

Aromatherapie in der Palliativpflege

Autorin: Margret Demleitner

ZUSAMMENFASSUNG

Die Palliativpflege versucht, so lange es geht, durch Verminderung des Leidens ein erfülltes Leben zu ermöglichen. Das Leid kann sowohl emotional als auch körperlich sein. Die Nähe des Todes macht den Patienten, den Angehörigen und auch den Behandlern oft Angst. Beklommenheit und Hilflosigkeit treten auf. Mit ätherischen Ölen kann eine Brücke zu den Sterbenden gebaut werden – die Angehörigen und Behandler haben die Möglichkeit, sich an der Pflege zu beteiligen und den Patienten eine Oase der Ruhe und des Friedens zu geben. Der Beitrag führt wichtige Aromaöle auf und zeigt anhand vieler Rezepturen deren Verwendung in der Palliativpflege.

Schlüsselwörter

Aromatherapie, Palliativpflege, Hospiz, ätherische Öle, Linderung

ABSTRACT

Palliative care tries, as long as possible, to enable people to lead a fulfilling life by reducing suffering. This suffering can be emotional as well as physical. The nearness of death often frightens the patient, the relatives, and also the practitioners. Anxiety and helplessness occur. Essential oils can be used to build a bridge to the dying patient – the relatives and practitioners have the opportunity to participate in the care and create an oasis of peace and quiet for the patient. The article lists important aromatic oils and shows their use in palliative care on the basis of many recipes.

Keywords

Aromatherapy, palliative care, hospice, essential oils, alleviation



Aromaöle können auf verschiedene Weise angewendet werden: in Duftlampen, Verdampfern oder sie werden direkt auf ein Stoffläppchen oder eine Komresse getropft. Quelle: Kirsten Oborny/Thieme Gruppe

Laut WHO ist die Palliativmedizin „die aktive ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer progredienten, weit fortgeschrittenen Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung zu der Zeit, in der die Erkrankung nicht

mehr auf kurative Behandlung anspricht und die Beherrschung der Schmerzen, anderer Krankheitsbeschwerden, psychologischer, sozialer und spiritueller Probleme höchste Priorität besitzt“.

Das Sterben eines Menschen bleibt als wichtige Erinnerung zurück bei denen, die weiterleben. Was immer in den letzten Stunden eines Menschen geschieht, kann viele bestehende Wunden heilen, es kann aber auch als unerträgliche Erinnerung verbleiben, die den Weg durch die Trauer verhindert.

Ätherische Öle überwinden Barrieren

Eines der größten Schockerlebnisse ist, wenn eine Person erfährt, dass ihre Erkrankung zum Tode führt. Das löst einen Prozess des Trauerns aus, begleitet vom Gefühl der Empfindungslosigkeit, Ärger, Depression und schließlich Akzeptanz. Viele Patienten fragen, warum ausgerechnet sie?

Palliativpatienten betrauern den Tod ihrer Zukunft. Obwohl sie wissen, dass jeder irgendwann einmal sterben wird, ist das Wissen, dass der Tod vor der Tür steht, für die Menschen erschreckend. Viele von ihnen können mit dieser Information schlecht umgehen, sie können sich aber auch anderen kaum mitteilen, weil sie ihre Gefühle nicht in Worte fassen können. Oder sie haben Angst vor der Antwort, vor Mitleid oder vor der möglichen inadäquaten Reaktion des anderen. Aus Angst sind die Patienten dann unfähig oder nicht willens zu kommunizieren.

Diese Barriere können eine sanfte Massage und ein schöner Duft durchbrechen. Die Berührung geht ans Herz, sie berührt ihn, sie gibt den Patienten das Gefühl, akzeptiert zu sein. Berührung und Duft durchbrechen die Hoffungslosigkeit des Patienten, der nicht annehmen kann, dass das Leben nicht so sein wird, wie er es sich vorgestellt hat. Berührung ist eine wichtige Möglichkeit, mit dem Patienten in Dialog zu kommen, und der Geruch zaubert Erinnerungen hervor. Patienten quälen sich mit Ärger, Ablehnung, Schuld und Frustration, und durch den Duft können sie diese Gefühle besser verbalisieren und kommunizieren. So können wir etwas tun, wo angeblich nichts mehr zu machen ist. Wir können berühren, trösten, lindern, halten, da sein, den Sterbenden nicht ins Bodenlose fallen lassen. Dies kann eine tiefe Beziehung zwischen dem Anwender und dem Patienten ermöglichen.

Palliativpflege sollte die ganze Familie mit einbeziehen. Oft wirkt Aromatherapie als Katalysator, der ermöglicht, dass Patienten und ihre Angehörigen miteinander reden können.

Aromatherapie kann die Behandlung von Schmerzen und Übelkeit unterstützen – aber wahrscheinlich ist ihre größte Stärke in der Palliativbehandlung, die Kommunikation auf einer emotionalen und spirituellen Ebene zu ermöglichen. Deswegen ist es sinnvoll, wenn möglich, die Öle mit dem Patienten zusammen auszuwählen.

Relevante ätherische Öle

Viele Menschen haben Duftvorlieben. Düfte lassen alte Erinnerungen immer und immer wieder aufleben. Diese Erinnerungen sollten positiv besetzt sein, z. B. an Reisen, den heimischen Garten, das Parfum des Partners oder Spaziergänge erinnern. Es ist wichtig, genau hinzuhören oder die Angehörigen zu befragen.

Sehr bewährt hat sich der Duft eines Apfelkuchens – Erinnerungen an daheim und an die Kindheit werden wach. Als Willkommensgruß hilft der Kuchen, sich mit der neuen Situation besser zu arrangieren.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Düfte anzuwenden. Wichtig ist vor allem, dass der Duft dem Patienten angenehm ist. Und, wenn möglich, auch den Pflegenden und den Besuchern.

Sehr wichtig ist eine niedrige Dosierung. Durch eine zu hohe Dosierung verändert sich das Duftempfinden: Gerüche, die in niedriger Dosierung angenehm sind, können in zu hoher Dosierung abstoßend oder sogar ekelerregend sein.

Ätherische Öle, die Apotheken für medizinische Zwecke verwenden, sollten DAB-konform sein. Auch in den Kliniken werden Mischungen für die Patienten von den hauseigenen Apotheken hergestellt. Wichtig ist, dass reine ätherische Öle (auch zum Wohlfühlen) als Kosmetikum verwendet werden.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

- Lamiaceae, Lippenblütler
- Wasserdampfdestillation der Blütenrispe, 70–120 kg Blütenrispe ergibt 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Ester, Monoterpenole
- duftet herb, krautig, blumig, leicht holzig
- wächst auf 700–1800 m Höhe

Lavendel ist das bekannteste und vielseitigste ätherische Öl, es wurde schon immer als Mittel zur Reinigung und Klä rung verwendet, sowohl des Körpers als auch der Psyche. Lavendel wirkt wundheilend, entzündungshemmend, insektizid und antiseptisch auf die Haut sowie beruhigend, schlaffördernd und anxiolytisch auf die Psyche.

Zitrone (*Citrus limon*)

- Rutaceae, Rautengewächs
- Kaltpressung der Schale, aus 1500–3000 Zitronen enthält man 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Monoterpene (Limonen)
- duftet frisch, zitronig, spritzig, kühl, strahlend

Bereits durch Verdampfen des frischen Zitronenöls können Bakterien in der Luft minimiert werden. Japanische Studien haben ergeben, dass durch den Einsatz von Zitronenöl in den Büros die Zahl der Erkrankungen stark sinkt

und die Arbeitsleistung sowie die Konzentration erhöht werden [8].

Bergamotte (*Citrus bergamia*)

- Rutaceae, Rautengewächs
- Auspressung der noch grünen Fruchtschalen, aus 200 kg Schalen enthält man 500 gr. Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Monoterpene, Ester, Monoterpenole
- duftet fruchtig, süß, klar, frisch, zitrusartig

Bergamotte wirkt stark stimmungsaufhellend, antidepressiv, angstlösend, konzentrationsfördernd und erfrischend.

Cave: Wirkt phototoxisch! Nach dem Auftragen nicht in die Sonne gehen.

Niaouli (*Melaleuca viridiflora*)

- Myrtaceae, Myrtengewächse
- Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige, 70 kg ergeben 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Oxide, Monoterpene, Monoterpenole
- duftet krautig-kampfrig, medizinisch

Niaouli ist ein sanftes Öl, das stark gegen Keime wirkt. Es ist besonders stark wirksam bei eitrigen Hauterkrankungen. Bei Kindern und geschwächten Personen ist es geeignet gegen Erkältungskrankheiten.

Melisse (*Melissa officinalis*)

- Lamiaceae, Lippenblütler
- Wasserdampfdestillation des Krautes, 7000 kg ergeben 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Aldehyde
- duftet zitronig, krautig

Melisse wirkt (herz-)beruhigend und dadurch schmerzstillend, angstlösend, nervenstärkend und schlaffördernd. Es ist beliebt bei den Patienten, weil der Duft bekannt ist.

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

- Lamiaceae, Lippenblütler
- Wasserdampfdestillation des Krautes, 100 kg ergeben 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Monoterpenole, Ketone
- duftet frisch, klar

Pfefferminze ist das Öl gegen alle Arten von Übelkeit und es ist das wichtigste Öl gegen Kopfschmerzen. Dazu wirkt es klärend, kühlend, erfrischend. Im körperlichen Bereich wirkt es schmerzstillend, im Verdauungsbereich spasmolytisch und zellerneuernd.

Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

- Geraniaceae, Storchnabelgewächse



Zitronenöl wird durch Kaltpressung aus der Schale gewonnen. Es duftet frisch, und beim Verdampfen können Bakterien in der Luft minimiert werden. Quelle: Kirsten Oborny/Thieme Gruppe

- Wasserdampfdestillation der Blätter, 300–500 kg ergeben 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Monoterpenole
- duftet blumig, rosig, balsamisch

Ein wunderbares Öl gegen alle Arten von Ängsten. Es ist ein sanftes Hautöl, das stark gegen Keime wirksam ist und vor allem gegen Hautpilze (*Candida albicans*). Rosengeranie wirkt herz- und kreislauf-tonisierend, spasmolytisch und dadurch schmerzlindernd.

Rose (*Rosa damascena*)

- Rosaceae, Rosengewächs
- Wasserdampfdestillation der Blüten, 3500–5000 kg ergeben 1 kg Öl, ca. 30 Rosenblüten ergeben 1 Tropfen Rosenöl
- Hauptinhaltsstoffe: Monoterpenole
- duftet blumig, süß, warm, betörend

Rosenöl ist ein Schwellenöl, hilft bei Problemen der Veränderung. Es wirkt harmonisierend, ausgleichend, herz- und nerven-tonisierend.

Zeder (*Cedrus atlantica*)

- Pinaceae, Kieferngewächse
- Wasserdampfdestillation des Holzes, 30 kg ergeben 1 kg Öl
- Hauptinhaltsstoffe: Sesquiterpene
- duftet warm, balsamisch holzig, weich

Zedernholzöl stärkt die innere Mitte und schenkt ruhevollere Kraft. Es entspannt, wirkt angstlösend, erdend. Auf die Haut wirkt es antihistaminisch, entzündungshemmend, hautregenerierend.

Duftlampe

Die einfachste Art, einen Duft zu verbreiten, ist ein Dufttuchlein. In der Klinik verwenden wir unsterile Kompressen, auf den 1 Tropfen eines Duftes oder einer Duftmischung getropft wurde. Der Patient kann je nach Bedürfnis daran schnuppern und das Tuch selbstständig holen und wieder weglegen.

Um sich in einem Raum wohlfühlen, muss es angenehm riechen. Krankheiten, offene Wunden und Medikation können einen sehr unangenehmen Geruch verbreiten. Lüften allein reicht oft nicht aus. Dem Patienten ist es peinlich, die Besucher bleiben nur ganz kurz oder kommen gar nicht, und auch das Pflegepersonal hält sich nicht länger im Zimmer auf als nötig.

Abhilfe können Aromasprays schaffen. Diese gibt es bei guten Herstellern ätherischer Öle. Beliebt sind Wald- und Zitrusdüfte. Diese wirken raumluftdesodorierend und anti-septisch. Für Sterbende empfehlen wir Rosenhydrolat (das Rosenwasser ist ein Beiprodukt der Rosendestillation). Dieses Hydrolat gibt es in Sprühflaschen zu kaufen. Rosenhydrolat wird gerne als Duft im Raum verwendet und zur Erfrischung zwischendurch, wenn eine Waschung nicht angesagt ist.

Eine (elektrische) Duftlampe empfiehlt sich, um eine länger andauernde, beruhigende, angenehme Atmosphäre zu schaffen. In den Wasserbehälter der Duftlampe kommen 3–5 Tropfen. Wichtig ist, die Duftlampe immer wieder auszuschalten.

Bei Angst und Traurigkeit

- 1 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 1 Tr. Zeder (*Cedrus atlantica*)
- 2 Tr. Orange (*Citrus sinensis*)
- 2 Tr. Tonka (*Dipteryx odorata*)

Entspannend

- 3 Tr. Mandarine (*Citrus reticulata*)
- 1 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 1 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Aktivierend und erfrischend

- 4 Tr. Zitrone (*Citrus limon*)
- 1 Tr. Fichtennadel (*Abies sibirica*) oder Weißtanne (*Abies alba*) oder Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)
- 1 Tr. Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Bäder

Häufig sehnen sich die Patienten nach einem Bad. Sie fühlen sich verschwitzt, klebrig, unangenehm. Wenn es geht,

sollte man ihnen ein Bad ermöglichen. Für ein Aromavollbad benötigt man ca. 8 Tropfen einer Ölmischung oder eines Einzelöls. Die Öle in eine Portionssahne oder ca. 3 EL Salz tropfen, diese dann ins Badewasser geben.

Entspannungsbad

- 2 Tr. Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)
- 3 Tr. Vanille (*Vanilla planifolia*)
- 2 Tr. Orange (*Citrus sinensis*)

oder

- 3 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 2 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*) oder Vanille (*Vanilla planifolia*)

Massagen

Die schönste und intensivste Art, Kontakt aufzunehmen, ist die Berührung. Mit Massagen oder bewussten Einreibungen wird schnell Zugang zum anderen gefunden, was nicht nur für den Patienten, sondern auch für den Massierenden ein wohltuendes Erlebnis ist, ein Geben und Nehmen. Wenn ein Sterbender schon sehr weit auf seinem Weg ist, kann eine Massage zu viel sein. Hier muss erspürt werden, was guttut, ohne zu stören. Ein guter Duft auf der Haut tröstet. Hier geht es nicht um spezielle Massagetechniken, sondern um begegnen, berühren, wohltun.

Massagemischung

Man kann immer Einzelöle verwenden:

Auf ca. 10 ml Jojoba- oder Mandelöl kommen 2 Tr. Grapefruitöl (*Citrus paradisi*) oder 3 Tr. Rosenholz oder 2 Tr. Tonka (*Dipteryx odorata*) oder 3 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*).

Oder Mischungen, z. B.:

- 2 Tr. Rosenholz (*Aniba rosaeodora*)
- 1 Tr. Melisse (*Melissa officinalis*)
- 1 Tr. Zeder (*Cedrus atlantica*) oder Vetiver (*Vetiveria zizanioides*)
- in ca. 20 ml Mandelöl geben

Oder:

- 4 Tr. Majoran (*Origanum majorana*)
- 1 Tr. Orange (*Citrus sinensis*)
- 1 Tr. Zimtrinde (*Cinnamomum zeylanicum*)
- in 30 ml Mandelöl geben

Oder:

- 5 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- in 20 ml Mandelöl geben (wirkt auch gut gegen Juckreiz)

Für die Hautpflege sind u. a. folgende ätherische Öle geeignet:

- Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*): beruhigend, ausgleichend, Seelentröster, vermittelt Geborgenheit und Wärme
- Immortelle (*Helichrysum italicum*): das wichtigste Öl bei Hämatomen, gegen Juckreiz, psychisch stabilisierend
- Kamille blau (*Matricaria recutita*) und Schafgarbe (*Achillea millefolium*): gegen Entzündungen der Haut und Schleimhaut, ein Seelenstreichler (Cave: färbt blau)
- Lavendel (*Lavandula angustifolia*): hautregenerierend, juckreizstillend, sehr gut epithelisierend
- Niaouli (*Melaleuca viridiflora*): bei oberflächlichen Hautwunden, Verbrennungen, regeneriert die Haut
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*): entspannend, stimmungsaufhellend, herzstärkend, antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend
- Rosenholz (*Aniba rosaeodora*): Haut- und Seelenstreichler
- Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*): wirkt stark bei Hautpilzen und Hautbakterien
- Sandelholz (*Santalum album*): gegen alle Arten von Hautirritation und Pruritus
- Ylang-Ylang (*Cananga odorata*): euphorisierend, angstlösend, entkrampfend, hautregenerierend
- Zeder (*Cedrus atlantica*): ausgleichend, stabilisierend, entspannend, schlaffördernd, hautregenerierend, juckreizstillend, abwehrstärkend, schleimlösend

Pergamenthaut

- 2 Tr. Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 3 Tr. Zeder (*Cedrus atlantica*)
- 5 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- auf 30 ml Mandelöl und 20 ml Johanniskrautöl

Dekubitusprophylaxe

- 5 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Niaouli (*Melaleuca viridiflora*)
- 2 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 2 Tr. Rosmarin CT Cineol
- auf 50 ml Johanniskraut- oder Olivenöl, auf die gefährdeten Stellen auftragen

Chronische Ekzeme

- 2 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 2 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Kamille blau (*Matricaria recutita*)
- 1 Tr. Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 2 Tr. Sanddornöl
- in 50 ml Mandelöl

Hämatome

- 20 Tr. Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 5 Tr. Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 5 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

- in 30 ml Mandelöl

Mehrmals täglich auf das Hämatom auftragen. Wenn das Hämatom sehr schmerzhaft ist, noch 6 Tr. Cajeput in die Mischung geben.

Exulzierende Tumoren

Diese belasten die Patienten und die Angehörigen sehr stark durch den Geruch. Auf die stark riechenden Wunden wird auf den äußeren Verband Zedernholzöl, Litsea oder Lemongrassöl geträufelt. Dies kann den belastenden Geruch vermindern und erträglicher machen.

Antidepressiv wirkende Öle

- Bergamotte (*Citrus bergamia*): wirkt auch als Serotonin-Wiederaufnahmehemmer
- Melisse (*Melissa officinalis*): beruhigend, schlaffördernd, aktivierend in höherer Dosierung
- Benzoe (*Styrax tonkinensis*): warmer, einschmeichelnder, vanilliger Duft, vermittelt Geborgenheit
- Lavendel (*Lavandula angustifolia*): beruhigend, schlaffördernd

Seelische Wunden

- Cistrose (*Cistus ladanifer*), Melisse (*Melissa officinalis*): gehen zu alten Wunden, Verletzungen
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*): macht heiler
- Cistrose (*Cistus ladanifer*), Rose (*Rosa damascena*), Vanille (*Vanilla planifolia*), Mandarine (*Citrus reticulata*), Neroli: trösten

Badesalz „Seelenbalsam“

- 1 Tr. Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 2 Tr. Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
- 2 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 2 Tr. Bergamotte (*Citrus bergamia*)

Körperöl

Die folgende Mischung kann als Körperöl verwendet werden. Da depressive Patienten oft Verdauungsstörungen haben, kann diese Mischung auch im Uhrzeigersinn auf den Bauch einmassiert werden.

- 4 Tr. Bergamotte (*Citrus bergamia*)
- 1 Tr. Melisse (*Melissa officinalis*)
- 2 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 2 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- auf 30 ml Mandelöl

Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus

Sterbende Menschen haben oft einen veränderten Schlaf-Wach-Rhythmus. Depression, Schmerzen, Ängste, Sorgen und Verwirrtheit beeinflussen den Schlaf. Es gibt eine Reihe von Ölen, die zu einem guten Nachtschlaf verhelfen können, z. B.:

- Lavendel (*Lavandula angustifolia*): beruhigt, durchbricht kreisende Gedanken, hilft beim Ein- und Durchschlafen
- Melisse (*Melissa officinalis*): bei Schlafstörungen und Unruhezuständen
- Zedernholz (*Cedrus atlantica*): beruhigt, stabilisiert, harmonisiert Körper, Geist und Seele
- Rosenholz (*Aniba rosaeodora*): beruhigt bei Ängsten
- Orange (*Citrus sinensis*): harmonisiert, schenkt Geborgenheit, gegen Ängste
- Majoran (*Origanum majorana*): hilft Körper und Seele, zu entspannen
- Benzoe (*Styrax tonkinensis*): wirkt beruhigend und gibt Geborgenheit, bei seelischer Kälte

Eine Metaanalyse an 704 Patienten erbrachte, dass Aromatherapie den Schlaf fördert, wobei die Inhalation noch effektiver ist als die Aromaölmassage. Dies gilt sowohl bei erkrankten als auch bei gesunden Studienteilnehmern [6].

Eine weitere Studie zur Aromatherapie wurde in einem onkologischen Zentrum in England durchgeführt: Anhand von 65 Aromasticks untersuchten die Autoren deren Nutzen bei Schlafproblemen. Dabei kamen 2 Varianten zum Einsatz: 1. Bergamotte (*Citrus bergamia*) und Sandelholz (*Santalum austrocaladonicum*), 2. Weihrauch (*Boswellia carterii*), Mandarine (*Citrus reticulata*) und Lavendel (*Lavandula angustifolia*). 94 % der Patienten benutzten die Aromasticks regelmäßig und davon profitierten 64 % [4].

Mundpflege

Sterbende können oft nicht mehr genug Flüssigkeit zu sich nehmen. Durch die Mundatmung entstehen zusätzliche Probleme, z. B. trockene Schleimhäute, Borkenbildung, Mundgeruch, Wunden, (Pilz-)Infektionen. Das Feuchthalten der Lippen und der Mundhöhle bringt Erleichterung.

Aroma-Mundpflegewasser

- auf eine Tasse Pfefferminztee
- 1 Tr. Zitrone (*Citrus limon*)
- 1 Tr. Salbei (*Salvia officinalis*) geben

Den Mund damit regelmäßig mit einem Watteträger befeuchten.

Rosenhonig zur Borkenlösung

- in 50 ml Honig
- 1 EL Rosenwasser einrühren

Mundpflegeöl

Damit die Schleimhaut geschmeidig wird, das Zahnfleisch mit Sanddornfruchtfleischöl einpinseln, evtl. 1 Tr. Zitrone (*Citrus limon*) oder Pfefferminze (*Mentha piperita*) beifügen.



Das Öl der Pfefferminze bringt schnelle Linderung bei Übelkeit. Quelle: Thieme Gruppe

Herz-Kreislauf-Probleme

Ätherische Öle können eine Herzinsuffizienz nicht beheben, bei Rosmarin und Kampfer aber hat sich in der Praxis ein kreislauftonisierender Effekt gezeigt.

Bei funktionellen Herzproblemen mit Rhythmusstörungen haben sich besonders Melisse und Lavendel bewährt. Auslöser von Tachykardien können auch Ängste sein. Hierbei konnten sedierende und anxiolytisch wirkende Öle eine Normalisierung der Herzfrequenz herbeiführen.

Relevante ätherische Öle sind:

- Lavendel (*Lavandula angustifolia*): bei Ängsten, Rhythmusstörungen, Unruhe
- Rosmarin CT Kampfer: bei Altersherz, Herzschwäche
- Melisse (*Melissa officinalis*): bei funktionellen Herzbeschwerden
- Kampfer (*Cinnamomum camphora*): unterstützt das Herz-Kreislauf-System bei kardiovaskulärer Insuffizienz
- Rose (*Rosa damascena*): bei Ängsten und funktionellen Herzproblemen
- Narde (*Nardostachys jatamansi*) und Ylang-Ylang (*Cananga odorata*): bei Tachykardien

Bei Tachykardien

- 4 Tr. Narde (*Nardostachys jatamansi*)
- 4 Tr. Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)
- 2 Tr. Melisse (*Melissa officinalis*)
- 1 Tr. Rose (*Rosa damascena*)
- in 30 ml Mandelöl, Hals und Puls damit einreiben

Bei funktionellen Herzbeschwerden

- 3 Tr. Melisse (*Melissa officinalis*)
- 2 Tr. Rose (*Rosa damascena*)
- 3 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Rosmarin CT Cineol
- in 30 ml Mandelöl, aufs Sternum auftragen

Probleme des Respirationstrakts

Durch Bewegungsmangel und Schmerzen atmen viele Sterbende zu flach. Dadurch kommt es zu Schleimansammlung und zur Minderbelüftung der Lungenflügel.

Relevante ätherische Öle, die zu einer tiefen Atmung und zur Mukolyse anregen, sind:

- Eukalyptus (*Eucalyptus globulus* oder *E. radiata*), Myrte (*Myrtus communis*), Cajeput (*Melaleuca cajuputi*), Niaouli (*Melaleuca viridiflora*): wirken schleimlösend, antiinflammatorisch
- alle Nadelhölzer (Fichtennadel [*Abies sibirica*], Weißtanne [*Abies alba*], Latschenkiefer [*Pinus mugo*], Zirbelkiefer [*Pinus cembra*]): aktivieren den Sauerstoffaustausch in der Lunge
- Thymian (*Thymus vulgaris*): bei chronischem oder akutem Husten
- Zitrusöle: antiseptisch, geben das Gefühl von Sauberkeit, Klarheit

Ein einfaches Rezept ist, den Patienten in regelmäßigen Abständen an einem Taschentuch riechen zu lassen, auf das 3 Tr. Weißtanne (*Abies alba*) oder Zirbelkiefer (*Pinus cembra*) geträufelt wurden.

Balsam für Brust und Rücken

- 3 Tr. Zitrone (*Citrus limon*)
- 3 Tr. Majoran (*Origanum majorana*)
- 3 Tr. Fichtennadel (*Abies sibirica*) oder Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)
- 3 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- in 50 ml Mandelöl

Gastrointestinale Beschwerden

Schwerkranke Menschen leiden unter Verdauungsstörungen, weil sie sich oft unzureichend ernähren und zu wenig trinken, und haben als Nebenwirkung von Medikamenten eine unzureichende Verdauung. Für eine Bauchmassage sind alle Kräuter- und Gewürzöle gut, auch Bergamotte und Lavendel.

Schnelle Hilfe bei Übelkeit aller Art: 1 Tr. Pfefferminze pur, lange einspeicheln oder an einem Pfefferminzlappchen riechen.

Bauchmassage

- 2 Tr. Bergamotte (*Citrus bergamia*)
- 2 Tr. Kümmel (*Cumin cyminum*)
- 1 Tr. Koriander (*Coriandrum sativum*)
- 1 Tr. Ingwer (*Zingiber officinalis*) oder Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- auf 30 ml Mandelöl, den Bauch damit im Uhrzeigersinn einreiben

Schmerzen

Der schwerkranke Mensch kann sich nicht mehr ausreichend bewegen. Durch das Stillliegen, oft auch aus Angst, Schmerzen hervorzurufen, kommt es zu Schmerzen in den Gelenken und der Muskulatur.

Schmerzlindernde Öle sind:

- Rosmarin CT Cineol: durchblutungsfördernd
- Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima*): gegen Entzündungen, stark schmerzlindernd
- Eukalyptus (*Eucalyptus globulus* oder *E. radiata*): durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entzündungshemmend
- Zimtrinde (*Cinnamomum zeylanicum*): stark erwärmend, durchblutungsfördernd
- Pfefferminze (*Mentha piperita*): bei schmerzhaften Gelenken und Entzündungen, nimmt die Schmerzen
- Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Benzoe (*Styrax tonkinensis*), Majoran (*Origanum majorana*), Tonka (*Dipteryx odorata*): entspannend, beruhigend, krampflösend
- Cajeput (*Melaleuca cajuputi*): bei schmerzhaften Gelenken

Schmerzöl akut

- 10 Tr. Cajeput (*Melaleuca cajuputi*)
- 5 Tr. Majoran (*Origanum majorana*)
- 5 Tr. Rosmarin CT Cineol
- 2 Tr. Zimtrinde (*Cinnamomum zeylanicum*)
- 1 Tr. Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima*)
- auf 30 ml Johanniskrautöl, die schmerzenden Gelenke damit einreiben

Schmerzöl chronisch

- 2 Tr. Tonka (*Dipteryx odorata*)
- 2 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 3 Tr. Mandarine rot (*Citrus reticulata*)
- 2 Tr. Zeder (*Cedrus atlantica*)
- auf 30 ml Mandelöl

Dies ist ein entspannendes, spasmolytisches Schmerzöl, für chronische Schmerzen eine Wohltat.

Fieberwickel

Fieber ist sehr kräftezehrend und wird von Unruhezuständen begleitet. Kühle Wadenwickel können die Temperatur leicht senken und den Kranken beruhigen. Besonders beruhigend wirkt es, wenn ein paar Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*) oder Bergamotte (*Citrus bergamia*) auf den feuchten Wickel gegeben werden.

Begleitung Sterbender

Alle Düfte, die der Sterbende liebt, können eingesetzt werden. Bevorzugt werden:

- Rose (*Rosa damascena*), Rosenholz (*Aniba rosaeodora*), Melisse (*Melissa officinalis*): Diese Öle helfen loslassen, sie sind Herzöle, geben Liebe.
- Benzoe (*Styrax tonkinensis*), Tolu (*Myroxylon balsamum*), Tonka (*Dipteryx odorata*): geben Geborgenheit, Schutz, Weichheit
- Zedernholz (*Cedrus atlantica*), Sandelholz (*Santalum album*): beruhigen und geben Stärke
- Iriswurzel (*Iris germanica*), Oud (*Aquillaria agalocha*): wirken erdend, diese Öle wurden in alten Kulturen (Ägypten) zum Sterben gegeben (sie sind extrem teuer, deshalb werden sie meist in Verdünnungen zu 1 % gekauft – auch hier wirken sie noch sehr stark)
- Neroli, Mandarine (*Citrus reticulata*), Orange (*Citrus sinensis*), Bergamotte (*Citrus bergamia*) sind Lichtöle

Folgende Rezepte haben sich bewährt [1]:

Erdenwärme

- 1 Tr. Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 1 Tr. Oud 5 % oder Vetiver (*Vetiveria zizanioides*)

Abschied

- 1 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 2 Tr. Iris 1 % (*Iris germanica*)
- 1 Tr. Rosenholz (*Aniba rosaeodora*)

Licht der Erde

- 2 Tr. Mandarine (*Citrus reticulata*)
- 2 Tr. Limette (*Citrus aurantiifolia*)
- 2 Tr. Zitrone (*Citrus limon*)
- 1 Tr. Osmanthus 5 % (*Osmanthus fragrans*)

In Gottes Hand geborgen

- 1 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 1 Tr. Mimose (*Acacia dealbata*)
- 1 Tr. Oud 5 % (*Aquillaria agalocha*) oder Vetiver (*Vetiveria zizanioides*)
- 1 Tr. Rosenholz (*Aniba rosaeodora*)

Für die Angehörigen

Natürlich leiden auch die Angehörigen sehr am Sterbeprozess. Um ihnen zu helfen, damit sie die Angst und den Stress besser aushalten, hat es sich bewährt, ihnen 1 Tropfen eines ätherischen Öles auf ein Taschentuch zu geben. Besonders hilfreich sind Neroliöl, Melissenöl, Lavendel, Bergamotte. An diesem Tuch sollten sie mehrere Male tief ein- und ausatmen. Es hat sich gezeigt, dass sich dadurch die Emotionen beruhigen und sie wieder zu Kraft, Mut und Geduld kommen.

Interessenkonflikt

Die Autorin erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Autorin



Margret Demleitner,

Jahrgang 1947, ab 1969 Ergotherapeutin in verschiedenen Krankenhäusern im In- und Ausland, seit 1989 Heilpraktikerin in München, ab 1982 Ausbildung Aromatherapie bei Susanne Fischer-Rizzi und namhaften Lehrern in Frankreich und England, 1991–2006

2. Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins FORUM ESSENZIA, 1993 Einführung der Aromatherapie als adjuvante Therapie in einem städtischen Krankenhaus der Maximalversorgung in München, seit 1995 Kursleiterin im In- und Ausland über die medizinischen Wirkungen der ätherischen Öle.

Korrespondenzadresse

Margret Demleitner

E-Mail: margret.demleitner@t-online.de

Literatur

- [1] Ahlswe-Ehlers U, Schultheiss A. Primavera Akademie, Fachbuch der Aromatherapie, Band I. Oy-Mittelberg: Primavera; 2008
- [2] Buckle J. Clinical Aromatherapy, Essential Oils in Practice. London: Churchill Livingstone; 2007
- [3] Candy B, Armstrong M, Flemming K et al. The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review. *Palliat Med* 2020; 34 (2): 179–194. doi:10.1177/0269216319884198
- [4] Dyer J, Cleary L, McNeill S et al. The use of aromasticks to help with sleep problems: A patient experience survey. *Compl Ther Clin Pract* 2016; 22: 51–58
- [5] Goepfert M, Liebl P, Herth N et al. Aroma oil therapy in palliative care: A pilot study with physiological parameters in conscious as well as unconscious patients. *J Cancer Res Clin Oncol* 2017; 143 (10): 2123–2129. doi:10.1007/s00432-017-2460-0
- [6] Hwang E, Shin S. The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis. *J Altern Complement Med* 2015; 21: 1–8
- [7] Wabner D, Beier C. Aromatherapie, Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. München: Urban & Fischer; 2012
- [8] Werner M, von Braunschweig R. Praxis Aromatherapie, Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen. 3. Aufl. Stuttgart: Haug; 2012: 221

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-1170-8762>

EHK 2020; 69: 146–154

© MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

ISSN 0014-0082