

Ingeborg Stadelmann

Aromapflege Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag

unter Mitarbeit von

Manuela Härtl-Hiller
Gesundheits- und Krankenpflegerin



Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und ätherische Öle eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin oder ein Arzt zugezogen werden. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

3., aktualisierte Auflage 2020

ISBN 978-3-943793-51-2

Dieser Titel ist auch als E-Book oder als App erhältlich.

© 2015 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Umschlagmotiv: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Umschlaggestaltung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.



Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.

Inhaltsverzeichnis

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail	11
---	-----------

Worte und Dank vorweg	13
------------------------------	-----------

1	Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege	19
----------	---	-----------

1.1	Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese	20
1.2	Was sind ätherische Öle?	22
1.2.1	Gewinnungsverfahren	23
1.2.2	Wirkungsweise	24
1.2.3	Inhaltsstoffe	25
1.2.4	Qualität	26
1.2.5	Qualitätsprüfung	28
1.2.6	Haltbarkeit und Aufbewahrung	28
1.2.7	Hygienische Entnahme	29
1.2.8	Dosierung	30
1.2.9	Anwendungshinweise	31
1.2.9.1	Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler	33
1.2.9.2	Raumspray/Hautspray	35
1.2.9.3	Riechfläschchen	35
1.2.9.4	Duftfleckerl	36
1.2.9.5	Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	37
1.2.9.6	Einreibung mit Salben und Balsamen	39
1.2.9.7	Waschung/Spülung	39
1.2.9.8	Voll-/Teilbad	41
1.2.9.9	Fußanwendung	42
1.2.9.10	Kompressen, Wickel und Auflagen	43
1.2.9.11	Sauna	46
1.2.9.12	Punktueller Anwendung mit Naturparfüms	47
1.2.9.13	Mundpflege	47
1.2.10	Gegenanzeigen und Wechselwirkungen	47
1.2.10.1	Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	48
1.2.10.2	Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	48
1.2.10.3	Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	49

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	49
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie	49
1.2.11	Implementierung und Dokumentation	49
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	50
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse	50
1.3.2	Fette Pflanzenöle	60
1.3.2.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	60
1.3.2.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl	63
1.3.2.3	Mazerate	67
1.3.3	Hydrolate	68
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen	72
1.3.5	Bäder auf der Basis von Meersalz	75
1.4	Weitere Therapiempfehlungen	76

2 Raumbeduftung 77

2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	80
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	84
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	86

3 Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen 89

3.1	Dekubitus-Prophylaxe	89
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe	93
3.3	Obstipations-Prophylaxe	98
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	100
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	104
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege)	108

4 Haut- und Körperpflege/Hautprobleme 113

4.1	Haut- und Intimpflege	114
4.1.1	Alternde Haut	116
4.1.2	Intimpflege	120
4.1.2.1	Vaginalovula	126
4.2	Hautjuckreiz	128
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut	128
4.2.2	Trockene, juckende Haut	134

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall	138
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	142
4.2.5	Stark schuppende Haut	146
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis)	150
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	152
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	154

5 Wund- und Narbenpflege 159

5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis)	162
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	168
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	174
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	176
5.5	Narbenpflege	179
5.6	Bluterguss (Hämatom)	182
5.7	Erfrierungen	185
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	189

6 Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge 195

6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	197
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden	200
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	202
6.4	Haarausfall (Alopezie)	205
6.5	Lymphödeme	208

7 Kopf und Gesicht 213

7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen	213
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	216

8 Augen, Ohren, Mund 221

8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	221
8.2	Ohrenpflege	223
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	224
8.3	Mund und Zähne	226
8.3.1	Lippenpflege	226
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	228
8.3.2	Mundpflege	230
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	233
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	236

8.3.2.3	Aphten	240
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	242
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraktion	244

9 Atemwege 249

9.1	Atemnot	250
9.2	Erkältung	251
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	253
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	255
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	258
9.5	Husten/Akute Bronchitis	261
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	267

10 Herz, Kreislauf und Gefäße 271

10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	273
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/Kreislaufschwäche	278
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	283
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	284
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	287
10.5	Venöse Erkrankungen	290
10.5.1	Krampfader (Varizen)	291
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	292
10.6	Hämorrhoiden	299
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	303

11 Verdauungssystem 307

11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	308
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	311
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/Oberbauchbeschwerden ..	314
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	318
11.5	Blähungen	321
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	324
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	328
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie)	330
11.9	Reizdarmsyndrom	333

12	Nieren- und Harnwegssystem	337
12.1	Restharn	338
12.2	Reizblase	338
12.3	Harnwegsinfektionen	339
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte	340
12.4	Harninkontinenz	347
12.5	Harnverhalt (Harnsperre/Harnatonie)	349
12.6	Prostatavergrößerung	352
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	355
13.1	Rückenschmerzen	357
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen	363
13.3	Rheumatische Beschwerden	368
13.3.1	Arthrose	370
13.3.2	Arthritis	371
13.3.3	Gicht	374
13.3.4	Fibromyalgie	375
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	377
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	379
13.6	Knochenverletzungen	382
13.6.1	Knochenhautentzündung	383
13.6.2	Knochenbruch	386
14	Unterstützung der Immunabwehr	389
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	390
14.2	Infektabwehr	392
14.3	Fieber	399
14.4	Multiresistente Keime	402
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	409
15.1	Angst, Panikattacken	410
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit	414
15.3	Antriebschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	418
15.4	Depressive Verstimmung	423
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	429
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	434
15.7	Schlafstörungen	437
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	441

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	445
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV	445
16.1.1	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	447
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	448
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	449
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	450
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	451
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	452
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen	453
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft	457
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	461
16.3.4	Bei angegriffener Haut	463
16.3.5	Bei Lymphödemen	467
16.3.6	Bei der Mundpflege	468
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen	470
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz	472
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	475
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	477
16.3.10	Bei Körper-, Tumor oder Wundgeruch	479
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	482
	Literatur	487
	Bildnachweis	492
	Nützliche Adressen/Bezugsquellen	493
	Abbildungen	494
	Register	499

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail

Der große Erfahrungsschatz und die außergewöhnliche Empathie von Ingeborg Stadelmann für Mensch und Natur machen sich für die Leser/innen und Anwender/innen im wahrsten Sinne wie auch im übertragenen Sinne des Wortes bezahlt. Die Zusammenarbeit mit der Gesundheits- und Krankenpflegerin Manuela Härtl-Hiller erweist sich natürlich gerade bei einem Thema aus dem Bereich der komplementären Pflege als notwendig und sehr bereichernd.

In Zeiten wie diesen, wo die personellen und finanziellen Ressourcen vielerorts und leider auch im Gesundheitsbereich knapp werden, bedarf es Expert/innen, die den individuellen und volkswirtschaftlichen Nutzen von komplementärer Pflege und Medizin all jenen erklären können, die von solchen Methoden profitieren können und all jenen, die in Gesundheitswesen, Wirtschaft und Politik Entscheidungen treffen.

Die Aromapflege bietet Menschen, die der Natur vertrauen, eine zielgerichtete Hilfe in vielen Lebens»schief«lagen. Immer wenn es um unsere Gesundheit geht, stehen Qualitätskriterien an vorderster Stelle. Die perfekte Umsetzung dieser hohen Ansprüche ist mit diesem Werk gelungen. Der klar strukturierte Aufbau ermöglicht ein leichtes Lesen, Suchen, Verstehen und Anwenden. Die Einbindung von Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Bach-Blüten erweitert den Horizont. Die Übersichtlichkeit wird durch 13 Anwendungssymbole und Symbole für besondere Tipps, wichtige Hinweise und Querverweise zusätzlich erhöht.

Zu Beginn begeistern mich schon die prägnanten Definitionen von Aromapflege und Aromatherapie. Dabei möchte ich einen Leitsatz aus diesem Buch hier erwähnen, weil ich selten so einfache und treffende Worte gefunden habe: »Das Grundprinzip der Therapie und Pflege ist, für andere da zu sein, ihnen zu helfen und ihnen zu dienen, den kranken oder pflegebedürftigen Menschen mit einer positiven Perspektive auf der Suche nach seinen persönlichen Ressourcen zu begleiten und erreichbare Ziele auszuloten.« Dieser Satz ist eine kurze Zusammenfassung. Er charakterisiert sowohl die Wertvorstellung der Autorin als auch den Charakter dieses Buches.

So schwierig es erscheint, aus einem solchen kompakten Werk Einzelnes herauszuheben, möchte ich, sicherlich auch aus Gründen meiner besonderen Betroffenheit, ein paar Themen »vor den Vorhang« bitten:

Alles rund um Hygiene, Dosierung, Anwendungshinweise, Dokumentation und Evaluation dient der sicheren, zuverlässigen, vorhersagbaren und kosteneffizienten Anwendung. Die »Indikationsbereiche« von Raumbeduftung und Prophylaxe bis hin zu seelischen Beschwerden, psychischen Veränderungen, Palliativ- und Sterbebegleitung bieten ein eindrucksvolles Spektrum an Ansichten, Einsichten und Absichten.

Besonders beeindruckt haben mich auch die »Duftmarken« für Etagen in Pflegeheimen, die Umfeldgestaltung von Demenz-Wohngruppen und die »kleine persönliche Duftwelt« sowie der »Atemtrick« mit der Lippenbremse und der »Atemtrichter« bei Hyperventilation. Dazu kommt noch die Heimatverbundenheit, die man am Kemptener-Öl, dem Allgäuer-Föhn-Öl und der Oberallgäuer Hexensalbe erkennt.

Ich bin Ingeborg Stadelmann für dieses fachlich und menschlich kompetente Aromapflege-Buch sehr dankbar, weil es meine Arbeit bei der Betreuung von Patienten/innen in vielen Lebens»schief«lagen bereichert und es für mich als Arzt ein unbeschreibliches Gefühl ist, Patienten/innen glücklich, zufrieden und mit neuem Lebensmut zu sehen.

Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung in den Kitteltaschen und Stationszimmern, auf dem Nachtkästchen, auf dem Schreibtisch – und in den Herzen der Menschen.

Dr. Wolfgang Steflitsch
(Facharzt für Lungenheilkunde
am Otto-Wagner-Spital, Wien)
Wien, August 2015

Worte und Dank vorweg

Es hat ein bisschen gedauert, bis das zweite Handbuch aus unserer Ratgeber-Reihe zur Aromatherapie erscheinen konnte, aber gut Ding will manchmal Weile haben. Im Mittelpunkt stehen diesmal die Pflege von Kranken und Schwerkranken sowie die Begleitung Sterbender. Damit möchte ich gerne die zahlreichen positiven Erfahrungen weitergeben, die ich in all den vergangenen Jahren mit der Anwendung meiner *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sammeln durfte.

Ermutigt, diesen Ratgeber zu schreiben, haben mich insbesondere die vielen Teilnehmerinnen meiner Fortbildungen, sei es in den Ausbildungskursen für Aromatherapeutinnen und -expertinnen oder für Aroma-Fachkräfte in der Palliativpflege oder bei den Schulungen an Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Die tägliche Beratung von Betroffenen und Fachleuten und deren Erfolge bei der Anwendung der Aromatherapie haben mich zusätzlich bestärkt.

Die ersten *Stadelmann®-Aromamischungen* für eine wohltuende Pflege von Kranken entstanden bereits vor etlichen Jahren. »Am liebsten würde ich deine Baby-Pflegeöle auf der Station einsetzen, aber das kommt schlecht an, wir pflegen ja keine Säuglinge. Kannst du nicht etwas für die Erwachsenen mischen?«, wünschten sich Krankenschwestern von mir. Gesagt, getan. Beim Entwickeln der Mischungen konnte ich mich auch auf meine eigenen Erfahrungen im Pflegebereich verlassen, denn ich hatte während meiner Zeit als Hebamme auch kranke schwangere Frauen und Wöchnerinnen gepflegt, sie in ihrer Trauer um tote Kinder begleitet. Außerdem ging ich viele Jahre lang während des Nachtdiensts im Krankenhaus den Nachtschwestern zur Hand, wenn im Gebärsaal Ruhe war. Im privaten Bereich hatte ich natürlich ebenfalls Kontakt zu schwerkranken und sterbenden Menschen. Also traute ich mich schließlich ans Werk. Und hoffe, damit nun auch jenen Pflegefachfrauen gerecht zu werden, die mir auftrugen: »Sagen Sie doch den Apotheken, was den kranken und alten Leuten gut tut, damit die Angehörigen dort richtig beraten werden und für ihre Lieben etwas Ordentliches zur Haut- und Körperpflege besorgen. Denn die Leute wissen oft nicht, was sie als Geschenk für den Krankenbesuch mitbringen sollen. Dabei wären gute Pflegeprodukte so hilfreich.«

Dieses »Kitteltaschenbuch« habe ich für diese Pflegefachfrauen und andere professionelle Pflege- und Betreuungsfachkräfte ebenso geschrieben wie für pflegende Angehörige. Dabei fand ich wertvolle Unterstützung bei der Krankenpflegefachfrau Manuela Härtl-Hiller. Herzlichen Dank, Manuela, für die vielen Stunden deiner Vorarbeit. Das hat meine eigene Arbeit wesentlich erleichtert und umso mehr angespornt, dieses Buchprojekt in den vergangenen Winter-, Frühjahrs- und Sommermonaten zielstrebig zum Ende zu bringen. Deine ermutigende und gleichermaßen zurückhaltende Art ermöglichte mir einen großen Freiraum beim Schreiben. Ich weiß, dass dein Beitrag zu diesem Handbuch neben deinem ganz normalen Arbeitsalltag ziemlich zeitaufwendig war. Nochmals herzlichen Dank!

Meine allergrößte Anerkennung geht an eine weitere Fachfrau: die Palliativkrankenschwester Christa Knedlitschek (†), die mich vor vielen Jahren bat, für ihre Pflegearbeit und vor allem für die Palliativstation am Krankenhaus Kempten entsprechende Pflegemischungen zu entwickeln, und die dort von ihr als Pflegestandard eingeführt wurden. Ein Dank an dieser Stelle auch an alle Klinik-Fachkräfte, die den *Stadelmann®-Aromamischungen* treu geblieben sind und immer wieder bereit waren, bewährte und neue Mischungen im Alltag zu testen.

Danken möchte ich auch der Palliativstation des Juliussspitals in Würzburg. Die Rückmeldungen zur praktischen Anwendung der Aromamischungen waren (und sind) immer sehr hilfreich.

Ein Dank geht ebenso an alle, die meinen Expertinnenrat einholen und mir entsprechende Rückmeldungen geben. Bei meinen täglichen Telefonberatungen und E-Mail-Anfragen helfen mir meine langjährige Erfahrung, mein Fachwissen auf den Gebieten der Aromatherapie und der Phytotherapie, das ganzheitliche Denken der Homöopathie wie auch das umfangreiche Wissen, das ich während meiner Heilpraktikerausbildung gesammelt habe. Als Mutter dreier Kinder und Großmutter einer Schar von Enkelkindern habe ich zudem im familiären Bereich reichlich Erfahrungen gesammelt bei der Selbstbehandlung von unterschiedlichsten Krankheiten. So kann ich all dieses Wissen wiederum vielen anderen zukommen lassen, die die Naturheilkunde, insbesondere die Aromatherapie, ebenfalls schätzen und anwenden wollen. Vor allem möchte ich Menschen Mut machen, ihr Leben so lange wie möglich selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu entscheiden, womit Körper und Seele gepflegt werden – dazu gehört aber auch der Rat, die Schulmedizin in Anspruch zu nehmen, wenn es erforderlich ist. Nicht müde werde ich außerdem, alle aufzufordern, das große