



+
BERICHT
ZUR AROMASTUDIENREISE
Südtirol
zu den Latschen- und Zirbel-
kiefern

AROMATHERAPIE – SIEGESZUG DER ESSENZEN



von Beatrix Wehle

Aromatherapie wurde lange nur als Bestandteil der Kosmetik wahrgenommen. Inzwischen wird sie breit in Pflege und Klinik eingesetzt. Wir dokumentieren die Entwicklung und Qualitätskriterien der modernen Aromatherapie

„Schwester, könnte ich bitte nochmals die schöne Aromamischung von gestern haben, ich habe schon lange nicht mehr so gut geschlafen“. Solche Sätze und ähnliche hört man in letzter Zeit in manchen Krankenhäusern immer öfter. Dass ätherische Öle wunderbare Mittel für Körper und Seele sind, weiß man schon lange. Auch haben sich in den letzten 20 Jahren Aromamischungen im Wellness- und Kosmetikbereich einen guten Namen gemacht, Anwender und Kunden wollen sie dort nicht mehr missen. Aber ätherische Öle im Krankenhausalltag? Geht das überhaupt?

EINSATZ IM KRANKENHAUS

2013 fand der 1. Norddeutsche Aromakongress mit dem Thema „Aromapflege im Krankenhaus“ statt. Krankenschwestern berichteten über den meist schwierigen Weg, die Aromapflege auf der Station einzuführen. In erfolgreichen Fällen führte dies zu zufriedeneren Patienten, die manchmal das Krankenhaus sogar wegen schnellen Heilerfolgen früher verlassen und sich zu Hause mit den Aromamischungen weiter pflegen konnten.

Meist beginnt der Weg der ätherischen Öle ins Krankenhaus mit einem Aromaseminar, an dem interessierte Krankenschwestern und Pfleger teilnehmen und sich dann im Krankenhaus für die Einführung der Aromapflege stark machen. Krankenhausleitung, Ärzte und Pflegedienstleitung müssen von diesem Schritt überzeugt werden. Ist deren Unterstützung vorhanden, werden engagierte Mitarbeiter gesucht, um eine Aromapflege-Arbeitsgemeinschaft zu bilden, die die Einsatzmöglichkeiten auf den jeweiligen Stationen vorschlägt. Die Bandbreite ist groß: Von Flurbeduftung hin zur Mundpflege, von Schlafunterstützung, Wundheilung, Entspannung und Angstminderung bis hin zur Einrichtung eines Aromaraumes reicht das Spektrum. Pflegekräfte der verschiedenen Stationen werden in Aroma-Basisseminaren und Aufbau-seminaren geschult. Flyer und Informationsblätter über Aromatherapie werden für Patienten ausgelegt, ein Leitfaden für Aromapflege verfasst und eine Grundausstattung an Materialien zur Aromapflege und an Aromamischungen bereitgestellt. Im Krankenhaus wird nur mit bester Qualität gearbeitet – das heißt 100% reine ätherische Öle ohne Pestizidbelastung sowie Basisöle und Hydrolate kommen zum

Einsatz. Um dies sicherzustellen, wird Laborware mit vorhandener Inhaltsstoffanalyse verwendet. Denn ätherische Öle sind Naturerzeugnisse, bei denen die Inhaltsstoffe bedingt durch Witterung und Bodenverhältnisse jedes Jahr schwanken können. Die Aromamischungen werden in der Regel von der krankenhauseigenen Apotheke hergestellt. Nur durch beste Ölqualität kann eine Verträglichkeit und Wirkung gewährleistet werden. Die Aromamischungen werden unter anderem auf den Gebieten der Schmerzlinderung, Verdauungsstörungen, Erkältungskrankheiten, gegen Wundliegen usw. eingesetzt. Jede Klinik hat passend für die verschiedenen Stationen ihre eigenen erprobten Rezepturen und eine Anzahl an reinen ätherischen Ölen zur Verfügung. Bei den ätherischen Ölen sind dies gerne: Cajeput, Lavendel fein und extra, Mandarine, Zitrone, Zeder, Vanille, Rose, Kiefernadeln, Pfefferminze, Tonka, Thymian ct. cineol, Immortelle und Zypresse.

Sie kennen vielleicht den typischen Krankenhausgeruch, der ein unangenehmes Gefühl vermitteln kann. Für ein besseres Raumklima finden wir heute daher immer öfter elektrische Duflampen zur Raumluftbeduftung auf den Fluren, die die angstmindernde Wirkung beispielsweise von Zeder und der Bergamotte verbreiten. Gerade zu Grippezeiten finden keimreduzierende Düfte wie Zitrone und Eukalyptus ihren Einsatz im Krankenhausalltag. Daneben gibt es noch viele verschiedene Möglichkeiten der Anwendung der Aromapflege wie Einreibungen, Massagen, Waschungen, Wickel, Bäder, Salben und Inhalation. Die Vorteile der Aromapflege sind zufriedenerer Patient und ein schnellerer Genesungsprozess. Es kommt zu einer Zeitersparnis für die Pflegekräfte, da die Patienten nicht so oft nach ihnen klingeln. Der Patient wird motiviert mit der Aromapflege zu Hause weiterzumachen und er entwickelt mehr Eigenverantwortung für seine Gesundheit. Und nicht nur der Patient profitiert dadurch von den wohltuenden Düften, sondern auch die Pflegekraft.

In vielen Krankenhäusern in ganz Deutschland gehört die Aromapflege zum festen Pflegealltag und es werden immer mehr Pflegekräfte, die sich dafür einsetzen.

PALLIATIVMEDIZIN

Auch in Altenheimen und Hospizen kommt die Aromapflege für Körper und Seele zum Einsatz. Bei der palliativen Betreuung spielen ätherische Öle eine wichtige Rolle. Hier ist es das Ziel,

Meist beginnt der Weg der ätherischen Öle ins Krankenhaus mit einem Aromaseminar, an dem interessierte Krankenschwestern und Pfleger teilnehmen und sich dann im Krankenhaus für die Einführung der Aromapflege stark machen. Krankenhausleitung, Ärzte und Pflegedienstleitung müssen von diesem Schritt überzeugt werden.

Menschen in der letzten Lebensphase zu begleiten und ihre Schmerzen zu lindern. Durch Einreibungen und **Waschungen** wird jeder Patient mit Aromamischungen ganz individuell betreut und gerade darüber erhalten Pflegekräfte immer wieder positive Rückmeldungen. **Melisse, Lavendel, Rose, Tonka, Zeder, Iris und Weihrauch** sind hier bevorzugte Öle.

Neben den zahlreichen positiven Eigenschaften der ätherischen Öle, darf man einige Gefahren und unerwünschte **Nebenwirkungen** nicht außer Acht lassen. Durch den Inhaltsstoff **Furanocumarine** können manche ätherische Öle eine phototoxische Wirkung erzeugen, wodurch bei direkter Sonneneinstrahlung bis zu 2 Stunden nach dem Auftragen des Öls braune Flecken auf der Haut entstehen können. Bei Ölen mit dem Inhaltsstoff **Monoterpenaldehyd** kann es bei hoher Dosis zu Hautreizungen kommen, enthalten z. B. in Litsea, Lemongrass und Melisse. Manche Öle sind nicht für Schwangere geeignet, da sie die Durchblutung fördern z. B. Nelke, Zimtrinde und Basilikum. Außerdem sind mentholhaltige Öle nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet z. B. die Pfefferminze.

AROMAMEDIZIN, EINE THERAPIE DER ZUKUNFT

Während die **Aromapflege** von ausgebildetem Pflegepersonal ausgeführt wird und mit der äußerlichen Anwendung arbeitet, ist die **Aromamedizin** ausschließlich Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten und beinhaltet die Einnahme von ätherischen Ölen und das Erstellen von Aromatogrammen. Die Apothekerin **Dorothea Hamm** hat auf dem Gebiet des Aromatogramms in Deutschland Pionierarbeit geleistet und hat im Zeitraum von 2002 bis 2011 zirka 1500 Aromatogramme ausgewertet (**Dorothea Hamm, 2014**). Welche Nachfrage nach dieser antimikrobiellen Austestung von ätherischen Ölen es gibt, sieht man daran, dass Hamm alleine im Jahr 2013 1000 Aromatogramme ausgetestet hat. Bei einem Aromatogramm werden Keime auf einer Agar-Platte gezüchtet und getestet, welche ätherischen Öle das Keimwachstum hemmen. Je größer der Hemmhof ist, desto besser passt das jeweilige ätherische Öl, um den Keim zu hemmen. Für die verschiedensten Keime wie **Candida albicans, Escherichia coli, Staphylokokkus aureus** und viele mehr wurden bereits Aromatogramme angefertigt. Obwohl ein Aromatogramm stets eine individuelle Austestung für eine Person ist, kommen immer wieder einige ätherische Öle vor, die bei den verschiedensten Keimen sehr stark wirken. Hierzu zählen unter anderem **Neroli, Manuka, Nelke** und **Thymian ct. Thymol**.

Nach der **Keimtestung im Labor** erhalten Arzt oder Heilpraktiker die Ergebnisse und erarbeiten dann anhand der Anamnese, welche Art der Anwendung der Aromaöle in Frage kommt. Hier gibt es Möglichkeiten wie Bäder, Einreibungen, Massa-

geöle, Inhalationsmischungen, Salben, Zäpfchen aber auch die Einnahme in Form von Kapseln. Arzt und Heilpraktiker arbeiten eng mit Apotheken zusammen, denn dort werden die Mischungen hergestellt.

ANTIBIOTISCHE WIRKUNG

Heute sind Antibiotika ein großes Thema, denn manche Antibiotika zeigen nicht mehr die erwartete Wirkung. Hier weiß man inzwischen, dass ätherische Öle helfen können. In seinem Vortrag zeigte Professor **Dr. Jürgen Reichling**, von der Universität in Heidelberg (**Prof. Dr. Jürgen Reichling, 2009**) wie ätherische Öle die **Antibiotikaresistenz** der Bakterien verändern können. Ätherische Öle haben eine **lipophile Wirkung** und können dadurch die Schutzhülle der Bakterien angreifen. Antibiotika, die vorher nicht mehr wirksam waren, zeigen in Kombination mit ätherischen Ölen wieder Erfolg. In diesem Fall verstärken die ätherischen Öle die Wirkung der Antibiotika.

Neben der antibakteriellen besitzen viele ätherische Öle antivirale Wirkung.

In der Studie von **Kucera und Herrmann** wurden die antiviralen Eigenschaften der Zitronenmelisse beim Herpes-simplex-Virus nachgewiesen (**Kucera und Herrmann, 1967**). Weitere stark antivirale Wirkung haben Rosmarin ct. Cineol, Lorbeer, Nelkenknospe, Zitroneneukalyptus, ...

DUFTPROFIL VON NEROLI, EINES DER ÄTHERISCHEN ÖLE, DAS BEI VIELEN AROMATOGRAMMEN SEHR STARKE WIRKUNG GEGEN KEIME ZEIGT:

Neroli, das ätherische Öl der Blüten des Bitterorangebaumes, gehört zur **Familie der Rautengewächse (Rutaceae)** und wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Der Geruch ist süß, blumig, warm. Die wichtigsten **Inhaltsstoffe** sind **Monoterpen-Alkohole, Monoterpene** und **Sesquiterpen-Alkohole**. Die körperlichen Wirkungen sind **stark antibakteriell, venenstärkend, Leber- und Bauchspeicheldrüse anregend, verdauungsfördernd, hautpflegend**. Die psychischen Wirkungen sind **antidepressiv, nervenstärkend, Angst mindernd, Vertrauen schaffend**. Neroliöl eignet sich gut für Prüfungsölmischungen, für eine luxuriöse Bademischung und für Notfallmischungen. Nach Aussage von **Susanne Fischer-Rizzi** ist Neroli die **Notfallmischung** unter den ätherischen Ölen. (**Katharina Zeh, 2012**)

Ständige Weiterbildungen durch Aufbauseminare, der Besuch von Aromakonferenzen oder Aromastudienreisen sind für Aromapfleger wie auch für Aromatherapeuten wichtig, um auf dem neuesten Stand der Aromatherapie zu sein.

Wie eine Aromastudienreise ablaufen kann, beschreibt **Beatrix Wehle**, Heilpraktikerin, Aromaeexpertin und Dozentin für Aromatherapie an

Ätherische Öle haben eine lipophile Wirkung und können dadurch die Schutzhülle der Bakterien angreifen. Antibiotika, die vorher nicht mehr wirksam waren, zeigen in Kombination mit ätherischen Ölen wieder Erfolg.



Ständige Weiterbildungen durch Aufbau-seminare, der Besuch von Aromakonferenzen oder Aromastudienreisen sind für Aromapfleger wie auch für Aromatherapeuten wichtig, um auf dem neuesten Stand der Aromatherapie zu sein.

der **campus naturalis AKADEMIE** in Berlin.

AROMASTUDIENREISE NACH SÜDTIROL ZU DEN LATSCHEN- UND ZIRBELKIEFERN

Im Juni war ich mit Aroma Forum International e.V. auf Aromastudienreise in Südtirol. Aroma Forum International e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für die länderübergreifende Förderung, Verbreitung und Schutz von Tradition und Naturwissenschaften in den Bereichen der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur in München. Wir trafen uns dort und es ging im Kleinbus über den Brennerpass zuerst einmal bis nach Meran. Hier besichtigten wir die Gärten von Schloss Trauttmansdorff, die zu den schönsten Gärten der Welt zählen. Durch die besondere Lage wachsen dort die unterschiedlichsten Pflanzen welche wir in Themengärten entdecken, riechen und bewundern konnten. Für mich war ein besonderes Erlebnis **Frangipani (Foto oben)**, auch als Wachsblume bekannt, in voller Blüte zu sehen. Bisher kannte ich nur das ätherische Öl. Auch Jasmin, die wunderschönen Zypressen und Zitrusbäume in Blüte und mit Früchten beeindruckten mich sehr. Die Gärten von Trauttmansdorff (...) waren auf jeden Fall ein wunderbarer Einstieg in eine Aromareise.

Dann ging die Reise weiter nach Kiens im Pustertal in unsere Pension. Am Abend lernten wir noch die selbst angereisten Teilnehmer kennen. Die Firma Bergila, ein Familienbetrieb in dritter Generation auf einer Meereshöhe von 850m (...) betreibt eine **Latschenölbrennerei** und einen Kräutergarten und verarbeitet nur Kräuter und Öle aus eigenem biologisch kontrolliertem Anbau. Am nächsten

Morgen fahren wir auf 1700 m Meereshöhe, wo in hoch alpiner Lage die Latschen- und Zirbelkiefern wachsen. Herr Niederkofler, Chef von Bergila, hielt einen interessanten Vortrag über die Pflege von Almen, Landschaftspflege sowie seine Zusammenarbeit mit der Forstbehörde und Naturschutz. Er bekommt jedes Jahr Teile des Waldes von der Forstbehörde zugeteilt, um Latschen, Zweige der Zirbelkiefern und Bergwacholder zu schneiden, damit der Wald nicht verwildert und wieder als Weideland verwendet werden kann. Er demonstrierte wie die Holzzweige mit einer Sichel geschnitten, gebündelt und später, oft unter sehr schwierigen Verhältnissen, abtransportiert und zu seiner Destille gebracht werden. Einige von den Teilnehmern durften mithelfen und haben recht schnell gemerkt wie anstrengend diese Arbeit ist. Andere bevorzugten es auf die Zirbelkieferbäume zu klettern und Zirbenzapfen zu pflücken, mit denen wir zu Hause einen Zirbenlikör ansetzen konnten. Eine Gelegenheit, die man nicht wieder so schnell bekommt. (...) Mittags fahren wir zur über 100jährigen Destille der Familie Niederkofler. Laut Herrn Niederkofler arbeitet diese alte Destille sehr gut, sie wird immer wieder gewartet und er möchte sie mit keiner neuen modernen Destille tauschen. Gerade angekommen war eine Latschendestillation zu Ende und wir sahen wie der Tank entleert und wieder mit neuem Material gefüllt wurde. Bei der hier angewendeten **Bergila Wasserdampfdestillation** fallen keine Abfälle an, alle Materialien finden Verwendung. Zum Beheizen des Dampfkessels wird verbrauchtes getrocknetes Pflanzenmaterial (Hackschnitzel) verwendet, die anfallende Asche nutzt man als



Naturdünger. Zum Kühlen und zur Dampfherstellung steht eigenes Quellwasser zur Verfügung, das heiße Kühlwasser wird als Fernwärme für Hotels ins Dorf transportiert. Bei der Wasserdampfdestillation wird dem Pflanzenmaterial durch Hitze und anschließender Abkühlung das Öl aus den Nadeln herausdestilliert. Der Ertrag von 1 Tonne Pflanzenmaterial ergibt 0,5 bis 3 Liter ätherisches Öl. Für unsere Gruppe wurde das verbrauchte, noch heiße Pflanzenmaterial der letzten Destillation in einen separaten Raum gebracht und wir durften „Latschentreten“, was man mit einem Saunagang vergleichen kann. Wir zogen unsere Schuhe und Socken aus, stülpten die Hosen nach oben und warteten barfuß durch das sehr warme, stark duftende zerkleinerte Pflanzenmaterial. Anfangs war es für unsere Füße etwas ungewohnt, doch dann fühlten wir uns bald sehr gut durchblutet und durch das Abwaschen unserer Füße mit kaltem Wasser und den Nadelduft hell und munter. Anschließend gab es noch eine Führung durch das lebende Museum, in dem Herr Niederkofler gesammelte Arbeitsutensilien, Bilder und Andenken seiner Vorfahren ausstellt.

Der nächste Tag begann mit einem Rundgang durch das Gelände der Firma Bergila. Recht eindrucksvoll war der solar betriebene Pflanzentrocknungsschrank. Wir bekamen Einblicke in die verschiedenen Räume der Firma wie ins Labor, sahen wie die Salben, Cremes, Tinkturen, Saunaaufgüsse abgefüllt und mit Etiketten versehen werden. Es gibt 2 kleine Destillen, die Herr Niederkofler zu Veranstaltungen mitnehmen kann. Etwas versteckt auf der anderen Straßenseite kamen wir in das biologisch betriebene Kräuterfeld. Der Anbau und die Ernte erfolgt nach Mondphasen. Hier werden Ringelblumen, Pfefferminze, Baldrian, Melisse, Schafgarbe, Sonnenhut und noch Vieles mehr angebaut. Für Lavendel und Zitrusbäume betreibt die Firma etwas südlicher in Italien einen Bioanbau. Das Thema des anschließenden Seminars lautete „Von der Pflanze in die Flasche“. (...)

Bei einer Abschlussrunde hörte man von allen Teilnehmer wie begeistert sie von den Tagen waren und dass eine Aromareise die Pflanzen und das Verständnis über ätherische Öle wesentlich verbessert.

Latschenkiefer, Zirbelkiefer und Fichte gehören zur Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Die Hauptinhaltsstoffe sind Monoterpene, Sesquiterpene und Ester.

Der Duft des Latschenkieferöls ist würzig, des Zirbelkieferöls ist etwas milder und das Fichtenöl nochmals milderer.

Alle 3 Öle können zum Inhalieren bei Erkältungen und Bronchitis verwendet werden, man nimmt auf 2 Liter kochendes Wasser 3 bis 4 Tropfen Öl. Die Öle wirken schleimlösend. Auch als Badeszusatz sind diese Öle gut geeignet, 3 bis 5 Tropfen mit 1 Eßlöffel Honig als Emulgator verrühren. Als Emulgator eignet sich auch Sahne, Badesalz oder fettes Öl, 3 bis 4 Tropfen der Öle in die Duftlampe wirken keimtötend, als Saunaaufguss 5 bis 10 Tropfen auf Eisbälle oder auf einem halben Liter Aufgusswasser, zum Einreiben bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelkater, Entzündungen – in fettem Öl verdünnen, als Zusatz bei Massageölen zur Steigerung der Durchblutung. Zirbelkieferöl wirkt auch als Mottenschutz (Bergila Anwendungsliste, 2013)

Die Zirbelkiefer, auch Zirbe oder Arve genannt wird auch als „Königin der Alpen“ bezeichnet. Sie hat positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden und besseren Schlaf und laut einer Studie des Joanneum Research, Institut für Nichtinvasive Diagnostik in Weiz in Österreich, erspart Zirbenholz dem Herz mehr als 3500 Schläge pro Tag, was einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Eine Duftreise ist eine Ergänzung für alle, die eine Aromatherapieausbildung belegt haben und das theoretische Wissen vertiefen möchten. ■

LITERATUR

- > Dorothea Hamm, Seminar Aromatogramm, Aroma Forum International e.V., München 2014
- > Prof. Dr. Jürgen Reichling, 13. Jahrestagung der GD in Heidelberg, 31. März 2009
- > Kucera und Herrmann, Proceedings of the Society of Experimental Biology and Medicine 124: 865,874, 1967
- > Katharina Zeh, Handbuch ätherische Öle, Joy Verlag, 2012
- > Joanneum Research, Evaluation der Auswirkungen eines Zirbenholzumfeldes auf Kreislauf, Schlaf, Befinden und vegetative Regulation, Oktober 2003
- > Bergila Anwendungsliste, 05-2013, www.bergila.com
- > www.ahrntalnatur.com

