bio
20 Tr. Cajeput extra
5 Tr. Rosmarin Cineol bio
5 Tr. Lavendel fein demeter



Kontraindikation: Epilepsie , Hirnmetastasen, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen, Hypertonie
Bei Anwendung von Johanniskrautöl bitte die Haut vor Sonneneinstrahlung schützen, es hebt die Wirkung von Kontrazeptiva auf



REZEPTUR

FREIES DURCHATMEN

ANWENDUNGSBEREICH

Das Massageöl für Brust und Rücken fördert das vertiefte Durchatmen und steigert das Wohlbefinden.

ZUTATEN & UTENSILIEN

50 ml Johanniskrautöl bio
5 Tr. Cajeput extra
5 Tr. Zirbelkiefer bio
3 Tr. Lavendel fein demeter

ANWENDUNG

2 x täglich sanft auf Brust und Rücken einmassieren.



Kontraindikation: chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen,
Bei Anwendung von Johanniskrautöl bitte die Haut vor Sonneneinstrahlung schützen, es hebt die Wirkung von Kontrazeptiva auf

6.7 Ätherische Öle

- Pfefferminze

Bei Kopfschmerzen, insbesondere Spannungskopfschmerzen ist Pfefferminzöl eine Alternative. Hierzu ein Tropfen unverdünnt auf Schläfen und Stirnbeinhöcker auftragen. Bitte die Hinweise zur Pfefferminze bei den Tees beachten.

Kontraindikation: Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen

- Lavendel fein

Hautwirkung Akne, ölige Haut, entzündungshemmend, regenerierend, hautpflegend, reife, anspruchsvolle Haut

Anwendung Kosmetikum zur Aromapflege der Haut. Punktuell 1 Tropfen pur auf die Haut oder max. 12 Tropfen in 50 ml PRIMAVERA Mandelöl bio mischen.

7. Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen gehören zur Thermotherapie bzw. in Kombination mit Wasser zur Hydro-Thermotherapie. Der Gedanke dahinter ist: Wasser ist ein Vermittler natürlicher Lebensreize. Es steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend wie auch therapeutisch wirken die Wasseranwendungen ausgleichend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auf die Seele des Menschen. Weil Wasser verschiedene Aggregatzustände hat (flüssig, gasförmig, gefroren), kann die Therapie diese physikalischen und chemischen Eigenschaften nutzen – und das macht es so wertvoll. Die thermischen Eigenschaften des Wassers nutzt man z. B. zum Kühlen oder Erwärmen einzelner Körperabschnitte oder des ganzen Körpers. Oder Wasser wird bei Auflagen als Trägersubstanz genutzt, z. B. für Tee, Sud oder Packungen.

Grundsätzlich wird dort, wo sich ein Tumor befindet, kein Wickel und keine Auflage angewendet. Ebenso auf bestrahlter Haut.

7.1 Quarkwickel

Substanzart: Quark

Leitgedanke

Quark entsteht dadurch, dass sich in angesäuerter Milch die flüssige Molke von dem fester werdenden Quark getrennt hat. Dieser Prozess wird während einer Quark-Anwendung auf der Haut fortgesetzt. Während der Quark auf der Haut trocknet, tritt weiterhin Molke aus. Dadurch entsteht ein sanft saugender und frei machender Effekt, indem wässrige Stauungen entlastet und Stoffwechselgifte dem Körper entzogen werden können; Entzündungsstoffe werden abgeleitet, dadurch entsteht eine kühlende und schmerzlindernde Wirkung; die überschießenden Stoffwechselprozesse werden beruhigt. Wichtig ist, dass der Quark nicht zu nass ist.

Indikationen

- Aktivierte Arthrose, auch mit Erguss
- Furunkel
- Hämatome
- Lymphangitis (mit Calendula-Essenz)
- Lymphstauung nach Drüsenentfernung

- Lymphödeme
- Mastitis
- Phlebitis, auch nach Venenkatheter
- Rheumatische Beschwerden(akute)
- Schleimbeutelentzündung
- Stumpfe Traumata wie Quetschungen und Blutergüsse

Kontraindikation

- Nicht bei Kuhmilchunverträglichkeit,
- nicht auf offene Wunden,
- nur frischen Quark verwenden (geöffnete Packung nicht länger als einen Tag und im Kühlschrank lagern).
- Den Quark nicht über 40°C erwärmen, da sonst das Quarkeiweiss gerinnt und alle Molke sofort austritt.

Durchführungsbeschreibung

- Information des behandelnden Arztes
- Bei lokaler Entzündung führt eine zu kühle Quarkauflage zu einer reaktiven Überwärmung an dieser Stelle. Deswegen darf Quark niemals direkt aus dem Kühlschrank angewendet werden, er soll handwarm angelegt werden.
- Die flüssige Molke vor der Anwendung absieben.

Material

- Quark, wenn möglich in Bioqualität
- Wasserdichte Unterlage, um das Bett vor flüssiger Molke zu schützen (nässt sehr)
- Holzbrett oder Tablett, Teigschaber oder großes Messer zum Ausstreichen
- Innentuch in entsprechender Größe
- Zwischentuch, Außentuch (dickes Moltontuch oder Badetuch bei einem Brustwickel)

Durchführung

- Innentuch auf Tablett/Holzbrett ausbreiten
- Quark auf dem Innentuch 1 cm dick ausstreichen in der Größe des zu behandelnden Areals und das Tuch von allen Seiten her einschlagen

- Quarkpackung auf das Anwendungsgebiet mit der einlagigen Stoffseite auflegen und mit Zwischen- und Außentuch umhüllen.

Dauer der Anwendung

- Bei kühler Anwendung (z. B. Mastitis, Distorsion, akute Arthritis): wenn sich der Quark unangenehm warm anfühlt, Wickel entfernen.
- Bei angewärmter Anwendung kann der Wickel über Stunden liegen bleiben, bis der Quark trocken wird und zu bröckeln beginnt. Ab diesem Zeitpunkt staut sich die Wärme und führt zu dem gegenteiligen Ergebnis.
Gast muss während der Anwendung gut zugedeckt im Bett bleiben.
- Anschließend die Haut mit körperwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen

Nachbereitung

- Tücher auswaschen, Quark entsorgen

Dokumentation in der Pflegeplanung und ggf. Fokusbericht

Beurteilungssicherheit: Bei vielen Menschen bewährt

Dosierung: 1-3 x täglich

Wirkungseintritt: Meist noch im Laufe der Anwendung

Therapiedauer: Bis Besserung eintritt

Weitere Therapieempfehlungen:

7.2 Wadenwickel

Definition

Wadenwickel sind eine traditionelle Maßnahme zur Fiebersenkung. Wir wenden Wadenwickel an, weil sie wenige Nebenwirkungen haben und von unseren Gästen als wohltuend erlebt werden.

Grundsätze

Schon eine geringe Absenkung der Körpertemperatur ist ein Erfolg.

Wir beachten strikt die Kontraindikationen. Wir arbeiten eng mit dem Hausarzt zusammen. Wadenwickel sind eine Ergänzung zu Medikamenten wie etwa Antibiotika und Antipyretika - aber kein Ersatz.

Die Zeit, in der Wadenwickel angelegt werden, lässt sich gut für eine psychosoziale Betreuung des Gastes nutzen.

Ziele

Senkung der Körpertemperatur um 0,5 bis 1 °C.

Vermeidung von Komplikationen wie etwa einem Kreislaufkollaps.

Indikation:

Der Gast hat eine Körpertemperatur von mehr als 39°C.

Die Phase des Fieberanstieges ist beendet und die Phase der Fieberhöhe ist erreicht. Der Gast klagt nicht über ein Kältegefühl. Das Zittern ist beendet und die Haut des Gastes fühlt sich warm an.

Der Gastes hat sich in den letzten 30 Minuten nicht übermäßig körperlich bewegt und nicht gegessen.

Der Hausarzt hat der Maßnahme zugestimmt.

Kontraindikationen:

kalte Waden oder Füße

frieren / frösteln

Kreislaufstörungen

Durchblutungsstörungen der Beine

offene Wunden an den Beinen

Kollapsneigung des Gastes

akute Entzündung im Blasen- oder Nierenbereich

In diesen Fällen prüfen wir, ob Quarkauflagen oder eine kühlende Waschung geeigneter sind.

weitere Maßnahmen:

Der Gast wird über die Maßnahme informiert und stimmt dieser zu. Der Gast soll sich umgehend melden, wenn er sich unwohl fühlt. Fenster und Türen werden geschlossen und der Raum ggf. geheizt. Dem Gast wird ein Toilettengang angeboten. Vor dem Anlegen der Wadenwickel werden der Bewusstseinszustand und die Vitaldaten des Gastes ermittelt. Der Gast wird bequem gelagert. Dem Gast wird ein Getränk angeboten.

benötigtes Material:

- Schüssel mit warmen Wasser; Temperatur: höchstens 4 bis 5 Grad unter der Körpertemperatur (kaltes Wasser würde zu einem Zusammenziehen der Gefäße führen und die gewünschte Wärmeabgabe verhindern.)
- ggf. Pfefferminztee als Zugabe für das Wasser (2 Teebeutel auf eine große Tasse)
- 2 große Frotteetücher
- 2 dünne Tücher aus Baumwolle oder Leinen
- großes Badetuch als Bettschutz
- dünne Decke

Durchführung:

Die Bettdecke wird bis zu den Knien hochgeschlagen.

Das große Badetuch wird unter den Waden platziert.

Die Hautfarbe und die Hauttemperatur werden abgeschätzt. Nur wenn auf eine intakte Durchblutung geschlossen werden kann, wird die Maßnahme fortgesetzt.

Durch Umfalten wird die Breite des Baumwoll- oder Leinenhandtuches an die Länge des Unterschenkels des Gastes angepasst. Es sollte von knapp unterhalb der Knie bis zu den Knöcheln reichen. Die Gelenke werden freigelassen, da diese nicht auskühlen sollten. Die Baumwoll- oder Leinenhandtücher werden mit Wasser getränkt und ausgewrungen. Diese Handtücher werden faltenfrei und mit wenig

Druck um die Unterschenkel des Gastes gelegt. Es werden immer beide Schenkel gleichzeitig gewickelt.

Um eine zu schnelle Verdunstung zu vermeiden, werden jetzt die beiden Frotteetücher über die beiden Unterschenkel gelegt.

Die Klingel wird in Reichweite des Gastes gelegt. Wenn der Gast desorientiert oder unruhig ist, bleibt die Pflegekraft stets in der Nähe.

Beendigung der Maßnahme:

Nach spätestens 10 Minuten werden die Innentücher ersetzt.

Die Wadenwickel werden innerhalb einer Stunde 3 bis 5 mal wiederholt.

Der Fiebernde wird so zugedeckt, dass eine Luftzirkulation und damit die Verdunstungskälte möglich ist.

Nach Entfernen des Wickels wird die Körpertemperatur des Gastes ermittelt. Wenn der Wert im Vergleich zur Ausgangstemperatur um mehr als 1°C sinkt, wird die Maßnahme beendet.

Bei Unwohlsein, bei Auskühlen der Waden oder zyanotischen Verfärbungen werden die Wickel umgehend entfernt.

Bis zur nächsten Anwendung sollte eine mehrstündige Pause eingelegt werden.

Nachbereitung:

Der Gast wird abgetrocknet und zugedeckt. Ggf. wird eine Hautpflege aufgebracht. Dem Gast wird ein Getränk angeboten. Der Gast wird nach seinem Befinden befragt und bequem gelagert. Alle Maßnahmen und relevanten Beobachtungen werden sorgfältig dokumentiert. 30 Minuten nach Abschluss wird erneut die Körpertemperatur ermittelt. Die Messergebnisse werden dokumentiert.

Ggf. wird der Hausarzt informiert.

8. Einreibungen

8.1 Atemstimulierende Einreibung

ASE ist eine ganzheitliche Pflegemaßnahme wobei der Rücken rhythmisch mit Kräuterölen oder ätherischen Ölen eingerieben wird.

Durchführung:

- Gast sitzt idealerweise mit dem Rücken zur Pflegekraft, bei Bettlägrigen 135° Lagerung, so ist die Atemhilfsmuskulatur entspannt und der gesamte Rücken frei.
- Pflegekraft trägt keine Handschuhe und keinen Schmuck.
- Ölmischung vom Nacken zum Steiß auf den Körper auftragen
- Die ASE erfolgt beidseitig der Wirbelsäule, beide Hände ziehen gleichzeitig überlappende Kreise vom Nacken zur Taille. Während der Ausatmung werden die Hände entlang der Wirbelsäule nach unten und zur Seite geführt. Während der Einatmung gleiten die Hände wieder nach oben und zur Mitte. Die Abwärtsbewegung erfolgt mit leichtem Druck. Ab der Seitwärtsbewegung den Druck nachlassen. Während des gesamten Vorgangs darf der Körperkontakt nicht unterbrochen werden. In der Ausatmungsphase dauert der Halbkreis doppelt so lang, wie in der Einatmungsphase. Im Verlauf der Einreibung können die Kreisbewegungen verlangsamt werden und der Gast übernimmt diesen Rhythmus.

Dauer: 5-8 Wiederholungen und mit mehreren Abstrichen vom Nacken zum Steiß beenden.

Indikation

- Erregungszustände
- Einschlafstörungen
- flache, beschleunigte Atmung
- zu langsame Atmung
- eingeschränkte Selbstwahrnehmung

Kontraindikation

- offene Wunden im Einreibungsbereich
- Frakturen des Rippen oder Wirbelsäule
- Bestrahlungsfelder in diesem Bereich

ASE mit ätherischem Öl nur in der ersten Tageshälfte durchführen, um das Abhusten zu erleichtern und die Nachtruhe zu gewähren, kein Pfefferminzöl bei COPD

8.2 Fußeinreibungen

Vorbereitung

- für eine ruhige entspannte Atmosphäre sorgen
- die Raumtemperatur dem Empfinden des Gastes anpassen.

Durchführung

- das Öl auf den gesamten Fuß aufgetragen.
- Kreise um den Innen- und Außenknöchel durchführen, dann die Ferse einreiben und die Fußsohle
- danach Streichungen über den Fuß.
- zum Abschluss Abstriche über die Fußsohle.

Indikation

- zur Vermeidung oder Behandlung beginnender Decubiti (Grad I)
- bei kalten, unbelebten Füßen
- als Einschlafhilfe mit Lavendelölmischung
- Wahrnehmungsförderung
- als ableitende Maßnahme von Kopfschmerzen (Pfefferminzöl)

Kontraindikation

- Hautverletzungen und nässende Hauterkrankungen
- Frakturen
- Bestrahlungsfelder
- Allergien gegen verwendete Substanzen

8.3 Baucheinreibung

Vorbereitung

- für eine ruhige entspannte Atmosphäre sorgen
- die Raumtemperatur dem Empfinden des Gastes anpassen.

Durchführung

- mit dem entsprechenden Öl im Verlauf des Dickdarms sanfte Kreise massieren
- beide Hände streichen entlang des Dickdarms

Indikation

- Bauchschmerzen, verursacht durch Krämpfe oder Blähungen
- Darmträgheit, Verstopfung
- nervös bedingte Störungen im Magen- Darmbereich

Kontraindikation

- Ileus oder Subilleus
- Hautverletzungen und nässende Hauterkrankungen

Frakturen der Wirbelsäule

- Bestrahlungsfelder in diesem Bereich

Nachtruhe:

- je nach Wunsch 10-20 Minuten

9. Heilpflanzen

9.1 Ingwer

Zubereitungen aus dem Wurzelstock des Ingwers (*Zingiber officinale*) aus der Familie der Ingwergewächse werden unter anderem bei einer Erkältung, Grippe, bei Übelkeit, einer Reisekrankheit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Ingwer wird auch für Tees, als Nahrungsmittel und Gewürz verwendet. Er hat einen scharfen Geschmack und einen aromatischen Geruch, was auf den Gehalt an ätherischen Ölen und Scharfstoffen zurückzuführen ist. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Reizungen der Mundschleimhaut und des Verdauungstrakts.

synonym: *Zingiber officinale*, Ginger

Produkte

Ingwer ist in verschiedenen Arzneimitteln enthalten. Dazu gehören Kapseln, welche als Arzneimittel zugelassen sind (Zintona®). Frischer Ingwer kann in Lebensmittelgeschäften bezogen werden.

Stammpflanze

Der Ingwer *Zingiber officinale* Roscoe aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) ist in Südostasien heimisch und wird weltweit in tropischen und subtropischen Regionen angebaut. Es handelt sich um eine ganzjährige Pflanze mit

schmalen, lanzenförmigen, grünen, grasähnlichen Blättern und einem verzweigten Rhizom.

Arzneidroge

Als Arzneidroge wird der Ingwerwurzelstock (*Zingiberis rhizoma*) verwendet. Er besteht aus den getrockneten, ganzen oder geschnittenen Wurzelstöcken von *Zingiber officinale*, die entweder vollständig oder nur an beiden Flachseiten vom Kork befreit sind. Ingwer hat einen scharfen, aromatischen und brennenden Geschmack und einen aromatischen Geruch.

Inhaltsstoffe

Zu den Inhaltsstoffen gehören das ätherische Ingweröl (*Zingiberis aetheroleum*), Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole), Harze, organische Fette und Säuren.

Wirkungen

In Untersuchungen wurden unter anderem antiemetische, antimikrobielle, spasmolytische, schmerzlindernde, entzündungshemmende, blähungstreibende, antioxidative, antidiabetische, antitumorale und verdauungsfördernde Eigenschaften nachgewiesen.

Anwendungsgebiete

- Bei Übelkeit und Erbrechen
- Zur Vorbeugung und Behandlung einer Reisekrankheit
- Für die Behandlung von Verdauungsbeschwerden, bei Blähungen
- Bei Appetitlosigkeit
- Bei Erkältung
- Bei entzündlichen Erkrankungen
- In der traditionellen chinesischen Medizin und im Ayurveda
- Als Tee und Genussmittel
- Als Gewürz, z.B. im Birnbrot und im Lebkuchen („Gingerbread“)
- Für Lebensmittel, Ingwerkonfitüre und für Getränke wie beispielsweise Ginger Ale

Dosierung

Zubereitung: Einige Scheiben frischen Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Kontraindikationen

Ingwer ist bei einer Überempfindlichkeit kontraindiziert.

Unerwünschte Wirkungen

Ingwer hat einen scharfen Geschmack und kann bei empfindlichen Personen zu einer Reizung der Zunge und der Mundschleimhaut führen. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Verdauungsbeschwerden wie Magenbrennen und Durchfall.

9.2 Kamille

Zubereitungen aus den Blüten der echten Kamille haben entzündungshemmende, krampflösende, antimikrobielle, wundheilungsfördernde und desodorierende Eigenschaften. Die Kamille wird schon seit Jahrtausenden für medizinische Zwecke verwendet. Typische Anwendungsgebiete sind zum Beispiel Bauchschmerzen, eine Erkältung, Hauterkrankungen und Entzündungen der Mundhöhle. Die Kamilleblüten enthalten ein ätherisches Öl, das sich bei der Wasserdampfdestillation blau färbt. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Schleimstoffe und Phenolcarbonsäuren. Als mögliche unerwünschte Wirkungen können selten allergische Reaktionen auftreten.
synonym: *Matricaria recutita*, *Matricaria chamomilla*, *Chamomilla recutita*, *Chamomilla*

Produkte

Kamillentee und offene Kamillenblüten sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Stammpflanze

Die echte Kamille *Matricaria recutita* (Synonym: *Matricaria chamomilla*) aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) ist eine einjährige, krautige Pflanze, die in Europa heimisch ist und seit Jahrtausenden medizinische Verwendung findet.

Arzneidroge

Als Arzneidroge werden die Kamillenblüten (*Matricariae flos*) verwendet, die getrockneten Blütenköpfchen der echten Kamille. Aus den Blüten werden mit Wasser Extrakte zubereitet.

Inhaltsstoffe

Aus den Kamillenblüten kann ein ätherisches Öl gewonnen werden, das Kamillenöl (Matricariae aetheroleum PhEur). Es liegt als klare, intensiv blaue und viskose Flüssigkeit vor. Das Azulen Chamazulen verleiht ihm seine blaue Farbe. Chamazulen entsteht bei der Wasserdampfdestillation aus Proazulenen wie Matricin und ist in der Arzneidroge selbst nicht enthalten. Es werden zwei Öle unterschieden. Eines ist reich an (-)- α -Bisabolol (= \rightarrow Levomenol), das andere an Bisabololoxiden.

Weitere Inhaltsstoffe sind:

- Flavonoide wie Apigenin, Apigenin-7-glucosid
- Phenolcarbonsäuren
- Schleimstoffe, Polysaccharide
- Cumarine

Wirkungen

Zubereitungen aus den Kamillenblüten haben entzündungshemmende, antioxidative, krampflösende, karminative, reizlindernde, antibakterielle, antimykotische, wundheilungsfördernde und desodorierende Eigenschaften.

Anwendungsgebiete

- Kleinere Hautverletzungen und Hauterkrankungen.
- Entzündungen der Mundhöhle, des Rachens und des Zahnfleisches.
- Mundgeruch.
- Als Inhalation bei einer Erkältung und einer akuten Bronchitis.
- Hämorrhoiden, Pruritus ani.
- Bindehautentzündung (bitte das Auge mit Bepanthen-Augensalbe zusätzlich befeuchten)
- Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsstörungen wie beispielsweise eine Gastritis, Blähungen oder Bauchschmerzen.
- Als Badezusatz.
- Für Getränke.

Dosierung

Die Präparate werden unter anderem als Tee, als Teil- oder Vollbäder, als Spülungen, oder Waschungen verabreicht.

Kontraindikationen

Zubereitungen aus Kamillenblüten sind bei einer Überempfindlichkeit - auch gegen andere Korbblütler - kontraindiziert.

Unerwünschte Wirkungen

Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen und Kontaktallergien. Sie sollen jedoch selten auftreten.

Zubereitung

2-3 TL mit 1 Tasse Wasser kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Mehrmals täglich gurgeln oder spülen.

9.3 Salbei

Zubereitungen aus den frischen oder getrockneten Blättern des Salbeis (*Salvia officinalis*, *Salvia fruticosa*) aus der Familie der Lippenblütler haben entzündungshemmende, antimikrobielle und schweisshemmende Eigenschaften. Sie werden zur Behandlung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Halsschmerzen, bei übermäßigem Schwitzen und bei Schweissausbrüchen und Wallungen während der Wechseljahre eingesetzt. Relevante Inhaltsstoffe sind die Terpenoide, Labiatengerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden.

synonym: *Salvia officinalis* PhEur, *Salvia fruticosa* PhEur

Produkte

Salbei ist als Offenware und als Tee in Beuteln in Apotheken und Drogerien erhältlich. Salbeiextrakte sind unter anderem in Form von Tabletten, Salbeipastillen, Lutschtabletten und Tropfen im Handel.

Stammpflanzen

Der Salbei ist eine immergrüne Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae), die im Mittelmeerraum heimisch ist. In der Pharmazie werden hauptsächlich der Echte Salbei *Salvia officinalis* L. und der Dreilappige Salbei *Salvia fruticosa* (= *Salvia triloba*, Griechischer Salbei) verwendet.

Arzneidroge

Als Arzneidroge werden die frischen oder getrockneten, die ganzen oder geschnittenen Laubblätter von *Salvia officinalis* oder *Salvia fruticosa* verwendet

(Salbeiblätter, *Salviae folium*) verwendet. Die Blätter enthalten ätherische Öle und haben einen würzigen Geruch und Geschmack.

Inhaltsstoffe

Zu den Inhaltsstoffen der Salbeiblätter gehören Terpenoide, Labiatengerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe.

Salbeiblätter enthalten das ätherische Salbeiöl (*Salviae aetheroleum*). Es handelt sich um das aus den Blättern und Stängeln durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl. Es liegt als farblose bis schwach gelbliche, bewegliche Flüssigkeit vor. Salbeiöl ist reich an Thujon und enthält Kampfer und Cineol.

Wirkungen

Salbei werden unter anderem entzündungshemmende, antimikrobielle, antivirale, adstringierende, karminative, spasmolytische, antioxidative und schweisshemmende Eigenschaften zugeschrieben.

Anwendungsgebiete

Zu den traditionellen Anwendungsgebieten gehören:

- Entzündliche Erkrankungen des Mund- und Rachenraums, Halsschmerzen, Zahnfleischbluten.
- Übermässiges Schwitzen, Schweissausbrüche im Zusammenhang mit den Wechseljahren, Wallungen, nächtliches Schwitzen.
- Verdauungsbeschwerden.
- Als Gewürzkraut, zum Beispiel für Saltimbocca.

Dosierung

Gemäss der Packungsbeilage. Die Arzneidroge wird als Aufguss zubereitet. Tee: 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Kontraindikationen

Salbei ist bei einer Überempfindlichkeit kontraindiziert. Auch bei Epilepsie und Hypertonie ist Vorsicht geboten.

Interaktionen

Arzneimittel-Wechselwirkungen sind mit Antiepileptika und Wirkstoffen, welche mit GABA interagieren, möglich.

Unerwünschte Wirkungen

Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden.

Das im ätherischen Öl enthaltene Thujon ist in hoher Dosierung toxisch und kann unter anderem Krämpfe und einen schnellen Herzschlag verursachen. In einigen Präparaten wird der Thujongehalt deshalb bei der Herstellung auf ein Minimum reduziert

9.4 Pfefferminze

Zubereitungen aus den Blättern der Pfefferminze (*Mentha x piperita*) haben krampflösende, gallentreibende, verdauungsfördernde und blähungstreibende Eigenschaften. Sie werden unter anderem bei Verdauungsbeschwerden wie Krämpfen, Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Aus den Blättern wird ein ätherisches Öl gewonnen, das Menthol und andere Monoterpene enthält. Weitere Inhaltsstoffe sind Labiatengerbstoffe, Flavonoide und Triterpene. Der Tee ist in der Regel gut verträglich. Allergische Reaktionen wurden beobachtet.

synonym: *Mentha x piperita*

Produkte

Pfefferminztee ist in Form von Beuteln und als Offenware in Apotheken und Drogerien erhältlich. Zubereitungen aus den Pfefferminzblättern sind unter anderem in Form von Tropfen, Salben, Cremes, Ölen, Kapseln, Teemischungen, als Badezusatz, Mints, Nasensalben und Mundspülungen im Handel.

Stammpflanze

Die Pfefferminze *Mentha x piperita* L. aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) ist ein Hybrid aus der grünen Minze (*Mentha spicata*) und der Wasserminze (*Mentha aquatica*). Die Pflanze wächst in Europa. Sie ist mehrjährig und bildet unterirdische Ausläufer.

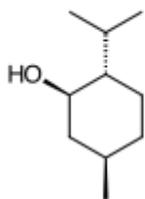
Arzneidroge

Als Arzneidroge werden die Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folium*) verwendet, die getrockneten, ganzen oder geschnittenen Blätter von *Mentha x piperita* L. Das

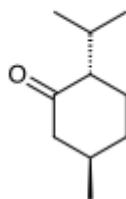
Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt an ätherischem Öl. Aus der Arzneidroge werden unter anderem mit Ethanol Flüssig- und Trockenextrakte zubereitet.

Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten das ätherische Pfefferminzöl (*Menthae piperitae aetheroleum*), eine farblose bis blass gelbe oder blass grünlich-gelbe Flüssigkeit mit einem typischen Geruch und Geschmack, gefolgt von einer kühlen Empfindung. Das Öl besteht unter anderem aus Monoterpenen wie Menthol, Mentholestern, Menthon, Cineol und Limonen.



L-Menthol



L-Menthon

Weitere Inhaltsstoffe der Pfefferminzblätter sind:

- Labiatengerbstoffe, z.B. Rosmarinsäure und Kaffeesäurederivate
- Flavonoide
- Triterpene

Wirkungen

Zubereitungen aus Pfefferminzblättern haben krampflösende (spasmolytische) und entspannende Eigenschaften auf die glatte Muskulatur im Verdauungstrakt. Sie wirken zudem gallentreibend (choleretisch), verdauungsfördernd, blähungstreibend (karminativ), kühlend und antimikrobiell.

Anwendungsgebiete

Zubereitungen aus der Pfefferminze werden in erster Linie für die Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden wie z.B. Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Krämpfe, Bauchschmerzen und Blähungen eingesetzt.

Weitere Anwendungsgebiete:

- Erkältung, Schnupfen (ätherisches Öl)
- Kopfschmerzen, äusserliche Anwendung (ätherisches Öl)
- Für die Zubereitung von Tee und Lebensmitteln

Dosierung

Gemäß der Packungsbeilage. Der Tee wird als Aufguss zubereitet. Die ganzen oder geschnittenen Blätter werden mit heißem Wasser übergossen und fünf bis zehn Minuten stehen gelassen. Anschließend abseihen.

Kontraindikationen

- Überempfindlichkeit
- Schwere krampfartige Magen-Darm- Beschwerden
- Verschluss der Gallenwege
- Entzündung der Gallenblase
- Leberschädigung
- Verdacht auf ein Magen- oder Darmgeschwür oder andere Erkrankungen, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen.

Vorsicht: Für das ätherische Öl und den Reinstoff Menthol gelten weitere Vorsichtsmaßnahmen. Es darf ausdrücklich nicht bei chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen angewendet werden.

Unerwünschte Wirkungen

Der Tee ist in der Regel gut verträglich. Über allergische Reaktionen wurde berichtet. Pfefferminzöl-Kapseln können unter anderem Magenbrennen und Perianalirritation verursachen. Vorsicht bei Menschen mit Epilepsie und Hirnmetastasen .

10. Milch-Honig-Einlauf

Substanzart: Milch und Honig

Leitgedanke

Längere Bettlägerigkeit, medikamentöse Therapien (Morphin) oder tumorbedingte Passagebehinderungen im Darm können zu Obstipation führen. Der Darmeinlauf ist ein altbewährtes Mittel, den Stuhl aufzuweichen.

Wenn man Milch und Honig verwendet, wirkt es sowohl als Gleitmittel als auch die Peristaltik anregend. Bei geschwächtem Allgemeinzustand kann dieser Einlauf das Abführen zuverlässig und auf milde Art erleichtern, gleichzeitig findet eine Nährstoffaufnahme im Colon statt. Bei einem Ileus oder Subilleus ist er jedoch nicht mehr angezeigt.

Indikationen

- Obstipation, auch medikamentenbedingt (z.B. Morphin)

Durchführungsbeschreibung

Besonderheiten: Vorzugsweise in der ersten Tageshälfte anwenden

Material:

- 1-2 Esslöffel Honig
- 200-500 ml körperwarme Milch
- Irrigator
- Darmrohr
- Vaseline
- Abdeckmaterial/Bettschutz
- Inkontinenzmaterial
- Nachtstuhl oder Bettpfanne
- Handtuch
- Einwegwaschlappen
- Einweghandschuhe

Durchführung der Anwendung:

- Gast informieren
- Material vorbereiten
- Milch körperwarm mit dem Honig verrühren
- Gast legt sich auf die linke Körperseite
- Abdeckmaterial/Bettschutz unter den Intimbereich
- Inkontinenzeinlage unter das Gesäß legen
- Intimschutz wahren: Handtuch über den Intimbereich
- Darmrohrspitze und Einföhlänge des Darmrohres mit Vaseline bestreichen
- Darmrohr an den Irrigatorschlauch anbringen und luftleer machen und abklemmen
- Darmrohr unter leichten Drehungen sanft einföhren (bei Widerstand abbrechen)
- Schlauch öfhnern und die Flüssigkeit langsam per Schwerkraft einlaufen lassen
- Die Reaktion des Gastes gut beobachten, bei Belastungsanzeichen auföhren
- Bei geföhlttem Stuhlgang den Gast auf die Bettpfanne/ den Toilettenstuhl mobilisieren
- Während des Abföhrens aus Sicherheitsgründen beim Gast bleiben
- Nach dem Abföhren Intimpflege im Bett durchföhren

Nachbereitung:

- Irrigator, Schlauch und Darmrohr entsorgen

Dosierung

Maximal über 3 Tage 1x tgl. einen Einlauf, dann nach Bedarf 1-2 Mal wöchentlich

Wirkungseintritt: z.T. unmittelbar, manchmal innerhalb von 1-3 Std.

Warnhinweise

Für geschwächte Gäste kann der Einlauf sehr anstrengend sein – Kreislauf beobachten!

Kontraindikationen der Aromapflege

Bei bestimmten Erkrankungen /Symptomen dürfen bestimmte ätherische Öle nicht zur Anwendung kommen:

NICHT bei Hypertonie zu verwenden: Rosmarin, Salbei, Ysop, Thymian thymol

NICHT bei Hypotonie zu verwenden: Ylang Ylang, Karottensamen, Sandelholz, Ingwer

NICHT bei Epilepsie zu verwenden: Basilikum, Fenchel, Rosmarin, Kampfer, Salbei, Krauseminze, Ysop, Zeder, Zedernholz, Zypresse

NICHT bei Glaukom zu verwenden: Eukalyptus citriodora, Lemongrass, Palmarosa, Citronella, Litsea, Melisse

NICHT bei Atemwegserkrankungen (Achtung: Gefahr der Verkrampfung der Atemwegsmuskulatur) zu verwenden: Pfefferminze, Ackerminze, Eukalyptus, Kampfer, Rosmarin ct. Borneo, Kamille, Salbei, Cajeput, Lorbeer, Myrthe, Niaouli

11. Literaturverzeichnis

- Bachmann, R. (1996). Praxisservice Naturheilverfahren, Stuttgart: Hippokrates Verlag
- Bausewein C, Roller S, Voltz R. Leitfaden Palliative Care. München: Urban und Behrens J, Langer G. Handbuch Evidence-based Nursing. Bern: Hans Huber,
- Deutsch E, Buchmayr B, Fink M. Aromapflege Handbuch. Pflach: Grasl, 2007:
- Enz M. Das Wissen um die Heilkräfte der ätherischen Öle. Sulzberg: Joy, 2001:
- Forum Essenzia e.V. (2017): Leitfaden Aromatherapie, Aromapflege, Aromakultur. Wiggensbach: Forum Essenzia
- GABRIELA MARIA PAYER DIPLOMARBEIT „Aromapflege – Ein Wohlfühlfaktor für Patienten oder Pflegende?“ Wien, 2013 Studienkennzahl It. Studienblatt: A 057 122
- Haber, R., Hille, R. (2000). Schwester der Pfleger. Pflegestandard Aromapflege, 590- 594.
- <http://www.dgpalliativmedizin.de/pflege/pflegeleitlinien.html>,
- Kim-Beickler, H. (2008). Aromatherapie und Aromamassage (1. Auflage). Italien Canale: Neuer
- Kosel, C. (2004). Pflege Heute (3. Auflage). München: Elsevier
- Kränzle S, Schmidt U, Seeger C. Palliative Care. Heidelberg: Springer, 2014:
- M. Schmitz: „Komm´, wir machen Öl drauf...!“
- Mössinger, P. (1984). Homöopathie und naturwissenschaftliche Medizin, Stuttgart: Hippokrates Verlag
- Nüssler, H. (2008). Klinikleitfaden Pflege (6. Auflage). München: Urban & Fischer
- Price S, Price L. Aromatherapie. Bern: Hans Huber, 2009: 79
- Schnaubelt K. Ganzheitliche Aromatherapie. Stuttgart: Gustav Fischer, 1997: 94
- Sonntag Verlag
- Steflitsch; Wolz; Buchbauer (2013): Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach: Stadelmann

- Wabner; Beier (2012): Aromatherapie. Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. München: Elsevier
- Werner M, v. Braunschweig R. Praxis Aromatherapie. Stuttgart: Haug, 2012: 28
- Wiggensbach
- Zimmermann E. Aromatherapie für Heilberufe. Stuttgart: Haug, 2011: 142
- Zimmermann, E. (2008). Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (4. Auflage). Stuttgart: