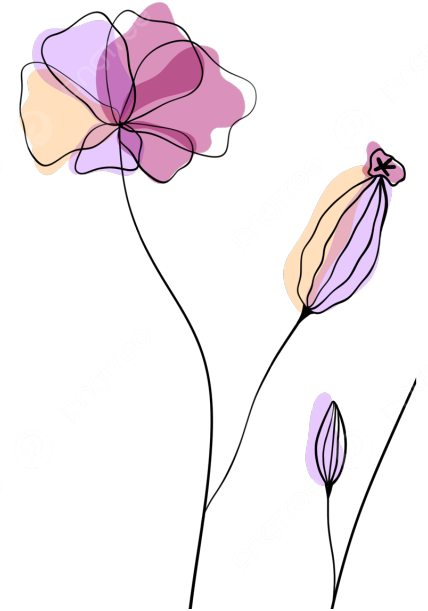


Aromapflege in der Patient*innenversorgung



Aromatherapie / - pflege:

- Teil der Phytotherapie (Arbeit mit pflanzlichen, aromatischen Substanzen)
- Nachweisbare Wirkungen, pharmakologische & -dynamische Profile je nach Wirkstoff
- Produkte: ätherische Öle, Hydrolate, fette Öle
- "Therapie" = rechtlich geschützter Begriff; Ärzt*innen, Heilpraktiker*innen und Hebammen vorbehalten
- Aromapflege:
 - äußere Anwendung
 - geringe Dosen
 - Ziel: Erhalt der Physiologie, Prophylaxen, Steigerung von z.B. Wohlbefinden, Eigenwahrnehmung und Krankheitsbewältigung

Anwendungsmöglichkeiten:

- olfaktorisch:
 - Vernebler in den Raum stellen (3-5° pures äth. Öl + Wasser in den Vernebler, Bedienung laut Herstellerangaben)
 - Riechsalz zum intermittierenden Riechen (1 kl. Pck. Salz + 3-5° pures äth. Öl in einen Becher mit beschrifteten Deckel)
 - andere Duftträger in Patient*innennähe (3-5° pures äth. Öl auf eine Kompresse, Wattestäbchen, Waschlappen o.ä.)
- dermal:
 - Auflagen und Wickel (Material mit 3-5° pures äth. Öl + Wasser tränken)
 - Waschungen (3-5° pures äth. Öl + Emulgator (wenig Seife oder Kaffeesahne) zum Waschwasser geben)
 - Einreibungen (mit fertigen Einreibemischungen verwenden; KEINE puren äth. Öle auf die Haut! Im beruflichen Kontext NICHT selbst mischen!)
 - Hydrolate (mit fertigen Präparaten nach Wunsch einsprühen)

Allgemein zu beachten:

- Patient*innen informieren
- Kontraindikationen abklären
- Proberiechen lassen (Missfallen = Kontraindikation)
- Haltbarkeit des ätherischen Öls prüfen
- Pure ätherische Öle nicht auf die Haut geben!
- Kontakt mit Plastik vermeiden
- Kontakt mit Augen vermeiden
- Aromapflege in der Pflegedokumentation dokumentieren
- bei Hautreizung mit Wasser und Seife abwaschen, Dokumentation, Beobachtung, ggf. ärztl. Information
- bei Augenkontakt mit fettem Öl ausspülen, Dokumentation, Beobachtung, augenärztl. Information

Wirkstoffe:

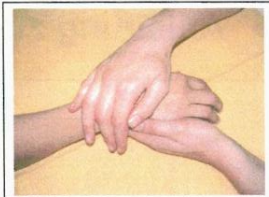
Oxide	Ether	Ester	Phenole	Säure
antiviral, mukolytisch, expektorierend, anästhetisch, antirheumatisch	Behandlung Atemwegserkrankungen, gleicht Sympathikus und Parasympathikus aus, spasmolytisch	hautfreundlich, anxiolytisch, beruhigend, sedativ	antiseptisch, bakterizid, wärmend, entgiftend, aktiviert Körper und Geist (erhöht Blutdruck)	Gut gegen Kopfschmerzen, antibakteriell
Rosmarin, Cajeput, Eukalyptus, deutsche Kamille	Cajeput, Myrte, Teebaum, Eukalyptus	Römische Kamille, Mandarine, Rosmarin	Nelke, Rosmarin, Fenchel, Thymian, Basilikum	Rosmarin, Vetiver, Weihrauch, Fenchel, Wacholder
kann bei Kleinkindern Bronchialspastiken auslösen (□Cajeput erst ab 1 Jahr); zu Hohe Dosis Muskatnuss wirkt halluzinogen	hohe Dosis wirkt Muskatnuss halluzinogen	Rosmarin steigert den Blutdruck	Cave bei Schwangeren Nicht bei Leberzirrhose, Tabletten- Intoxikationen und Lebererkrankungen	

Monoterpene	Monoterpenole (Monoterpenalkohol)	Sesquiterpene	Sesquiterpenole	Aldehyde
stimmungsaufhellend, analgetisch, konzentrationsfördernd, vitalisierend, antibakteriell, antiviral, immunmodulatorisch	Linalool: antibakteriell, sedativ Geraniol: hautpflegend, stimmungsaufhellend Nerol: antiseptisch, tonisierend, antirheumatisch Menthol: ZNS-stimulierend, kühlend	hautfreundlich, schmerzlindernd, mukolytisch, anti- inflammatorisch, antiallergen	antiallergen, hautfreundlich, immunmodulatorisch, Leber und Drüsen, tonisierend	antiinflammatorisch, beruhigend, krampflösend, antiviral, fiebersenkend
Zitrusöle und Nadelöle (Pinen)	Thymian, Lavendel, Melisse, Rose, Pfefferminze	Atlaszeder, Sandelholz, Ylang-Ylang, Ingwer	Salbei, Niouli, Atlaszeder, deutsche Kamille	Melisse, Zitrone, Lemongras
erhöhen Lichtempfindlichkeit ☐ danach 4h kein direktes Sonnenlicht	Melisse nicht bei Glaukom und Hypothyreose; Pfefferminze nicht bei Asthma, Epilepsie und Schwangerschaft	Allergene	Allergene	Melisse nicht bei Glaukom und Hypothyreose

Anleitung zur Handeinreibung

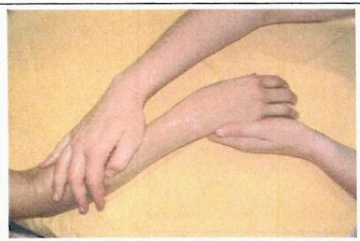
1. Schritt:

Wir nehmen die ausgewählte Ölmischung und verteilen sie in unseren Handinnenflächen. Nun nehmen wir die rechte Hand des Patienten/ Angehörigen und legen sie behutsam in unsere rechte Hand. Unsere linke Hand legen wir auf den Handrücken zur Kontaktaufnahme. Wir nutzen den Moment, um selber zur Ruhe zu kommen. Sie können innerlich bis 6 zählen.



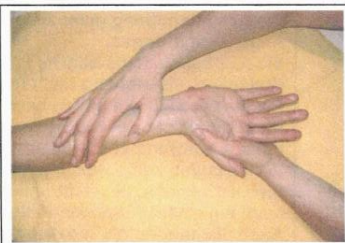
2. Schritt:

Nun verteilen wir mit streichenden, fließenden Bewegungen die Ölmischungen über den Handrücken, hoch zum Ellenbogen und wieder hinab zum Handrücken. Wir beschreiben dabei eine „8“. Das ganze wiederholen wir 3 x.



3. Schritt:

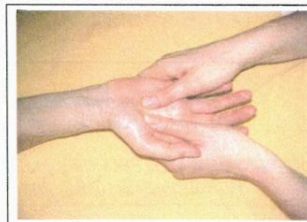
Jetzt umgreifen wir mit beiden Händen, die Hand der Person und drehen den Arm mit der Innenseite nach oben, legen den Arm vorsichtig ab, sodass er wieder entspannt liegt und wiederholen die streichenden Bewegungen, wie im 3. Schritt 3x. Druck und Intensität werden dem Bedürfnissen der Person angepasst.



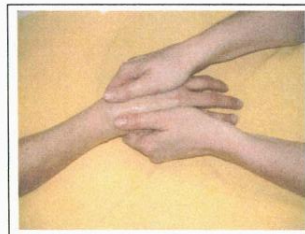
4. Schritt:

Nach den streichenden Bewegungen bleibt die Hand der Person entspannt in unserer linken Hand liegen und mit dem Daumen der rechten Hand beginnen wir kleine kreisende Bewegungen von der Handwurzel gerade zu, bis zur Fingerspitze zu massieren. Das ganze wiederholen wir bei den restlichen Fingern. Die kreisenden Bewegungen sind ruhig und der Druck wird dem Empfinden der Person angepasst.

5. Schritt:
Nach dem wir alle Finger kreisend massiert haben, massieren wir mit den Daumen beider Hände, in kreisenden Bewegungen die Handinnenfläche. Dabei zählen wir innerlich langsam bis 10.



6. und 7. Schritt:
Nun wiederholen wir den 3. und dann den 2. Schritt, sozusagen in umgekehrter Reihenfolge.



8. Schritt:

Der Arm wird entspannt abgelegt und die Oberseite der Hand schaut nach oben. Wir umgreifen die Hand so, dass die Hand des Patienten auf unseren Fingern beider Hände ruht. Unsere beiden Daumen liegen auf dem Handrücken. Jetzt streichen wir mit leichtem Druck, mit der gesamten Daumenlänge, von der Mitte der Hand zu den Handseiten. Das ganze 3 x.

9. Schritt:

Zum Schluss wiederholen wir den 2. Schritt und legen im Anschluss die Hand des Patienten entweder auf seinen Bauch oder vorsichtig auf das Bett. Bei Bedarf zudecken.



Wichtig:

- Es bietet sich an, nach der Einreibung noch eine gewisse Zeit (10-30 Minuten) nachzurufen und die Einreibung noch mal nachwirken zu lassen.
- Wärme kann das Wohlfühlgefühl, besonders bei kalten Extremitäten und Frieren, noch zusätzlich fördern.

Die Ölmischungen:
Jojobaöl mit den ätherischen Ölen: Lavendel extra oder auch türkische Rose, sind besonders hautverträglich, auch für sensible und empfindsame Haut und daher sehr zu empfehlen. Sie werden nach einer speziellen Rezeptur von unserer Apotheke mit viel Liebe und Sorgfalt hergestellt.

Erstellt von:	Erstellt am:	Überarbeitet am:	Für Bereiche:
Cecilia Kalbfleisch Kinderkrankenschwester & Aromaterapeutin	Juli 2010	26.4.2011 02.02.2012 21.03.2012	Aromapflege und Aromatherapie im SJK

Name ätherisches Öl	Anwendungs- möglichkeiten	Wirkung auf seelischer Ebene	Wirkung auf körperlicher Ebene	Kontraindikationen
Lavendel	Inhalation, Vernebler, Waschung, Einreibung	entspannend, beruhigend, anxiolytisch, schlaffördernd, baut Stress ab	Sonnenschutzfaktor 4, antiseptisch, antibakteriell, antiviral, wundheilungsfördernd, juckreizstillend, mukolytisch	ggf. Allergie, sonst keine bekannt
Melisse	Inhalation, Vernebler, Waschung, Einreibung	beruhigend z.B. bei Trauer, Wut, Stress, Alpträume → schlaffördernd	antibakteriell + antiviral (besonders Herpes), spasmolytisch, kühlend, gegen Migräne, hypothyreotisch	Hypothyreose, Glaukom, zu hoch dosiert Hautreizungen
Pfefferminze	Inhalation, Vernebler, Waschung, Riechstab/-salz, Wickel	erfrischend, anregend, belebend, konzentrationsfördernd	kühlend, fiebersenkend, durchblutungsfördernd, analgetisch (Kopf) ; Brechreiz lindern, antibakteriell + antiviral	bei Kleinkindern und jünger Stimmritzenkrampf; Schwangerschaft & Stillzeit, Asthmatiker und Epileptiker
Zitrone	Inhalation, Vernebler, Riechstab/-salz	erfrischend, belebend, wach machend, unterstützt analytische Fähigkeiten	Blutdruck senken, blutstillend, gegen Kopfschmerzen, Übelkeit & Hals-Nasen-Ohrenentzündung	Überdosierung führt zu Hautreizungen ! Neurodermitis ! starke Sonneneinstrahlung

Weitere Beispiele purer ätherischer Öle / Ölmischung (von Primavera):

Atme aktiv Atme wohl gute Laune Wegbegleitung

Beispiel Einreibemischungen (von Primavera):

Hautstärkungsöl, Muskel und Gelenk Massageöl, Körperentspannungsöl, Mandelöl, Hämatompflegeöl, Intimpflegeöl, Mundpflegeöl

Beispiele anderer Aromaprodukte (von Primavera):

Hautintensivbalsam, Wasch- und Badezusatz (belebend oder beruhigend)

Quellen

- Anders, D. (2018). Aromapflege in den Klinikalltag integrieren. *Die Schwester der Pflege*, 12/2018, 39.
- Anders, D. (2023). *Aromapflege erfolgreich implementieren: Die Schritt-für-Schritt-Anleitung für den pflegerischen Alltag. Kompetenzen stärken, Wohlbefinden fördern*. Schlütersche.
- Buchbauer, G. (2013). Aromatherapie: Auch Naturwissenschaftlich betrachtet. In W. Steflitsch, D. Wolz & G. Buchbauer (Hrsg.), *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis* (S. 15-17). Stadelmann
- Deutsch, E. (2013a). Der professionelle Einsatz ätherischer Öle im Pflegealltag. Ein Überblick über die Situation in Österreich. *FORUM Aromatherapie Aromapflege Aromakultur*, 13(42), S. 29-31
- Guderna, R., Schneider, E. & Schultess, B. (2013). Rechtliche Rahmenbedingungen für die Aromatherapie in Österreich, Deutschland und der Schweiz. In W. Steflitsch, D. Wolz & G. Buchbauer (Hrsg.), *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis* (S. 779-799). Stadelmann
- Haber, R. & Hiller, R. (2000). Alternative Pflegemethoden. Pflegestandard Aromapflege. *Die Schwester der Pflege*, 00(7), S. 590-596
- Johann-Heidinger, M. (2022). Einsatz der Aromapflege. Ganzheitlich entspannen. *Die Schwester der Pflege*, 22(2), S. 20-23. <https://www.bibliomed-pflege.de/sp/artikel/44825-ganzheitlich-entspannen> [20.07.2022]
- Kießling, M., Werner, K. & Gangel, K. (2015). *Aromapflege. Die Macht der Düfte*. <https://www.bibliomed-pflege.de/news/29301-die-macht-der-dufte> [20.07.2022]
- Knie, M. (2017). Implementierung von Aromatherapie und Aromapflege in klinischen Einrichtungen (zusammengefasst und lektoriert von Bauer, J.). *FORUM Aromatherapie Aromapflege Aromakultur*, 17(49), S. 53-55
- Lübke, C. (2008). Ätherische Öle: Aromapflege – wenige Tropfen mit großer Wirkung. *Die Schwester der Pflege*, 08(11), S. 984-989. <https://www.bibliomed-pflege.de/sp/artikel/24627-aetherische-oel-aromapflege-wenige-tropfen-mit-grosser-wirkung> [20.07.2022]

- Lücke, S. (2018). Komplementäre Pflegemethoden. „Ein Genuss für die Sinne“. *PflegenIntensiv*, 18(7), S. 10-13. <https://www.bibliomed-pflege.de/pi/artikel/35873-ein-genuss-fuer-die-sinne> [20.07.2022]
- Nuber, C. & Neilson, K. (2012). Immer der Nase nach. Einführung von Aromapflege auf einer Krankenhausstation. *F O R U M. Aromatherapie-Aromapflege-Aromakultur*, 12(39), S. 3-7
- Prinz, B. K. (2020a). Aromapflege in der Praxis. *Heilberufe*, 72(10), 24–26. <https://doi.org/10.1007/s00058-020-1589-4>
- Prinz, B. K. (2020b). So wirken ätherische Öle. *Heilberufe*, 72(10), 28–29. <https://doi.org/10.1007/s00058-020-1588-5>
- Prinz, B. K. (2021). Aromapflege. In B. K. Prinz (Hrsg.), *Naturheilkundliche Anwendungen in der Pflege: Praxistipps für den Pflegealltag* (S. 97–146). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60477-9_4
- Primavera: <https://www.primaveralife.com/aromatherapie/aromapflege/news/10-fragen-aromapflege>
- Schilcher, H. (2008). Der Weg der ätherischen Öle von der Pflanze bis zur klinischen Anwendung. *F O R U M. Aromatherapie-Aromapflege-Aromakultur*, 08(32), S. 28-33
- Stadelmann, I. (2017). *Aromapflege. Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag* (2. Aufl.). Stadelmann
- Stadelmann, I. (2006). *Bewährte Aromamischungen. Mit ätherischen Ölen leben, gebären, sterben* (4. Ergänzte Auflage). Stadelmann
- Steflitsch, W. (2013a). Einführung in die Welt der ätherischen Öle. In W. Steflitsch, D. Wolz & G. Buchbauer (Hrsg.), (2013) *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis* (S. 3-14). Stadelmann
- Steflitsch, W. (2013b). Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation. In W. Steflitsch, D. Wolz & G. Buchbauer (Hrsg.), *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis* (S. 50f.). Stadelmann
- Theierl, S. & Lexa, N. (Hrsg.). (2017). *Aromapflege. Palliative Care für Einsteiger, Band 2* (2. überarbeitete und ergänzte Auflage). Der Hospiz Verlag
- Unger, D. (2017). Aromatherapie im intensivmedizinischen Bereich. *Naturheilpraxis. Fachzeitschrift für Naturheilkunde*, 17(8), S. 38-48 Wabner, D. & Beier, C. (Hrsg.). (2012). *Aromatherapie. Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis* (2. Auflage). Urban & Fischer
- Wabner, D., & Beier, C. (Hrsg.). (2012). *Aromatherapie: Grundlagen - Wirkprinzipien - Praxis* (2. Aufl.). Elsevier, Urban & Fischer.
- Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). (2018). *ZQP-Übersicht. Komplementäre Pflegeanwendungen und -konzepte*. Unveröffentlichtes Dokument. Beziehbar über: info@zqp.de
- Zilke, M. (2012). Ätherische Öle in der Altenpflege. *F O R U M. Aromatherapie-Aromapflege-Aromakultur*, 12(39), S. 13-16
- Zimmermann, E. (2008). *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Kursbuch für Ausbildung und Praxis* (4. aktualisierte Auflage). Sonntag

Blumenzeichnung: <https://www.pngall.com/flower-drawing-png/download/141135> [30.06.2025]

Abbildung 2: **CICILIA Aromabeauftragte im Sankt Joseph Krankenhaus Tempelhof**