

Ganzheitliche Aromatherapie trifft Stomatherapie



Bild: Alexandra Keuthen

Schon seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit der Aromatherapie in meinem eigenen Umfeld. Die Aromatherapie - gut riechende Düfte – ist konträr zu meinem Arbeitsfeld, in dem ich meistens mit nicht so wohlriechenden Düften zu tun habe. Ich bin seit mittlerweile 15 Jahren im Bereich der Stomatherapie tätig und betreue die Patienten im Krankenhaus und in der häuslichen Umgebung. Häufig sind es die unangenehmen Gerüche, die den Patienten zu schaffen machen.

Da ich gerne patientenorientiert arbeite, gefiel mir in dem Buch:

“Praxis Aromatherapie“ von Monika Werner und Ruth von Braunschweig, das Rezept für die Hydrolatmischung bei Stomapatienten sehr gut. Das wollte ich unbedingt ausprobieren.

Vorab habe ich in unserer Klinik die Chefärzte und die Pflegedienstleistung gefragt, ob ich mit ätherischen Ölen an den Patienten arbeiten darf, sofern diese auch damit einverstanden sind.

So habe ich mir die passenden Öle gekauft und mir selbst „ein Fläschchen“ gemischt. Die Auswirkung war erstaunlich.

Auch die Patienten waren begeistert. Mit meinem „Laienwissen“ mischte mir die Apotheke vor Ort, das Öl „Stomas schöne Haut“, welches die Patienten käuflich erwerben konnten. Mein Anspruch war, mich noch tiefer mit der Thematik zu beschäftigen, um auch in Zukunft meine Patienten bestmöglich betreuen zu können. Diese Facharbeit, die ich im Rahmen der Weiterbildung Aromatherapie erstellt habe, nutzt mir dazu sehr. Dazu sollen die verwendeten Öle genauer beleuchtet werden. Außerdem werden im Rahmen der Facharbeit noch ein paar Möglichkeiten der Verbesserung der „Geruchssituation“ erarbeitet. Da der Patient eine ganzheitliche Betreuung erfahren soll, kann mit Hilfe der Öle der Körper, der Geist, die Emotionen und Energien in Einklang gebracht werden.

Aromatherapie

Die Aromatherapie ist ein Teil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Naturreine ätherische Öle werden aus Pflanzenmaterialien z. B. aus der Blüte, Wurzel, Kraut, Nadel, Frucht oder Blatt, mittels verschiedener Gewinnungsverfahren gewonnen. Synthetisch hergestellte Substanzen werden nicht verwendet, da sie keine Wirkung haben.

Leichte Beschwerden lassen sich gut mit ätherischen Ölen behandeln, ansonsten kann man diese gut in eine ganzheitliche Behandlung mit einfließen lassen. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 20)

In Deutschland wird der Begriff Aromatherapie nochmal differenziert in Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur.

Die Aromatherapie wirkt unterstützend in der Naturheilkunde und in der Schulmedizin. Die ätherischen Öle werden über Massagen, Einreibungen und Inhalationen im Körper aufgenommen. Das heißt über die Haut bei Massagen und Einreibungen, über die Nase bei den Inhalationen. Die orale Einnahme darf nur durch Heilpraktiker oder Ärzte verordnet werden. (campus naturalis, 2010, S. 8)

Die Aromapflege wird in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen von medizinischem Personal durchgeführt in Form von Waschungen, Bädern, Einreibungen und Inhalationen.

Als Aromakultur bezeichnet man die häusliche Arbeit mit ätherischen Ölen in Form von Raumbeduftungen mit Hilfe von Diffusern oder Duftlampen, Aromaküche und Aromakosmetik.

Gerüche eindämmen in der Stomatherapie

Gerüche können durch das Anpassen der Ernährung (Vermeiden von geruchserzeugenden Lebensmitteln) eingedämmt werden. Mit geruchs-hemmenden Lebensmitteln kann man zusätzlich dagegenwirken, wie z. B. Naturjoghurt und Petersilie.

Jedes Beutelsystem verfügt über einen Kohlefilter, der Gerüche und Blähungen filtert. Laut den Herstellerangaben sind diese nur bis zu 24 Stunden aktiv. Danach ist ein Beutelwechsel empfohlen. Die Raumluft wird häufig von den Patienten mit Raumspray oder Duftkerzen beduftet.

Manchmal kommt es aufgrund verschiedener Ursachen zu Hautkomplikationen und Undichtigkeiten des Stomaversorgungssystems.

Einige Probleme können nur durch einen chirurgischen Eingriff gelöst werden, oder durch fachliche Veränderungen der Versorgung.

Bei der Problematik, der Hautmazeration und der Belastung durch den Geruch möchte ich nun den Betroffenen mit der Aromatherapie weiterhelfen.

Inhaltsstoffe

100 ml Rosenhydrolat
5 gtt Lavendel fein
5 gtt Pfefferminze
5 gtt Niaouli
5 gtt Benzoe Siam
3 gtt Rosengeranie

Aromaspray „Stomas schöne Haut“

(M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 302)

Damit eine Duftmischung „rund“ ist sollte sie aus einer Kopf-, Herz- und Basisnote bestehen. In meinem Duftbeispiel ist das Hydrolat und die Pfefferminze die Kopfnote. Dieser Duft steigt in den Kopf, denn er ist luftig, leicht und frisch. Die Herznote besteht aus Lavendel, Rosengeranie und Niaouli. Dieser Duft zeigt den Charakter der Mischung.

Die Schwere der Basisnote kommt durch das Benzoe Siam dazu.

Im nachfolgenden werden die einzelnen Komponenten näher beleuchtet.

Rosenhydrolat

Ein Hydroalt entsteht bei der Wasserdampfdestillation des ätherischen Öles.

Das ätherische Öl bleibt auf der Wasseroberfläche und wird dann abgeschöpft. Das was übrig bleibt nennt man Hydrolat. Zu Unrecht wird es oft als „Abfallprodukt“ bezeichnet. Die wasserlöslichen und hydrophilen Moleküle des ätherischen Öles sind in dem Pflanzenwasser enthalten.

Die Haltbarkeit ist in dunklen Flaschen, bei kühler Lagerung ungefähr 1 Jahr. Das Rosenhydrolat eignet sich besonders für die Hautpflege von trockener und gereizter Haut und ist somit als Grundlage für das Spray, um die parastomale Haut zu schützen, optimal!

(S. Fischer-Rizzi, 2018, S. 26/27)

Lavendel fein (lavandula angustifolia)

Bei *Lavandula angustifolia* handelt es sich um ein Lippenblütengewächs, das seine Blütezeit von Juli bis August hat. Es wächst hauptsächlich in der französischen Provence, allerdings auch in Italien, Spanien, Marokko und Kroatien. Gewonnen wird das ätherische Öl per Wasserdampfdestillation von den frisch geschnittenen Rispen. Lavendel fein hat eine intensiv krautig riechende Herznote. Das Lavendelöl wurde im 1. Weltkrieg häufig in der Wundversorgung eingesetzt. Rene Maurice Gattefosse war Chemiker und hatte 1910 einen Unfall in seinem Chemielabor mit Verbrennungen. Diese tauchte er in Lavendelöl und bemerkte dann schnell eine wundheilende Wirkung.

Des Weiteren wird es häufig als Allheilmittel bezeichnet. Die Wirkungsweisen auf körperlicher Ebene, die für meine Patienten wichtig sind, sind antibakteriell, antiseptisch, zellregenerierend, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, und durchblutungsfördernd. Auf der psychischen Ebene können meine Patienten von der ausgleichenden, beruhigenden, aufbauenden und angstlösenden Wirkung profitieren.

Der Hauptinhaltsstoff des Lavendel fein sind 40-50 % Ester und 30-40 % Monoterpenole v. a. Linalool, darum ist dieses Öl sehr hautfreundlich.

(M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 149-152)

Pfefferminze (mentha piperita)

Mentha piperita ist ein Lippenblütengewächs und das ätherische Öl wird per Wasserdampfdestillation des getrockneten Krautes gewonnen. Häufig wird es 2 mal im Jahr geerntet. Die Herkunft kann aus vielen Ländern sein, z.B. Italien, England, USA, Spanien, Frankreich. Das frische und kühl duftende Öl wirkt auf körperlicher Ebene vor allem antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend, entgiftend,

reinigend, zellerneuernd und epithelisierend und kann somit zur schnellen Wundheilung dienen, ausserdem wirkt es schmerzstillend. Auf psychischer Ebene wirkt es erfrischend und klärend. Es fördert die Konzentration und kann das Gedächtnis steigern. Aufgrund langjähriger Erfahrung hat es sich vor allen bei Kopfschmerzen bewährt.

Bei Kindern unter 3 Jahren und Schwangeren sollte das Öl nur mit erhöhter Vorsicht, oder gar nicht angewendet werden, da es ca. 17-35 % Monoterpenketone enthält. Da ich solche Patienten nicht behandle, ist auch die Pfefferminze ein tolles pflegendes Öl für die Haut und spendet ihr Feuchtigkeit. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 195-196) Das Pfefferminzöl sollte nur sehr sparsam dosiert werden.

Niaouli (*melaleuca viridiflor*)

Melaleuca viridiflora ist ein Myrtengewächs. Das Öl wird per Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige gewonnen. Es erinnert sehr an den Geruch des Cajeput. Der Niaouli Baum wächst in Madagaskar und Neukaledonien, dort nehmen die Wälder fast 2/5 des Landes ein. Das Niaouli Öl ist eine Wunderwaffe für Haut und Schleimhaut.

Es wirkt körperlich antibakteriell, gegen grampositive Kokken, *Staphylococcus aureus* und Streptokokken, dadurch ist es gegen die Aggressivität der Ausscheidungen von Urin und Stuhlgang sehr positiv. Außerdem wirkt es antiseptisch, antimykotisch, entzündungshemmend, zellregenerierend, hautschützend und bindegewebsstabilisierend, somit ist dies sehr wichtig zur Herstellung einer intakten Haut. Auf der psychischen Ebene wirkte es stärkend, klärend und belebend. Das ist für die Patienten sehr hilfreich, da sie sich nach so einer Operation und Diagnosenstellung häufig in einem Ausnahmezustand befinden und ein klarer belebter Verstand sie dabei unterstützen kann, die nächste Zeit besser zu überstehen. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 183-184) Aufgrund der guten hautpflegenden und hautregenerierenden Wirkung ist das Niaouliöl in einem russischen Medikament, „Rosalin“ enthalten, das zur Vorbeugung gegen Strahlenschäden und auch zur Behandlung von Strahlenschäden benutzt wird. (D. Wabner, C. Beier, 2012, S. 235)

Benzoe siam (*styrax tonkinensis*)

Styrax tonkinesis ist das Harz eines Benzoe Baumes, der in Malaysia, Indien, Thailand oder Indonesien wild wächst. Das Harz wird aus der Rinde per Extraktion in Weingeist gewonnen. Das Resinoid erinnert im Duft sehr an die Vanille, ist bräunlich harzig und duftet sehr balsamisch.

Bereits im alten Ägypten wurde es zum Räuchern benutzt und man wusste damals schon von der hautfreundlichen und lungenheilenden Wirkung.

Benzoe siam hat eine sehr wundheilende Wirkung und stärkt die Haut z. B. unter der Haftfläche der Stomaplatte. Es wirkt antimikrobiell, epithelisierend, desodorierend und ausgleichend, alles Eigenschaften, die die parastomale Haut benötigt. Auf der psychischen Ebene wirkt es entspannend und angstlösend und vermittelt Wärme und Geborgenheit. Dieses Gefühl brauchen die Stomapatienten nach einer Operation, um mit der Unsicherheit, wie geht es weiter umgehen zu können. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 104-105)

Rosengeranie (*pelargonium x asperum*)

Pelargonium x asperum ist ein Storchenschnabelgewächs. Das Öl des buschähnlichen Krauts, wird per Wasserdampfdestillation der grünen Blätter gewonnen. Die Rosengeranie hat über 200 Inhaltsstoffe und ist somit sehr vielseitig einsetzbar. Besonders ihre hautfreundliche Wirkung ist ihre Stärke. Es wirkt körperlich antiviral, antibakteriell, antimykotisch und antiseptisch. Schmerzlindernd, beruhigend, entkrampfend, hautpflegend, wundheilend, Hämatome auflösend und Haut- und Schleimhautflora regulierend. Kurzum - eine richtige Wunderwaffe für die Haut.

Seelisch wirkt es stärkend, harmonisierend und ausgleichend. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 205-206)

Fazit

Nach dem genauen Beleuchten der ätherischen Öle kommt man zu dem Entschluss, dass dieses Öl sowohl für die Haut als auch für die Psyche theoretisch hilfreich sein kann. Die parastomale Haut wird gepflegt und gefestigt. Keime könnten reduziert werden, das Öl ist gut anwendbar auf der Schleimhaut und diese wird gestärkt. Die Ängste können gelöst werden. Der Patient kann sich geschützt fühlen und kann Klarheit erfahren. Allerdings würde ich die Mischverhältnisse mit meinem jetzigen Wissen etwas abändern. Ich würde die Rosengeranie auf alle Fälle auf 5 gtt, anstatt 3 gtt in der Rosenhydrolatmischung, erhöhen. Die Pfefferminze gibt Feuchtigkeit hat aber auch einen erhöhten Monoterpenketonanteil, darum würde ich diese auf 3 gtt, anstatt 5 gtt reduzieren. Die praktischen Beispiele sind im Folgenden dargestellt.

Praktische Beispiele

Am 28.11.2019 zeigt sich bei meiner Patientin Frau E. eine parastomale Hautmazeration. Diese zeigt sich um das Stoma von ca. 12 Uhr - 19 Uhr, unter dem Hautschutzring mit einer Breite von ca. 1,3 cm, der wahrscheinlich zu viel Feuchtigkeit abgegeben hat. Außerdem zeigen sich noch mehrere kleine diffuse Rötungen. Sie gibt ein Brennen und Schmerzen unter der Platte an. (Siehe Abb. Frau E.)

Die Haut ist bei der Reinigung sehr schmerzempfindlich. Ich frage sie, ob sie einverstanden ist, dass wir die Haut mit dem „Stomas schöne Haut“ Öl auf die bereits gereinigte Haut behandeln.

Laut ihren Angaben hat sie keine Allergien auf irgendetwas und sie freut sich über ein natürliches Heilmittel. Der angenehme Geruch gefällt ihr besonders gut. Nachdem wir die Haut eingesprüht haben, lassen wir das Öl einwirken und arbeiten es dann mit einer Kompresse in die Haut ein, so dass die Haut trocken ist und wir die neue Versorgung wie gewohnt anbringen können. (Siehe 2. Abb.)

Am 2. Dezember wechseln wir wieder unser Versorgungssystem und es zeigt sich nur noch eine kleine Mazeration von ca. 0,5 cm Breite direkt am Stomarand von 12 Uhr - 18 Uhr. Die diffusen Hautrötungen sind verschwunden. Das Brennen und Schmerzen unter der Platte hat nachgelassen. Wir wenden wieder unser „Stomas schönes Haut“ Spray an und bringen danach wie gewohnt die neue Versorgung an. (Siehe 3. Abb.)

Am 5. Dezember 2019 ist die parastomale Hautrötung vollständig verschwunden. Eine kleine parastomale Hautmazeration von 12- 18 Uhr ist vorhanden. Allerdings ist diese im Vergleich zum 2.12. bereits rückläufig. Leider wurde die Patientin dann in die Reha verlegt, so dass ich das Öl nicht weiter anwenden konnte. Während ich meine Facharbeit schreibe, bekomme ich am 03.03.2020 folgendes Bild von Frau E. zugesandt. Frau E. fragt mich nach dem Öl, da ihre Haut wieder einige Hautrötungen aufweist und sie diese nicht in den Griff bekommt. Daran sieht man, das Öl bleibt in Erinnerung!

Ätherische Öle gegen unangenehme Gerüche

Den Patienten ist der Stuhlganggeruch häufig unangenehm und peinlich. Es gibt viele Strategien, wie die Betroffenen damit umgehen. Natürlich sollte das ausgiebige Lüften an erster Stelle stehen. Als häufigste Strategie begegnet mir das synthetische Toilettenspray, das oftmals nicht zu knapp verwendet wird. Das macht den Geruch allerdings noch schlimmer. Er riecht stark und penetrant und sorgt häufig für Kopfschmerzen. Nach dem Versorgungswechsel wird ein Streichholz im Badezimmer angezündet. Eine Tablette Süsstoff wird in den Beutel gelegt - das wirkt tatsächlich, allerdings findet sich in der Literatur keine Begründung diesbezüglich. Gibt man auf einen unangenehmen Geruch noch einen zusätzlichen Geruch dazu, kann dieser genau das Gegenteil bewirken und noch schlechter und unangenehmer riechen. Hier einige gängige ätherische Öle, die sich zur Raumbeduftung besonders gut bei den Stomapatienten und ihrer Problematik eignen.



Abb. Frau E.



2. Abb.



3. Abb.

Bilder: Alexandra Keuthen

Luftreinigend und luftdesinfizierend

Bergamotte (citrus bergamia)	Rautengewächs
Lavendel (lavandula angustifolia)	Lippenblütler
Lemongrass (cymbopogon flexuosus)	Süßgras
Rosmarin Cineol (rosmarinus officinalis CT1,8-cineol)	Lippenblütler

Stimmungsaufhellende Wirkung /angstlösend

Mandarine (citrus reticulata)	Rautengewächs
Orange (citrus sinensis)	Rautengewächs
Jasmin (jasminum grandiflorum)	Ölbaumgewächs
Zedernholz (cedrus atlantica)	Kieferngewächs

Stärkende Wirkung

Cajeput (melaleuca cajeputi)	Myrtengewächs
Kamille römisch (chamaemelum nobile)	Korbblütengewächs
Kiefernnadel (pinus silvestris)	Kieferngewächs
Melisse (melissa officinalis)	Lippenblütler
Patchouli (pogostemon cablin)	Lippenblütler
petit grain Bitterorange (citrus aurantium)	Rautengewächs

Arten der Raumbeduftung

Zuerst sollte zur Raumbeduftung erwähnt werden, dass die Beduftung nur im Intervall stattfinden sollte. Eine halbe Stunde - bis Stunde. Dies kann bei Bedarf über den Tag dann noch mehrmals wiederholt werden. Von einer kontinuierlichen Beduftung wird abgeraten, da sich diese in eine gegenteilige Wirkung auswirken können und es zu Kopfschmerzen und Unwohlsein führen kann.

Duftlampen sind erhältlich aus Keramik, Stein, Metall oder Glas. Sie haben eine Schale für Wasser, das mit einer Kerze oder als elektrische Variante, mit einer Lampe erhitzt wird. In das Wasser werden einige Tropfen des ätherischen Öles beigefügt. Im Krankenhaus eignet sich dazu auch eine Schale, die mit Wasser gefüllt ist und die dann auf die Heizung gestellt werden kann. Die Menge der Tropfen richtet sich nach der Größe des Raumes. Lieber mit weniger Tropfen beginnen. Bei der Anwendung der Duftlampen sollte beachtet werden, dass bei der Erhitzung die Öl Moleküle an den Rand der Schale geschoben werden. Dort oxidieren sie und hinterlassen einen Kleberand. Dazu entstehen meistens unbekannte Zersetzungsprodukte. Dies ist meistens der Grund, wieso die Menschen Kopfschmerzen bei dieser Art der Anwendung bekommen. (D. Wabner, C. Beier, Aromatherapie, 2012, S. 102-103)

Duftsteine gibt es in elektrischer Variante in Form einer kleinen Schale aus Keramik, oder einem saugstarken Keramikstein in verschiedenen Formen oder Motiven. Auf diesen Duftstein gibt man einige Tropfen des gewünschten Öles, natürlich auch je nach Größe des Raumes. Dieser gibt einen dezenten Duft ab und verflüchtigt sich schnell.

Diffuser sind elektrische Vernebler. Sie bringen kleine Duftmoleküle mit Wasserdampf in die Raumluft. Der Vorteil der Diffuser ist, dass diese meistens über eine Zeitschaltuhr verfügen

und man somit den Raum gut im Intervall beduften kann. Die Öle können mit einem Hydrolat oder destilliertem Wasser, um Kalkrückstände zu vermeiden, in den Diffuser gegeben werden.

Raumsprays eignen sich zum schnellen Beduften von Räumen, um eine Wirkweise zu erzielen. Sie verflüchtigen meistens auch wieder recht schnell. Als Basis kann man ein Hydrolat oder Alkohol verwenden.

Mentale Stabilität und Unterstützung des Loslassens

Ätherische Öle können vielfältig eingesetzt werden und ein Öl hat verschiedene Wirkungsweisen. Das können wir uns zum Vorteil machen. Außerdem möchte ich meine Patienten ganzheitlich betreuen. Zu Verdauungsproblemen schreibt Louise L. Hay in ihren Buch Heile deinen Körper „abgelagerte Reste, alter wirrer Gedanken verstopfen den Ausscheidungsweg. Schwelgen im klebrigen Schlamm der Vergangenheit“ (L. Hay, 1989, S. 32)

Dazu gibt Frau Hay ein sehr gutes Beispiel. Wir haben eine tolle Verdauung und freuen uns, wenn wir einen ordentlichen Stuhlgang produzieren. Danach betätigen wir die Toilettenspülung und spülen den Stuhlgang weg. Niemand kommt auf die Idee in die Kanalisation zu steigen, um nochmal nach seinem Stuhlgang zu schauen. Anders bei unseren Erlebnissen, Erfahrungen und Problemen aus der Vergangenheit, diese können wir nicht als abgehakt „runterspülen“. Da wird immer wieder „im Müll der Vergangenheit“ gewühlt, überlegt und analysiert. (L. Hay, 2017, S. 104) Unter Krebs leiden sehr viele Stomapatienten, da schreibt sie „Tiefe Verletzungen, lange bestehender Groll, tiefes Geheimnis oder Trauer, die am Selbst nagen. Trägt Hass in sich, empfindet Sinnlosigkeit“ (L. Hay, 1989, S. 55) Das zeigt mir, dass es nicht nur mit der Operation und der Versorgung getan ist. Der Betroffene hat die Möglichkeit an seinem Leben etwas zu ändern, nochmal etwas „loszulassen“. Es wird sich nicht jeder darauf einlassen, aber ich möchte meinen Patienten das Angebot mit Hilfe eines Duftes machen.

„Ein Duftzuckerl für den Tag“

Ich habe den Patienten nach meinem Versorgungswechsel einen Duft mit in den Tag gegeben. Sie durften zwischen vier Ölen auswählen, die die Eigenschaft der Klarheit, des Loslassens und der Stärke haben. Die Bergamotte, die Grapefruit, die Zeder und den Lavendel. In der Krankenhauszeit haben die Patienten Ängste, wissen nicht was auf sie zu kommt, was die Zeit bringt. Oft sind es Zufallsdiagnosen und die Menschen haben das Gefühl, das die Welt zusammenbricht. Existenzängste. Sie haben Schmerzen, Unwohlsein, Übelkeit. Der ganze Körper ist im Ausnahmezustand. Die einen ziehen sich zurück, die anderen schreien ihr Leid raus, weinen viel oder sind sehr gesprächig. Von dem Öl ihrer Wahl habe ich ihnen auf eine Kompresse ein bis zwei Tropfen gegeben, und sie konnten tagsüber daran schnuppern, je nach Bedürfnis und Gefallen und somit von der Wirkungsweise profitieren.

Bergamotte (citrus bergamia)

Citrus bergamia ist ein Rautengewächs, das aus Italien kommt. Dieses Öl wird per Kaltpressung der unreifen Fruchtschalen gewonnen. Es duftet fruchtig, frisch, klar

und hat eine leichte Süße. Das Öl enthält als Inhaltsstoff unter anderem Furocumarine und somit muss auf die Photosensibilität geachtet werden. Nach Anwendung auf der Haut, soll man nicht in die Sonne gehen. Es könnte zu Hautausschlägen und Reizungen führen. Körperlich wirkt die Bergamotte stark antibakteriell, antiviral, desinfizierend, antiseptisch, immunstimulierend und entkrampfend. Auf psychischer Ebene wirkt es stimulierend, entspannend, angstlösend, stimmungsaufhellend und sorgt für Klarheit. Somit kann es u. a. eingesetzt werden bei nervös bedingten Verdauungsbeschwerden, Muskelverspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 106-108)

Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Die *Citrus paradisi*, im Volksamen auch Pampelmuse genannt, ist ein Rautengewächs und kommt aus Israel und den USA. Die Grapefruit ist ein immergrüner Baum, das Öl wird per Kaltpressung der Schalen gewonnen. Der Duft ist sehr frisch, fruchtig, hell mit einem herben Unterton. Grapefruit ist der „Happymaker“, er sorgt für Fröhlichkeit, Lebenslust und Leichtigkeit. Das ist dem Inhaltsstoff Merkaptan zuzuschreiben. Er ist eine schwefelhaltige Verbindung, die eine sehr hohe Geruchsintensität zeigt. Diese Duftstoffe sollen eine sehr gute psychische Wirkung zeigen.

Furocumarine sind auch in diesem Rautengewächs zu finden, deshalb sollte auch hier auf die Photosensibilität geachtet werden. Auf körperlicher Ebene wirkt die Grapefruit antiseptisch, immunstimulierend, entkrampfend, belebend und luftreinigend. Psychisch wirkt sie sehr anregend, fördert die Konzentration und hellt die Stimmung auf.

Dadurch kann sie gut angewendet werden zur Raumlufedesinfektion, bei Kopfschmerzen, Übelkeit, depressiven Verstimmungen, Ängsten und auch zur Begleitung bei einem Entzug. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 129-130)

Zeder (*Cedrus atlantica*)

Cedrus atlantica ist ein Kiefergewächs das im Libanon seine Heimat hat. Dort sind Bäume zu finden, die bis zu 2500 Jahre alt geschätzt werden. Da der Bestand dort nur noch sehr gering ist, kommt das heutige Öl aus dem südfranzösischen Atlasgebirge oder aus Marokko. Die Zeder ist in der Baumwelt ein majestätischer und kraftvoller Baum, der in sehr hoher Höhe wächst. Er ist bis zu 30 m groß und benötigt mit seinen ausladenden Ästen viel Platz. Er steht dort unerschütterlich mit voller Harmonie.

Das duftende Holz hält Insekten davon ab, dies zu zerfressen. Diese genannten Eigenschaften zeigen sich auch in der Wirkungsweise des Öls und es wird auch gerne das „Kraftöl“ genannt. (S. Fischer-Rizzi, 2018, S. 108.)

Das ätherische Öl wird durch die Wasserdampfdestillation des Holzes gewonnen. Es ist zähflüssig und riecht warm, holzig und balsamisch.

Es gibt in schwierigen Zeiten mehr Selbstvertrauen und macht uns mutig, wenn man neue Wege gehen muss.

Auf der körperlichen Ebene wirkt es sehr entzündungshemmend, stillt den Juckreiz, und ist sehr antiallergisch, es stillt den Schmerz, löst den Schleim und wirkt gegen Hautparasiten.

Psychisch wirkt das Öl sehr stimmungsaufhellend, stärkend, angstlösend, beruhigend und harmonisierend. Somit kann man es gut bei Lungenerkrankungen,

Parasiten, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, Trauer und Ängsten anwenden. (M. Werner, R.v.Braunschweig, 2016, S. 246-247)

Lavendel fein (lavandula angustifolia)

Mit diesem Duft habe ich mich bereits weiter vorne in der Facharbeit beschäftigt. Aufgrund seiner großen Wirkungsweise und der Vielfalt an Indikationen, habe ich auch dieses Öl in meine Auswahl genommen. Es wirkt beruhigend, angstlösend, entspannend, ist gut bei Verdauungsbeschwerden, schmerzreduzierend.

Beobachtung

Das Ergebnis des „Duftzuckerl“ ist nicht messbar, ich kann mich nur auf die Antworten der Patienten berufen. Die meisten haben dies sehr gerne angenommen und bei meinem nächsten Besuch erneut danach verlangt. Sie gaben ganz unterschiedliche Wirkungsweisen an. Natürlich auch je nach Duftauswahl.

„Mich hat dieser Geruch so fröhlich gemacht“

„Auf einmal war das Loch nicht mehr ganz so tief“

„Es hat mich an sie erinnert und ich wusste, dass ich das schaffen werde.“

„Es erinnert mich an meine Mutter.“

„Ich mochte da gar nicht mehr dran riechen“

„mmhh lecker“

„Ich hatte weniger Angst“

„Danke“

„Der Duft ist so kraftvoll“

„Wenn ich zu viele schlechte Gedanken hatte, habe ich mir gerne ihre Kompresse genommen“

Ein paar wenige konnten damit gar nichts anfangen und ich konnte beobachten, dass ein Herr die Kompresse nach dem ersten Riechen bereits in den Tischabfall geworfen hat. Ausserdem konnte ich beobachten, dass eher Frauen das „Duftzuckerl“ angenommen haben und sich für das Thema interessierten. Im Laufe dieser Maßnahme habe ich die Kompresse auf einen Heilwolle-Schmetterling, den man am Bettaufrichter befestigen kann, umgestellt. Diesen habe ich während meinem Praktikum kennengelernt. Er sieht dekorativ aus und sorgt somit für einen Hingucker in den tristen Krankenzimmern.



Abb. Heilwollschmetterling

Ergebnis

Ganzheitliche Aromatherapie trifft Stomatherapie ist eine Bereicherung für die meisten Patienten. Es bringt den Körper anhand des Aromasprays, die Emotionen und den Geist anhand des Duftzuckerls und den daraus entstehenden Gesprächen wieder in Einklang. Die Menschen merken, dass sie etwas zu ihrer Gesundheit beitragen können und sie etwas an der Hand haben, welches sie unterstützt und leitet und mit dem, und an dem sie selbständig arbeiten können. Das ätherische Öl ist ein Entwicklungshelfer. Anhand der praktischen Beispiele konnte man sehen, dass sich das geschädigte Hautbild mit Hilfe eines Aromasprays von einem Wechsel zum nächsten bereits verbesserte. Die veränderte Dosierung, die ich in der Zukunft verwenden werde, habe ich bereits erwähnt. Das „Duftzuckerl“ bietet den Patienten die Möglichkeit wieder klarer zu sehen, kann die Angst reduzieren und einfach für Wohlbefinden sorgen. Es kann ihnen Kraft geben, um die nächste schwierige Zeit zu bewältigen.

Allerdings ist mir aufgefallen, dass die weiblichen Patienten und auch Angehörigen viel sensibler und offener für die Aromatherapie sind als die Männlichen. Auch gegen den Geruch gibt es einige Tipps, die man den Patienten mit auf den Weg geben kann, eventuell auch in Form eines Flyers. Dort könnte man die möglichen Raumbeduftungsarten und die wichtigsten Öle mit der Wirkungsweise aufführen. In der Facharbeit habe ich viele Lösungsansätze ausgearbeitet und an den Patienten getestet. Die Resonanz war durchweg positiv. Das zeigt mir, dass ich auf alle Fälle weiterhin die ätherischen Öle in meine Arbeit der Stomatherapie miteinbeziehen und immer wieder neue Sachen austesten werde.

Während dem Schreiben der Facharbeit gingen immer wieder neue Türen für mich auf, die mir auch zeigten, dass dies der richtige Weg ist. In meinem Krankenhaus hat die Pflegedienstleitung die Erlaubnis gegeben, dass ich mit 2 Aromapraktikerinnen aus unserem Hause dieses Tätigkeitsfeld weiter ausbauen darf. Wir dürfen nun mit kleinen Massageeinheiten oder Raumbeduftungen die Patienten während ihrem Krankenhausaufenthalt unterstützen.

Literatur:

campus naturalis, Aromatherapie und Aromapflege 2010,
S. Fischer-Rizzi, Himmlische Düfte, 2018
Louise L. Hay, Ernährung für Körper und Seele, 2017
Louise L. Hay, Heile deinen Körper, 1989

D. Wabner, C. Beier, Aromatherapie 2012
M. Werner, R.v.Braunschweig, Praxis Aromatherapie, 2016



*Alexandra Keuthen
Pflegeexpertin Stoma, Kontinenz und Wunde
Aromatherapeutin
Schwabhausen
alexkeuthen@googlemail.com*