

Aromapflege - Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag

Ganzheitliche Begleitung für Kranke und Pflegebedürftige

Bearbeitet von
Ingeborg Stadelmann

1. Auflage 2015. Broschüren im Ordner. ca. 504 S.

ISBN 978 3 943793 51 2

Format (B x L): 12,5 x 17,5 cm

Gewicht: 420 g

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Ingeborg Stadelmann

Aromapflege

Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag

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.

1. Auflage 2015

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.

Inhaltsverzeichnis

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail	11
Worte und Dank vorweg	13
1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege	17
1.1 Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese	18
1.2 Was sind ätherische Öle?	20
1.2.1 Gewinnungsverfahren	21
1.2.2 Wirkungsweise	22
1.2.3 Inhaltsstoffe	23
1.2.4 Qualität	24
1.2.5 Qualitätsprüfung	26
1.2.6 Haltbarkeit und Aufbewahrung	26
1.2.7 Hygienische Entnahme	27
1.2.8 Dosierung	28
1.2.9 Anwendungshinweise	29
1.2.9.1 Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler	31
1.2.9.2 Raumspray/Hautspray	33
1.2.9.3 Riechfläschchen	33
1.2.9.4 Duftfleckerl	34
1.2.9.5 Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	35
1.2.9.6 Einreibung mit Salben und Balsamen	37
1.2.9.7 Waschung	37
1.2.9.8 Voll-/Teilbad	39
1.2.9.9 Fußanwendung	40
1.2.9.10 Kompressen, Wickel und Auflagen	41
1.2.9.11 Sauna	44
1.2.9.12 Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms	45
1.2.9.13 Mundpflege	45
1.2.10 Gegenanzeigen und Wechselwirkungen	45
1.2.10.1 Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	46
1.2.10.2 Ungeeignete Öle für Epileptiker und Astmatiker	46
1.2.10.3 Hautreaktionen bei ätherischen Ölmisschungen	47

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	47
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie	47
1.2.11	Dokumentation	47
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	48
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse	48
1.3.2	Fette Pflanzenöle	58
1.3.2.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	58
1.3.2.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl	61
1.3.2.3	Mazerate	65
1.3.3	Hydrolate	66
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen	69
1.3.5	Bäder auf der Basis von Totes-Meer-Salz (TMS)	72
1.4	Weitere Therapiempfehlungen	73
2	Raumbeduftung	75
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	78
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	82
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	84
3	Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen	87
3.1	Dekubitus-Prophylaxe	87
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe	91
3.3	Obstipations-Prophylaxe	95
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	97
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	102
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venepflege)	105
4	Haut- und Körperpflege/Hautprobleme	109
4.1	Haut- und Intimpflege	110
4.1.1	Alternde Haut	112
4.1.2	Intimpflege	116
4.1.2.1	Vaginalovula	121
4.2	Hautjuckreiz	123
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut	123
4.2.2	Trockene, juckende Haut	129

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall	133
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	137
4.2.5	Stark schuppende Haut	141
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis)	145
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	147
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	149
5	Wund- und Narbenpflege	153
5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis)	156
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	161
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	168
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	170
5.5	Narbenpflege	173
5.6	Bluterguss (Hämatom)	176
5.7	Erfrierungen	179
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	183
6	Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge	187
6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	189
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden	192
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	194
6.4	Haarausfall (Alopezie)	197
6.5	Lymphödeme	200
7	Kopf und Gesicht	205
7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen	205
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	208
8	Augen, Ohren, Mund	213
8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	213
8.2	Ohrenpflege	215
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	216
8.3	Mund und Zähne	218
8.3.1	Lippenpflege	218
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	220
8.3.2	Mundpflege	222
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	225
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	228

8.3.2.3	Aphten	232
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	234
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraktion	236
9	Atemwege	241
9.1	Atemnot	242
9.2	Erkältung	243
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	245
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	247
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	250
9.5	Husten/Akute Bronchitis	253
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	259
10	Herz, Kreislauf und Gefäße	263
10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	265
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/ Kreislaufschwäche	270
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	275
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	276
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	279
10.5	Venöse Erkrankungen	282
10.5.1	Krampfadern (Varizen)	283
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	284
10.6	Hämorrhoiden	291
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	295
11	Verdauungssystem	299
11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	300
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	303
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/ Oberbauchbeschwerden	306
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	310
11.5	Blähungen	313
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	316
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	320
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie)	322

12	Nieren- und Harnwegssystem	327
12.1	Restharn	328
12.2	Reizblase	328
12.3	Harnwegsinfektionen	329
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte	330
12.4	Harninkontinenz	337
12.5	Harnverhalt (Harnsperrre/Harnatonie)	339
12.6	Prostatavergrößerung	342
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	345
13.1	Rückenschmerzen	347
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen	353
13.3	Rheumatische Beschwerden	357
13.3.1	Arthrose	359
13.3.2	Arthritis	360
13.3.3	Gicht	363
13.3.4	Fibromyalgie	364
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	366
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	368
13.6	Knochenverletzungen	371
13.6.1	Knochenhautentzündung	372
13.6.2	Knochenbruch	375
14	Unterstützung der Immunabwehr	379
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	380
14.2	Infektabwehr	382
14.3	Fieber	389
14.4	Multiresistente Keime	392
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	399
15.1	Angst, Panikattacken	400
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit	404
15.3	Antriebsschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	408
15.4	Depressive Verstimmung	413
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	419
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	424
15.7	Schlafstörungen	427
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	431

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»schieflagen. 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.

12 Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail

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»schieflagen 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

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	435
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV	435
16.1.1	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	437
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	438
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	439
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	440
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	441
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	442
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen	443
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft	447
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	451
16.3.4	Bei angegriffener Haut	453
16.3.5	Bei Lymphödemen	457
16.3.6	Bei der Mundpflege	458
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen	460
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz	462
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	465
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	467
16.3.10	Bei Tumor- oder Wundgeruch	469
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	471
Literatur	476	
Bildnachweis	481	
Nützliche Adressen/Bezugsquellen	482	
Abbildungen	483	
Register	489	



1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege

Die Aromatherapie und die Aromapflege konnten sich in den vergangenen Jahren immer mehr etablieren, davon zeugt unter anderem der nun schon mehr als 25 Jahre währende Erfolg der *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Die duftenden Öle und Mischungen stärken das Wohlbefinden und unterstützen damit den Organismus in seiner Selbstheilungskraft. Sie können sowohl im pflegerischen wie im häuslichen Bereich gezielt zur begleitenden Behandlung von Beschwerden eingesetzt werden und damit zur Linderung von körperlichen und seelischen Befindlichkeitsstörungen beitragen. Aufgrund der enormen Vielzahl an Wirkstoffen, die ätherische Öle enthalten, haben sie eine nachweisbare Wirkung, die nicht unterschätzt werden darf.

Während Aromatherapie im weiteren Sinne ganz allgemein für das Arbeiten mit ätherischen und fetten Ölen sowie Pflanzenwässern (Hydrolaten) steht – also die Aromapflege quasi mitbeinhaltet –, hat der Gesetzgeber eine strikte Unterscheidung zwischen Therapie und Pflege vorgesehen. **Aromatherapie** bedeutet demnach, dass ätherische Öle und Ölmischungen gezielt zur Behandlung von Erkrankungen angewendet werden, und zwar ausschließlich von dazu berechtigten Therapeuten. Letztere definiert das Gesetz als Personen, die die Erlaubnis zur beruflichen Ausübung einer Heiltätigkeit besitzen – also Ärzte, Heilpraktiker und Hebammen. Die Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und zählt zu den komplementärmedizinischen Methoden.

Von **Aromapflege** wiederum ist die Rede, wenn medizinisches Pflegepersonal ätherische Öle und Ölmischungen entsprechend der Anordnung eines Therapeuten oder in Eigenverantwortung im pflegerischen Bereich einsetzt. Die Pflanzenöle können hier gezielt zur Harmonisierung von Befindlichkeitsstörungen und der Linderung von körperlichen Beschwerden angewendet und gezielt in die Grund- und Behandlungspflege integriert werden.

Während also auf medizinischem Gebiet sehr genau zwischen therapeutischer und pflegerischer Anwendung differenziert wird, sieht das im Bereich der **eigenverantwortlichen (Selbst-)Pflege** in den eigenen vier Wänden ganz anders aus. Im häuslichen Bereich, ob nun bei der unterstüt-

zenden Pflege von schwer kranken Familienangehörigen oder der Selbstpflege bei leichten oder banalen Krankheiten, können wir selbst entscheiden, was Körper und Seele guttut – z.B. der Duft von naturbelassenen ätherischen Ölen und Ölmischungen wie den *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Die Aromatherapie bietet eine ganze Palette von Möglichkeiten, um die Lebensqualität von Kranken merklich zu verbessern, etwa mit Raumdüften oder einer liebevollen Körperpflege, die Wohlgeruch und Zuwendung vermittelt. Sollten Sie zum Kreis der professionellen Pflegefachkräfte gehören, so bitten Sie die Angehörigen, Ihnen entsprechende Aromaprodukte zur Verfügung zu stellen. Wenn Sie selbst pflegebedürftig sind, so scheuen Sie sich nicht, sich die aromatherapeutischen Anwendungen zu wünschen, die Ihnen helfen.

Die *Stadelmann®-Aromamischungen* sind vielfältig einsetzbar: in der Duftlampe oder im Vernebler, als Raumspray, als Körper- oder Massageöle, bei Aromawaschungen und -bädern sowie Wickeln und Auflagen. Aber auch über Reflexzonen oder einfach als punktuelles Duftparfüm können die Wirkstoffe von ätherischen Ölen aufgenommen werden.

Wenn Sie Details über diesen faszinierenden Teilbereich der Naturheilkunde wissen wollen, insbesondere zu den einzelnen ätherischen Ölen, empfehle ich Ihnen mein Buch »Bewährte Aromamischungen« sowie das Fachbuch »Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis (siehe Literaturverzeichnis [1],[31]).

1.1 Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese

Das Grundprinzip der Therapie ist, für andere da zu sein, ihnen zu helfen und ihnen zu dienen (so der griechische Ursprung des Wortes). Für die Pflege gilt das umso mehr, aber auch alle Therapeuten sollten sich dessen immer wieder bewusst sein. Das bedeutet für die Pflegefachkräfte – aber auch für die Angehörigen –, den kranken oder pflegebedürftigen Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht, anstatt ihn zu etwas aufzufordern, wozu er nicht bereit ist oder was ihm fremd ist. Das bedeutet auch, möglichst seine Sprache zu sprechen und ihm auf Augenhöhe zu begegnen, anstatt sich hinter Fachchinesisch zu verstecken. Ist jemand ängstlich, dann sollte auf seine Ängste und Sorgen eingegangen werden. Das Gleiche gilt auch für die Körperpflege: Ein Mensch, der sich noch nie gern gebadet hat, sollte

auch jetzt nicht dazu aufgefordert werden. Und jemand, der sich noch nie eingöhlt hat, wird eher von einem Tropfen Naturparfüm zu überzeugen sein als von einer Ganzkörpereinölung, während eine Frau, die schon immer regelmäßig zur Massage gegangen ist, sich auch jetzt gern mit einem Massageöl verwöhnen lässt.

Der Kranke oder die Pflegebedürftige wird also gefragt, was er oder sie in dieser besonderen Situation am liebsten tun möchte, um zur eigenen Genesung beizutragen, und anhand dieser Ideen wird dann gemeinsam nach einer Möglichkeit gesucht, die für den Patienten umsetzbar ist. Diese Blickweise, die den Kranken mit all seinen noch möglichen Ressourcen in den Mittelpunkt stellt, und deren Erkenntnisse sich durch das ganze Buch ziehen, ist die **Salutogenese** (lat.: Gesundheitsentstehung). Sie bedeutet nichts anderes, als den kranken Menschen mit einer positiven Perspektive auf der Suche nach seinen persönlichen Ressourcen zu begleiten, anstatt ständig Defizite zu sehen. Statt Vermeidungsstrategien zu unterstützen, gilt es, erreichbare, naheliegende Ziele für die Kranke oder den Pflegebedürftigen auszuloten. Also nicht eine Bergtour versprechen, die eventuell nie wieder möglich sein wird, sondern einen Spaziergang im Garten, der mit Gehübungen und Motivation in ein paar Tagen erreicht werden kann. Es gilt, die (noch) machbaren Dinge zu erkennen und zu fördern, die der betroffene Mensch sich selbst auch zutraut – nicht zuletzt, um den Fokus in eine positive Richtung zu lenken, weg von den Einschränkungen, die durch die Krankheit verursacht werden, hin zu der Freude schon an kleinen Dingen oder Fortschritten.

Pflegerische Betreuung heißt in diesem Fall Begleitung auf allen Ebenen, der geistigen, emotionalen, sozialen ebenso wie der körperlichen, um alle Möglichkeiten der systemischen Selbstregulation zu nutzen. Das heißt aber auch, dem Menschen auf dem Weg zu seinem Ziel immer mehrere Alternativen anzubieten. Diese Vorgehensweise mag für alle Beteiligten insgesamt anstrengender sein, aber sie stellt den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt, anstatt nach Schema F zu verfahren.

Aus der Psychologie wissen wir, dass Gefühle von erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen ausgelöst werden. Ein einfaches Beispiel: Wenn wir satt sind, sind wir zufrieden, wenn uns aber der Hunger plagt, bekommen wir schlechte Laune und werden aggressiv. Mit ätherischen Ölen und Aromamischungen können Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Art befriedigt oder sogar überhaupt erst erkannt werden. Denn die Duftstoffe der Pflanzen kön-

Eine volle, unbenutzte Flasche kann auch noch kurze Zeit nach dem Ablaufdatum verwendet werden, der Inhalt muss dann jedoch umso rascher verbraucht werden. Sollte ein Körper- oder Massageöl auf der Haut ranzig riechen, dürfen Sie es nicht mehr verwenden! Riecht dagegen ein Öl, das bereits wiederholt geöffnet wurde, nur beim Schnuppern an der Flasche ranzig, genügt es, den Tropfeinsatz und den Flaschenhals mit Alkohol zu reinigen, da der Inhalt noch einwandfrei ist (was sich durch einen Riechtest mit einem Tropfen Ölmischung auf der Haut sicher bestätigt). Um die Handhabung zu erleichtern und die Gefahr der Verkeimung zu verringern, ist bei Körper- und Massageölen ein Sprühaufsatz empfehlenswert.

Auch Licht, UV-Strahlung, Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit können bei den Ölen chemische Prozesse auslösen, die zu Qualitäts- und Wirkungsveränderungen führen. Deshalb werden die *Stadelmann®-Aromamischungen* in dunklen Flaschen abgefüllt. Alle Produkte sollten außerdem bei Zimmertemperatur und lichtgeschützt aufbewahrt werden, also nicht im Kühlschrank oder im feuchtwarmen Bad. Die ätherischen Ölflaschen müssen nach jedem Gebrauch unbedingt sofort wieder verschlossen werden, damit ein Verdunsten des Öls vermieden wird.

Bedenken Sie auch, dass ätherische Öle nicht in Kinderhände gehören und auch außerhalb der Reichweite von verwirrten Patienten aufbewahrt werden müssen!

1.2.7 Hygienische Entnahme

Besonders bei der Anwendung der *Stadelmann®-Aromamischungen im stationären Bereich* ist auf eine hygienische Entnahme der Körper- und Massageöle, Salben und Cremes zu achten. Hierbei gilt:

- 4 Vor Gebrauch des Öls bzw. der Creme oder Salbe am Patienten die Hände hygienisch desinfizieren.
- 4 Vor dem ersten Gebrauch Patientenname und Anbruchdatum auf Flasche bzw. Tube notieren.
- 4 Die gewünschte Menge an Öl aus der Flasche in eine Massageschale oder in die Handfläche geben, dabei niemals die Flaschenöffnung bzw. den -hals berühren.
- 4 Bei Cremes oder Salben ebenfalls die gewünschte Menge aus der Tube in die Handfläche geben, dabei niemals den Tubenhals berühren. Salbenrest mit einem Spatel abtrennen.
- 4 Eventuelle Ölreste an der Flaschenöffnung bzw. Creme- oder Salbenreste am Tubenhals mit einem saugfähigen sauberen Tuch abwischen.

- ❖ Flasche oder Tube gut verschließen und an einem dunklen, gleichmäßig temperierten Ort aufbewahren.

Die Öl- bzw. Salbenmischung muss im klinischen Bereich innerhalb von vier Wochen aufgebraucht werden, deshalb ist es notwendig, jede Flasche bzw. Tube mit dem Patientennamen sowie Anbruchdatum zu versehen.

(Wichtig ist, dass die jeweilige Öl-/Salbenmischung immer beim selben Patienten angewendet wird. (Erkundigen Sie sich beim Hersteller nach patientengerechten Abfüllungen für Institutionen.)

1.2.8 Dosierung

Die Beschreibungen der Duftanwendungen in diesem Buch enthalten konkrete Angaben zur jeweiligen Dosierung, die auf jahrelanger Erfahrung beruhen. Selbstverständlich können und müssen diese manchmal individuell angepasst werden. Dabei helfen Ihnen die nachfolgenden neun goldenen Grundregeln von Ingeborg Stadelmann, vor allem, wenn Sie wissen möchten, ob Sie eher mehr oder weniger Öl nehmen oder eine Anwendung eher seltener oder öfter durchführen sollten.

Diese Grundregeln unterstützen Sie dabei, die Aromatherapie im ganzheitlichen Sinn anwenden zu können und das richtige Verhältnis zum ausgewählten Öl zu finden, egal, auf welche Weise dieses Öl nun eingesetzt wird.

Für die zu behandelnde Person gilt:

je jünger – desto sparsamer
 je leichter – desto weniger
 je sensibler – desto geringer
 je älter – desto individueller

Für die Befindlichkeit gilt:

je größer die Schmerzen – desto mehr Öl
 je chronischer die Beschwerden – desto länger die Behandlung

Für die Menge eines ätherischen Öls gilt:

je frischer die Note – desto mehr
 je schwerer das Öl – desto weniger
 je großflächiger die Anwendung – desto sparsamer

Bitte bedenken Sie bei jeder Anwendung: Weniger ist mehr!

Behandelt wird, solange und sooft ein Duft der Nase gefällt und der Körper einverstanden ist. Bei Nichtgefallen oder wenn der Körper nicht mehr danach verlangt, wird die Behandlung bzw. Anwendung abgesetzt – unsere Intuition sagt uns genau, ob eine Aromabehandlung häufiger oder seltener durchgeführt werden sollte.

Bei Schwangeren, Kindern und Säuglingen (ab 6 Monaten) werden die Aromamischungen für die Anwendung am Körper ggf. im Verhältnis 1:2 mit einem Basisöl verdünnt oder äußerst sparsam angewendet.

1.2.9 Anwendungshinweise

Bei jedem Beschwerdebild finden sich in diesem Handbuch Empfehlungen zu *Original-Stadelmann®-Aromamischung* oder Rezepturen und wie diese am besten anzuwenden sind.

Die **erstgenannte Aromamischung** gilt dabei als erste Wahl, sie wurde für das angegebene Beschwerdebild entwickelt und hat sich als Optimum bewährt. Damit Sie diese Aromamischung sofort erkennen, wurde sie farbig unterlegt.

Die **danach folgenden Mischungen** dienen als Alternative. Möglicherweise enthält die erstgenannte Aromamischung auch ein ätherisches Öl, dass die zu pflegende Person im wahrsten Sinn des Wortes nicht riechen kann. Dann greifen Sie zu einem Alternativvorschlag. Letzterer bietet bei einer länger andauernden Anwendung zudem eine willkommene Abwechslung.

Die genauen Anwendungshinweise werden im Folgenden noch näher erläutert. Darüber hinausgehende Informationen zu den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und vor allem zu den einzelnen ätherischen und fetten Ölen finden Sie in dem Buch »Bewährte Aromamischungen« von Ingeborg Stadelmann (siehe Literaturverzeichnis [31]).

Sagt der Duft einer Aromamischung der kranken oder zu pflegenden Person tatsächlich nicht zu, obwohl diese zur Anwendung angezeigt ist, dann versuchen Sie es kurze Zeit später noch einmal. Lehnt die Nase den Duft dann immer noch ab, sollten Sie sich auf das Urteil des Geruchssinns verlassen und die Aromamischung auch nicht anwenden. Fehlt der pflegebedürftigen Person die Geruchswahrnehmung, was alters- oder krankheitsbedingt möglich sein kann, so entscheiden Sie als Pflegefachkraft auf der Grundlage Ihrer Erfahrungen.

Bei empfindlicher Haut sollte vor der erstmaligen Anwendung zuerst

30 1 Wissenswertes

ein **Verträglichkeitstest** gemacht werden. Tragen Sie hierzu einen Tropfen der Ölmischung in der Armbeuge auf und lassen Sie sie etwa zehn Minuten oder länger einwirken. Wenn es zu Hautreaktionen kommt, muss auf diese Ölsmischung verzichtet werden (siehe auch Kap. 1.2.10, S. 45 ff.). Da es sich bei den Aromamischungen um kosmetische Fertigprodukte handelt, liegt eine entsprechende Sicherheitsbewertung vor. Bei den Rezepturvorschlägen muss die Verträglichkeit ebenfalls geprüft werden, da es sich um nicht geprüfte Rezepturen handelt.

Es hat sich im Übrigen bewährt, hilfreiche Maßnahmen wie z.B. Aromabäder, Einreibungen oder Wickel frühzeitig zu beginnen und lieber mehrmals zu wiederholen.

Wie Sie die empfohlenen Aromamischungen anwenden können, erkennen Sie auf den ersten Blick anhand der folgenden **Symbolen**:



Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler



Raumspray/Hautspray



Riechfläschchen



Duftfleckerl



Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen



Einreibung mit Salben und Balsamen



Waschung/Spülung



Voll- oder Teilbad



Fußanwendung



Kompressen/Auflagen/Wickel



Sauna



Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms



Mundpflege



Besonderer Tipp



Wichtiger Hinweis



Querverweis



1.2.9.1 Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler

Ob eine herkömmliche Duftlampe mit Kerze oder ein **elektrisches Gerät** benutzt wird, hängt davon ab, wo das Ganze zum Einsatz kommt. In Pflege- und Klinikeinrichtungen dürfen keine Kerzen benutzt werden. Privat hingegen können Sie verwenden, was gerade zur Verfügung steht. Werden jedoch Kinder gepflegt oder Erwachsene mit Demenz, sollte selbstverständlich auch hier jedes Risiko, wie z.B. offenes Feuer, vermieden werden. Greifen Sie in diesem Fall besser auf gut funktionierende und unkomplizierte elektrische Vernebler oder Duftlampen zurück.

Die Wirkung eines ätherischen Öls über die elektrische Duftlampe oder einen Vernebler hängt von mehreren Faktoren ab: zum einen von der Qualität des Geräts, zum anderen von der Raumgröße und der Anzahl der darin



6 Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge

Bei einer Strahlentherapie besteht stets die Gefahr einer Hautschädigung. Wie stark die Haut reagiert, hängt von der Einzel- und Gesamtdosis der Bestrahlung sowie der Gesamtbehandlungszeit ab.

Die Hautreaktionen können von sehr unangenehmem Hautgefühl, Schmerzen, starkem Juckreiz bis zur Ausbildung einer Strahlendermatitis reichen. Deshalb ist es umso wichtiger, die Haut mit einer guten Hautpflege auf die Strahlentherapie vorzubereiten und so die Gefahr von Hautreizungen deutlich zu vermindern.

Fast immer wird auch die Schleimhaut stark in Mitleidenschaft gezogen. Das führt zu Trockenheit in Mund, Ohr und Auge sowie insbesondere auch zu Obstipation und bei Frauen zur Vaginaltrockenheit (Pflegehinweise zu trockenen Schleimhäuten siehe in den entsprechenden Kapiteln, vgl. Register).

Ganzheitliche Empfehlung

Dass bei trockener Haut und Schleimhaut eine reichliche Flüssigkeitszufuhr erforderlich ist, dürfte selbstredend sein.

Aromapflege

Strahlentherapiepatienten erhalten von dem behandelnden Radioonkologen klinikspezifische Empfehlungen zur Hautpflege direkt vor, während und nach der Strahlentherapie. Erfreulicherweise gibt es immer mehr Mediziner und Krankenschwestern, die in diesem Bereich mit ätherischen Ölen arbeiten und hervorragende Ergebnisse erzielen. Besprechen Sie als Betroffene die Auswahl der Hautpflegeprodukte mit dem Behandlungsteam. Wenn die Klinik, in der Sie behandelt werden, bisher keine Aromaöle verwendet, dann trauen Sie sich trotzdem, eine Behandlung mit naturreinen Aromamischungen vorzuschlagen, schließlich geht es um Sie und nicht um die Vorlieben des Fachpersonals. Machen Sie kein Geheimnis daraus, wenn Sie bei der täglichen Haut- und Gesundheitspflege auf naturreine Pflanzenöle vertrauen, nur so können Sie dafür sorgen, dass sich die Aromatherapie und -pflege weiter verbreitet. Hierzu noch eine kleine Anekdote: Eine an Brustkrebs erkrankte Frau wurde von ihrem Arzt gefragt, wie sie denn ihre

Haut pflege, denn diese sei trotz der hohen Strahlenbelastung in einem überraschend guten Zustand und mache gar keinen strapazierten Eindruck. Die Frau traute sich nicht zu sagen, dass sie Aromamischungen nutzt, und antwortete nur: »Ich mache nichts.« Daraufhin meinte ihr Arzt: »Gut, dann machen Sie mal weiter mit ›nichts‹.«

Ätherische Öle unterstützen nicht nur die Hautpflege vor, während und nach einer Strahlentherapie, sondern geben auch seelischen Beistand. Das gilt insbesondere für Neroli und Rose, die zu den kostbarsten Düften in der Aromatherapie zählen. Gönnen Sie sich neben einer Aromamischung, die diese ätherischen Öle enthält, auch ein Fläschchen mit dem jeweiligen Einzelöl von Neroli und **Rose**. Ihre betörenden Duftnoten streicheln die Seele. (Lesen Sie auch im Kapitel 2.2, S. 82 ff., wie Sie durch eine Raumbeduftung mit ätherischen Ölen für eine entspannende und beruhigende Atmosphäre sorgen können.)



Rose 1 %

Rose; Jojobawachs

Ätherische Öle in Verdünnung sind gut geeignet als Naturparfüm. Rose, der balsamisch sinnliche Duft des Herzens und der Liebe, bringt Geborgenheit an einsamen und schwierigen Tagen. Ihr Duft verwöhnt die Sinne, beruhigt bei Ängsten, besänftigt das Herz und hilft, solche Tage mit etwas mehr Gelassenheit anzugehen, schützt aber auch bei Anstrengung, Unruhe und lässt Sie leichter einschlafen.



1 Tr. mehrmals täglich auf die Schläfe, hinter dem Ohr, im Dekolleté oder auf das Handgelenk auftragen.



3–4 Tr. als Zusatz zur täglichen Körperpflege verwöhnt die Sinne und beruhigt.

Neroli 10 %

Neroli; Jojobawachs

Das zart blumig-süßliche Öl ist in der Verdünnung in Jojobawachs ein angenehmer Duft, während es pur vielen Nasen zu intensiv riecht. Das ätherische Öl der Orangenblüten wirkt beruhigend, ausgleichend, kreislauf-

stabilisierend und streichelt die Seele bei depressiver Stimmung und Ängsten. Es ist immer dann willkommen, wenn Rosenduft nicht akzeptiert wird.

- ↗ Anwendungen siehe *Rose 1 %*.
- ↗ Weitere Aromamischungen und Anwendungen bei seelischen Beschwerden siehe Kap. 15.

6.1 Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung

Eine gesunde Hautpflege ist bei einer Strahlentherapie das A und O. Nur so kann Hautschäden vorgebeugt werden.

Ganzheitliche Empfehlungen

Um die Haut zusätzlich zu unterstützen, kann die zweite Haut, die Kleidung, einiges zu einem besseren Wohlgefühl beitragen. Neben weichen, schmeichelnden **Naturtextilfasern** wie Seide und Wolle ist es auch wichtig, darauf zu achten, dass die verwendeten Stofffarben **frei von giftigen Chemikalien** wie Pestiziden und Formaldehyd sind, denn diese finden über eine geschädigte Haut noch schneller den Zugang in unseren Körper.

Um schlechte Stimmungen aufzufangen hilft es auch, **helle und fröhliche Farben** zu tragen. Trinken Sie außerdem **Tees**, die die Stimmung heben, wie z.B. Damianakraut mit Ingwer, Lemongras, Orangenschalen und Zitronenverbene. Lesen Sie auch noch einmal in Kapitel 2.1 (S. 78–81) nach, mit welchen ätherischen Ölmischungen Sie für eine **anregende und aufmunternde Duftumgebung** sorgen können.

Aromapflege

Während einer Strahlentherapie ist die Pflege mit Wasser-Öl-Emulsionen, wie sie durch die kombinierte Verwendung von Hydrolaten und fetten Pflanzenölen entstehen, eigentlich ein Muss, um die Hautbarriere zu stabilisieren und den Organismus vor dem Eindringen von Schadstoffen, z.B. aus Textilien (siehe oben) oder Körperpflegeprodukten, zu schützen. Wenn Sie **Stadelmann®-Aromamischungen** verwenden, können Sie beruhigt sein, denn alle Chargen werden immer auch auf Schadstoffbelastungen untersucht und nur einwandfreie Ware wird verarbeitet. Sämtliche Aromami-

schungen werden achtsam von Hand abgefüllt, um keine Lösungsmittel zum Reinigen von Maschinen einsetzen zu müssen. Denn es lohnt sich, wo immer es geht, auf solch schädliche Substanzen für Mensch und Tier zu verzichten.

Im Mittelpunkt einer die Strahlentherapie begleitenden Hautpflege stehen in erster Linie die fetten Pflanzenöle (mehr dazu siehe Kap. 1.3.2, S. 58–66). Eine Besonderheit ist hier das einzigartige **Sanddornfruchtöl**. Dieses Öl mit seiner roten Farbe und dem fruchtig-frischen Geruch stammt zumeist aus Ostdeutschland oder Russland, aber auch aus der Mongolei oder Tadschikistan. Der Sanddornstrauch mit seinen herrlich rot leuchtenden Früchten wächst und gedeiht überall dort, wo er sandigen Boden vorfindet. Das Öl aus seinen Früchten zählt zu den sogenannten Wirkstoffölen, das bedeutet, es ist aufgrund seiner Fettsäurezusammensetzung besonders hautpflegend und wundheilend, was es umso wertvoller macht, auch wenn es in Aromamischungen meist nur in geringen Mengen verwendet wird. Ein Manko hat das intensiv orangefarbene Öl nämlich, denn es färbt von der Haut auf die Wäsche ab. Aber auch die Gesichts- und Körperhaut erhält einen intensiveren Teint, sodass manche Menschen es gerade deshalb für die Gesichtspflege verwenden.

Sanddornfruchtöl hat einen hohen Gehalt an Palmitoleinsäure, einer ungesättigten Fettsäure, die besonders pflegt und schützt, sowie an Tocopherol (Vitamin E), das zellregenerierend, immunabwehrstärkend und als Radikalfänger wirkt – Eigenschaften, die durch wissenschaftliche Studien bestätigt wurden. Statt eine Aromamischung mit Sanddornfruchtöl zu verwenden, können auch anderen Körperölen bei jeder Anwendung ein bis zwei Tropfen hinzugefügt werden.

- () Beachten Sie, dass die Hautpflegeprodukte nicht auf die Hautmarkierungen für die Bestrahlung aufgebracht werden dürfen, weil die Markierungen dadurch versehentlich entfernt werden könnten.
- () Benutzen Sie bitte mindestens 2 Stunden vor dem Bestrahlungstermin keine Hautpflegemittel.



Strahlenpflegeöl

Immortelle, Lavendel, Rosengeranie, Neroli, Rose; Aloe-Vera in Rapsöl; Sanddornöl

Die Aromamischung mit ihrem zunächst krautigen und dann immer blumiger werdenden Duft ist eigens als Schutz vor und nach dem Bestrahlungszeitraum sowie zur Pflege von strahlengeschädigter Haut entwickelt worden. In der Praxis hat sich die gut hautregenerierende und lindernde Aromamischung vielfach bewährt.



1–2 Mal täglich die Haut gut einreiben. Wenn möglich, bis zu 4 Wochen vor dem ersten Bestrahlungstermin damit beginnen, um die Haut widerstandsfähiger werden zu lassen. Nach abgeschlossener Strahlentherapie mehrmals täglich die betroffene Haut damit pflegen.



Die Haut vor dem Einölen mit Rosen- oder Immortellenhydrolat (siehe S. 192) befeuchten, damit die Ölmischung besser aufgenommen wird und der Feuchtigkeitsmantel der Haut stabilisiert wird.



Sanddornöl kann die Wäsche verfärben.

Immortelle-Akut-Spray

Immortelle, Lavendel; Immortellen-, Lavendel-, Rosenhydrolat

Das Immortellen-Spray mit seinem herben Duft lindert akute Hautdefekte und dient der Pflege von besonders beanspruchten Hautarealen während der Strahlentherapie, um Hautreizungen zu vermindern. Auch bei Verbrennungswunden hilfreich, die eine andere Ursache haben, um die Wunddesinfektion und Hautregeneration zu unterstützen.



Zur Befeuchtung, Kühlung und Pflege der gereizten Haut mehrmals täglich aufsprühen.



Zusätzlich zum Sanddornfruchtfleischöl sowie vor und nach den Bestrahlungen.

Hydrolate

Die zart duftenden und hautpflegenden Pflanzenwässer haben sich schon oft bei der Pflege strahlenstrapazierten Haut bewährt. Die Rückmeldungen von betroffenen Personen sind verblüffend: »Nur ein Hydrolat – und so eine schöne Haut!« Haben Sie den Mut, Ärzten und Pflegerinnen davon zu erzählen, wenn Sie so einfache, aber wirkungsvolle und angenehme Hautpflegemittel für sich entdeckt haben, dann profitieren noch viel mehr Menschen davon.

Zu empfehlen sind:

❖ Immortellenhydrolat

❖ Rosenhydrolat



Zur Befeuchtung, Kühlung und Pflege der gereizten Haut mehrmals täglich aufsprühen.

6.2 Hautpflege bei Strahlenschäden

Bei Bestrahlungen kann es mitunter zu Hautschäden kommen, die einem Sonnenbrand ähneln. Die Haut bedarf dann einer besonders intensiven und auch sanften Pflege.

Ganzheitliche Empfehlungen

Kommt es, egal warum, zu echten Verbrennungen, so helfen kühle (raumtemperierte) **Quarkauflagen**. Hierzu wird Magerquark messerrückendick auf eine Komresse, die der Größe des betroffenen Hautareals entspricht, aufgetragen. Am besten die Komresse entfalten, mit Quark bestreichen und dann wieder zusammenlegen und auflegen. Wird die Auflage krümelig, dann abnehmen und erneuern. Dies wird solange wiederholt, wie es gut tut, in der Regel drei bis vier Mal täglich. Aber auch eine **Komresse mit dem frisch ausgepressten Saft der Aloe-Vera-Pflanze** wird in diesem Fall oft empfohlen.

Achten Sie außerdem auf **gut sitzende Kleidung**, es darf nichts reiben oder drücken, und **meiden Sie Sonneneinstrahlung**. Wunderbar fühlt sich auf der geschädigten Haut ein reines, ungefärbtes oder mit Kamillenblüten gefärbtes Seidentuch an, das mit kühlem Wasser getränkt oder Hydrolat besprüht ist.

Aromapflege

Hier eignet sich vor allem das *Immortelle-Akutspray* in Kombination mit dem *Strahlenpflegeöl*, wie es im vorhergehenden Abschnitt bereits beschrieben wurde (siehe S. 191). In der Ausheilungsphase, wenn die Strahlentherapie abgeschlossen ist, verwenden Sie am besten für längere Zeit die Aroma-mischung *Sonnenpflege intensiv* in Kombination mit einem geeigneten Hydrolat (siehe S. 194). Was einer sonnenverbrannten Haut guttut, hilft auch der durch Bestrahlung geschädigten Haut. Dafür sorgt insbesondere das in der Sonnenpflege-Mischung enthaltene **Karottensamenöl**. Dieses erdig-wurzelige Öl mit der fruchtigen Note zählt zu den eher unbekannten ätherischen Ölen, es wird mittels Wasserdampfdestillation aus Karottensamen gewonnen. Als Einzelöl duftet es sehr intensiv und wird vermutlich nur wenig Liebhaberinnen finden, die es als Duftöl in die Duftlampe geben würden. In Hautpflegeölen jedoch ergibt Karottensamenöl in der Kombination mit dem hilfreichen und allseits bekannten Lavendel eine sehr gut hautverträgliche und regenerierende Duftmischung. Zusammen mit den fetten Ölen der *Sonnenpflege intensiv* bedeutet das eine wahre Wohltat für die strapazierten Hautzellen.



Sonnenpflege intensiv

Karottensamen, Lavendel; Aloe-Vera in Rapsöl;
Aprikosenkern-, Sesam-, Sonnenblumenöl;
Jojobawachs

Das krautige und doch weich duftende Pflegeöl hat sich zur Hautpflege bei einem Sonnenbrand bewährt. Deshalb eignet es sich auch zur intensiven Hautpflege bei Strahlenschäden und Hautverbrennungen. Bei Verbrennungen zweiten Grades kann es nach der eingetretenen Epithelisierung angewendet werden.



2–3 Mal täglich regelmäßig die mit einem Hydrolat (siehe S. 194) befeuchtete Haut damit einölen.



Bei besonders schmerhaften oder spannenden Hautarealen 1 TL auf eine kleine Komresse geben und diese auflegen. Bei größeren Hautarealen eine ausreichende Größe der ES-Komresse wählen und diese mit einer entsprechenden Menge Öl

gut tränken und auflegen. Die Auflage kann einige Stunden liegen bleiben, bis das Öl gänzlich von der Haut aufgenommen wurde, evtl. über Nacht einwirken lassen. Die Haut vorher mit Hydrolat befeuchten (siehe unten).

Hydrolate

Die zart duftenden und hautpflegenden Pflanzenwässer werden mehrmals täglich aufgesprüht. Zu empfehlen sind:

- ❖ Immortellenhydrolat
- ❖ Lavendelhydrolat
- ❖ Rosenhydrolat
- ❖ Nerolihydrolat



Zur Befeuchtung, Kühlung und Pflege der gereizten Haut. in kurzen Zeitabständen, ca. alle 30 Minuten, wiederholt auf das betroffene Hautareal sprühen.

6.3 Hand-Fuß-Syndrom (HFS)

Eine der unangenehmen Nebenwirkungen einer Chemotherapie kann das Hand-Fuß-Syndrom sein. Dabei kommt es zu schmerhaften Rötungen und Schwellungen an Handflächen und Fußsohlen, wobei die Finger- und Zehenkuppen sowie die Hand- und Fußballen am meisten betroffen sind. Die Haut ist stark gerötet und schmerzempfindlich. An den betroffenen Hautbereichen kann sich mitunter auch die Haut schuppen. Einrisse, Entzündungen oder Missemmpfindungen bis hin zum Taubheitsgefühl können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

In schweren Fällen führt das HFS zu Ulzerationen (Geschwürbildung), Blasenbildung und starken Schmerzen mit erheblichen Beeinträchtigungen bei den Alltagstätigkeiten. Schlimmstenfalls muss die Chemotherapie abgebrochen oder verschoben werden. Entscheidend ist, dass die betroffene Person sich sofort äußert, wenn die Symptome auftreten, und nicht alles einfach über sich ergehen lässt.

Ursache für die Entstehung des HFS ist die Schweißbildung. Mit dem Schweiß treten Teile des Chemotherapeutikums wieder an die Hautoberfläche, über den Kontakt mit Sauerstoff entstehen dann freie Radikale, die die Hautzellen schädigen. Insbesondere die Hornschicht der Haut wirkt wie ein Schwamm und saugt diese zellschädigenden Substanzen auf.

Ganzheitliche Empfehlungen

Bei HFS wirken **warme Hand- oder Fußbäder mit abgekochtem Leinsamen** lindernd. Dazu geschroteten Leinsamen ca. 5 Minuten in Wasser aufkochen, abkühlen lassen und Hände bzw. Füße in der angenehm temperierten Flüssigkeit baden. Die ausgekochten Eiweißsubstanzen aus dem Leinsamen bilden eine Schutzschicht auf Händen und Füßen und beschleunigen den Heilungsprozess.

Damit die Krankheit gar nicht erst ausbricht, kann eine gute **Ernährungsberatung** oder/und **Mikronährstoffberatung** in der Apotheke helfen, um dem Körper vor und während der Chemotherapie wichtige Radikalfänger (siehe hierzu auch S. 59) zuzuführen. Zusätzlich können z.B. auch hochwertige native Pflanzenöle wie Leinöl und Hanföl täglich eingenommen werden. Die Tagesdosis liegt in der Regel bei drei bis fünf Teelöffel und ist abhängig davon, wie viel Öl der Darm toleriert, denn zu hoch dosiert führt die Einnahme zu Durchfall. Eine weitere, einfache und bewährte Möglichkeit sind **Heilkräutertees** und vor allem grüner Tee, denn dieser ist reich an Radikalfängern.

Neben einer entsprechenden Ernährung kann dem Hand-Fuß-Syndrom mit weiteren, relativ einfachen Maßnahmen vorgebeugt werden:

- ❶ Seidenhandschuhe und -socken zu tragen, ist ein Ratschlag, den insbesondere hautempfindliche Menschen befolgen sollten, aber auch jene, die zum Schwitzen neigen. Die meisten Menschen frieren jedoch während der Chemotherapie, dann sind an den Füßen Schafwollsocken am besten geeignet oder – zusätzlich zu den Seidensocken – Einlagen aus Heilwolle in den Schuhen.
- ❷ Baumwollhandschuhe und gepolsterte, weiche Schuhe, am besten aus Naturleder, schützen vor Verletzungen und bieten eine entsprechende Atmungsaktivität.
- ❸ Alle Kleidungsstücke müssen gut passen, sie dürfen weder zu eng sein noch Druckstellen verursachen.
- ❹ Belastungen der Handflächen durch das Benutzen von Handwerkzeugen oder Kratzen und Klatschen sowie Belastungen der Fußsohlen durch übermäßiges Gehen möglichst vermeiden, auch Klavier- oder Geigenspielen kann sich nachteilig auf die Hände auswirken.
- ❺ Kühle Salzbäder für Hände und Füße. Ein Vollbad wiederum kann die Haut zu sehr aufweichen.

und verweigert sowohl die Flüssigkeits- wie die Nahrungsaufnahme, muss das ebenfalls respektiert werden.

Grundsätzlich muss bei allen Beschwerden der Harnblase auch an die umgebenden Genital- und Darmorgane und damit an Erkrankungen wie Gebärmutter- oder Scheidensenkung sowie Entzündungen oder Tumore als mögliche Ursache gedacht werden, bei Männern kann die Störung möglicherweise mit einer Vergrößerung der Prostata zusammenhängen.

Nicht zu unterschätzen sind außerdem psychische Erlebnisse. Von der Angst vor Unbekanntem bis hin zum Missbrauch können sie Ursache einer Blasenerkrankung sein, denn die Blase versinnbildlicht ungeweinte Tränen.

12.1 Restharn

Wird die Harnblase nicht gänzlich entleert, lautet die Diagnose »Restharnbildung«. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, können durch den stets in der Blase zurückbleibenden Urin Infektionen entstehen, was dann zu schmerhaftem Wasserlassen führt.

Ganzheitliche Empfehlungen

Wichtig sind ein geruhsamer und **entspannter Toilettengang** und **Beckenbodentraining**. Männer können übrigens im Stehen ihre Blase besser entleeren.

12.2 Reizblase

Ein klinisch schwierig zu behandelndes Symptomenbild ist die Reizblase. Es ist durch häufigen Harndrang, d.h. bis zu 20–30 Mal am Tag, und teils heftige Unterbauchschmerzen gekennzeichnet, manche haben außerdem Schmerzen am Ende des Wasserlassens. Durch den häufigen nächtlichen Harndrang kommen oft noch Schlafstörungen hinzu.

Die Auslöser sind noch nicht gänzlich geklärt, denn es gibt keine Befunde wie etwa einen Bakteriennachweis im Urin. Neben hormonellen Gründen werden u.a. psychosomatische Ursachen angenommen. In manchen Fällen wird sogar von einem Antrainieren der Reizblase gesprochen, wenn Menschen, vorwiegend Frauen, vor jeder Aufgabe oder aus noch so kleinem Anlass erst zu Toilette gehen. Oftmals stehen Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie oder im Arbeitsumfeld dahinter. Dann steht eine Klärung dieser Probleme an erster Stelle, um die Reizblase wieder zu beruhigen.

Ganzheitliche Empfehlungen

Beckenbodentraining sorgt für eine gesunde Durchblutung und Stärkung der Harnwege. Schon einfache regelmäßige Übungen helfen Frauen und Männern gleichermaßen, egal ob jung oder alt.

Bestehende Erkrankungen der Atemwege oder ein Angstsyndrom mit Hyperventilation können ebenfalls zu einer Reizblase führen. Hier helfen dann professionelle **Atemtherapie** und **Entspannungsübungen**. Auch vorausgegangene Operationen und ihre Narben können Ursache der Beschwerden sein. Dann gilt es, diese liebevoll zu pflegen und sich selber immer wieder mit dem Geschehen zu beschäftigen und zu versuchen, mit dem Erlebten Frieden zu schließen. In diesem Fall sind **psychotherapeutische Gespräche** hilfreich. Ebenso trägt eine wohltuende Intimpflege (siehe Kap. 4.1.2, S. 116–119) oftmals zur Besserung der Beschwerden bei, wenn psychische Ursachen im Vordergrund stehen.

Die **Klassische Homöopathie** empfiehlt meist Staphisagria als Mittel der Wahl.

Auch die richtige, **an das Wetter angepasste Kleidung** trägt dazu bei, Blasenbeschwerden zu vermeiden. Die Nieren- und Blasengegend sollte immer geschützt und warm genug gehalten werden. Ein langes Unterhemd und bis zur Taille reichende Unterhosen aus einem Wolle-Seide-Gemisch sowie ein Woll-Hüftwärmer halten den Unterleib an kühlen Tagen warm und tragen wesentlich zur Vorbeugung bei.

12.3 Harnwegsinfektionen

Ein Harnwegsinfekt ist bei einem gesunden Menschen in der Regel harmlos. Bei älteren Menschen und vor allem bei pflegebedürftigen Personen kann er aber unter Umständen kritische Folgeerkrankungen auslösen.

Die häufigste Ursache sind Bakterien (Darmbakterien), die über die Haut oder Schleimhäute in die ableitenden Harnwege gelangen. Hier verursachen sie eine sogenannte aufsteigende Infektion, die akut verläuft, im weiteren Verlauf oder bei entsprechender Veranlagung in jeder Etage des Harnwegssystems leider auch chronisch werden kann. Die Bakterien wandern über die Harnröhre hinauf zur Harnblase und unter Umständen weiter über die Harnleiter bis zu den Nieren.

Weitere Ursachen für einen Harnwegsinfekt können auch eine Immunschwäche und Diabetes sein. Im Vergleich zu Gesunden haben Diabetiker

mehr Zucker im Urin, den die Bakterien als Energiequelle nutzen können. Aber auch Abflussbehinderungen der Harnwege, die z.B. durch Nierengries, eine vergrößerte Prostata oder Einengungen der Harnröhre entstehen, können Ursachen für eine Infektion sein. Ebenso ein Krankenhausaufenthalt, der eine sogenannte nosokomiale Infektion, also eine erworbene Infektion mit sich bringt (siehe hierzu auch Kap. 14.4, S. 392–398). In diesem Fall ist häufig ein Blasenkatheter Ursache für eine aufsteigende Infektion, da auf diesem Weg Keime eingeschleppt werden können und durch den zusätzlichen Dauerreiz das Gewebe geschwächt wird. Da Schwerkranken und Palliativpatienten besonders gefährdet sind, muss die Pflege von künstlichen Harnableitungen (Urin- oder Blasenkatheter) umso sorgfältiger ausgeführt werden.

Bei alten und dementen Personen verlaufen Harnwegsinfekte oft »stumm«, also unerkannt und ohne Nennung von Schmerzen, da sie häufig unter Schmerzmedikation stehen, deshalb sollte hier aufmerksam beobachtet werden.

12.3.1 Formen der Harnwegsinfekte

Harnwegsinfektionen werden unterschieden in Urethritis, Zystitis und Pyelonephritis.

Eine **Urethritis** ist eine Entzündung der Harnröhrenschleimhaut, ggf. auch der tieferen Schichten, mit Jucken und Brennen in der Harnröhre, brennendem Schmerz während des Wasserlassens und evtl. eitrigem Ausfluss aus der Harnröhre.

Von einer **Zystitis** sprechen die Mediziner, wenn eine Entzündung der Blasenschleimhaut, in schweren Fällen auch der gesamten Blasenwand vorliegt. Symptome sind ein plötzlicher Beginn mit häufigem Harndrang, tropfenweise unwillkürlicher Harnabgang und schmerhaftes Brennen während des Wasserlassens und danach. Eine Rotfärbung des Urins ist möglich.

Pyelonephritis bedeutet eine bakterielle Infektion der oberen Harnwege mit Entzündung des Nierenbeckens. Sie ist die häufigste Nierenerkrankung. Zu den Symptomen gehören Schüttelfrost, dumpfes Spannungsgefühl in der Nierengegend, evtl. mit hohem Fieber einhergehend, unter Umständen auch Nierenkoliken. Gelegentlich zeigen sich im Vorfeld oder gleichzeitig leichte Blasenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden.

Gemeinsam ist allen Formen der Infektion, dass sie mit sehr unangenehmen, brennenden, aber z.T. auch kolikartigen Schmerzen verbunden sind. Nimmt der Schmerz zu und kommen evtl. noch Fieber und ein schnel-

ler Puls sowie Erbrechen und Verstopfung hinzu, liegt eine ernst zu nehmende Erkrankung vor. Dann wird es höchste Zeit, einen Arzt oder eine Klinik aufzusuchen. Im allerschlimmsten Fall kann eine nicht oder falsch behandelte Nierenerkrankung zu einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung (Sepsis) führen.

Ganzheitliche Empfehlungen

Wichtig ist, die **Flüssigkeitszufuhr** zu erhöhen und entsprechende pflegende Maßnahmen zu ergreifen, die phytotherapeutisch und homöopathisch unterstützt werden können. Apotheken bieten neben geeigneten Tees für eine Durchspülungstherapie hilfreiche **Phytotherapeutika**, denn die Natur bietet hier eine Vielzahl von Heilkräutern, angefangen von Bärentraubenblätter über Hauhechelwurzel bis zu Zinnkraut, um nur einige zu nennen (mehr dazu im »Leitfaden Phytotherapie«, siehe Literaturverzeichnis [26]).

Wichtig ist auch hier, auf einen **warmen Unterleib** (siehe S. 329) und warme Füße zu achten. Beides wird durch das Tragen von Textilien aus Wolle oder einem Wolle-Seide-Gemisch erreicht, ebenso wie durch entsprechende Fußbäder oder Einreibungen.

Aromapflege für alle genannten Beschwerdebilder

Ätherische Öle und Mischungen daraus eignen sich hervorragend, um die empfindlichen Organe Blase und Niere schützend zu umhüllen, sei es mit behutsamen Einreibungen, Wickel, Auflagen oder Sitzbädern, die allesamt als symptomlindernde Pflegemaßnahmen bei Harnwegsinfektionen angezeigt sind.

Eine der hierzu eigens entwickelten Aromamischungen ist das *Sandelholz Sitzbad*. Das balsamische **Sandelholzöl** stammt vom weißen Sandelholzbaum, einem immergrünen Baum, der erst nach 20 Jahren sein Öl im Kernholz sammelt. Er war ursprünglich in Indien beheimatet, mittlerweile wird das Öl aber auch aus Sandelbaumkulturen in Sri Lanka, Indonesien und dem Norden Australiens gewonnen. Das indische Sandelholzöl aus Mysore gilt als absolute Kostbarkeit und Rarität. Leider sind viele Fälschungen und mindere Qualitäten auf dem Markt. Sandelholzöl ist sehr gut haltbar und zählt zu den Ölen, die wie Rosenöl ihren Duft mit zunehmendem Alter sogar verbessern. Es besteht fast ausschließlich aus der Wirkstoffgruppe der Sesquiterpene, deren Ester stark entspannende und hautpflegende Eigenschaften aufweisen. Als Einzelöl wirkt es in hohen Dosen aphro-

sierend – ein Effekt, der bei Harnwegsbeschwerden allerdings zur Unzeit kommen würde.

Im *Sandelholz-Sitzbad* harmoniert der zarte Sandelholzduft bestens mit dem der Rose, der entspannende Wirkstoff Linalylacetat des Lavendels bzw. sein typischer Duft verleiht dem Ganzen zusammen mit der Bergamotte eine frische Note, die von der fruchtigen römischen Kamille zusätzlich unterstützt wird.



Sandelholz-Sitzbad

Bergamotte, Lavendel, Rose, Sandelholz, Schafgarbe; Jojobawachs, Totes-Meer-Salz

Der krautige, balsamische Duft entspannt Körper und Seele, ob nur zur Intimpflege oder bei Beschwerden im Harnwegs- und Genitalbereich. Die Mischung eignet sich auch zur Unterstützung von entzündungshemmenden Maßnahmen und kann regelmäßig beim Toilettengang benutzt werden, insbesondere als wohltuende Spülung, wenn es beim Wasserlassen stark brennt.



2 Mal täglich 1 TL auf 1 Liter gut temperiertes Wasser für ein wärmendes Sitzbad geben. Im Anschluss an das Sitzbad den Unterkörper mit klarem, warmem Wasser abspülen, gut trocknen und wieder warm anziehen. Nicht ohne warme Hülle vom Bad ins Krankenzimmer zurückgehen. Auch die Füße immer gut in Wollsocken warm halten.



Für ein Vollbad 3–4 EL in ein warmes Bad geben. Danach mit klarem Wasser abduschen, um Salzreste auf der Haut zu vermeiden.



1 TL auf 1 Liter gut temperiertes Wasser geben, bei jedem Toilettengang als warme Spülösung vor und beim Wasserlassen anwenden, das lindert den Schmerz und entspannt. Gut geeignet auch für Frauen nach Vaginaloperationen.



1 TL der Aromamischung in 1 Liter heißes Wasser geben und eine feuchtheiße Auflage bereiten. Den Kranken anschließend gut zudecken. Den Wickel so lange einwirken lassen, wie er als angenehm warm empfunden wird.

Entspannungsbad

**Kamille römisch, Lavendel, Mandarine, Rosengeranie, Sandelholz, Zeder
(Badesalz: Jojobawachs; Totes-Meer-Salz. Ölbad: Sesamöl)**

Die beruhigende, krautig-blumige Salzmischung und das hautpflegende Ölbad entspannen die Muskulatur und geben Halt und Zuversicht, sie verschaffen schon bei den ersten Anzeichen einer Harnwegsinfektion wohltuende Erleichterung. Angenehm auch als Fuß- und Handbad, dafür wird bevorzugt die Ölmischung eingesetzt.

- ↗ Anwendungen siehe *Sandelholz-Sitzbad*. Für Spülungen nur das Salzbad verwenden!
- ↙ Nach dem Salzbad mit klarem Wasser abduschen, um Salzreste auf der Haut zu vermeiden.
- ↙ Nach einem Ölbad kann der Körper leicht ölig sein – es besteht Rutschgefahr.

Fußbad ausgleichend

Angelikawurzel, Benzoe Siam, Lavendel, Manuka, Melisse, Neroli, Thymian; Jojobawachs; Totes-Meer-Salz

Duftet zart-krautig und wirkt angenehm balsamisch. Die beruhigende und entspannende Mischung unterstützt entzündungshemmende Maßnahmen. Ein Fußbad wärmt nicht nur die Füße, sondern wirkt auf den gesamten Organismus, entspannt die Sinne und lässt besser einschlafen.

 2 TL für ein Fußbad. Die Füße anschließend gründlich duschen. Anschließend die Füße mit einer beruhigenden und entspannenden Ölmischung einreiben.

 Für ein ansteigendes Fußbad beide Beine in ca. 35 °C warmes Wasser (Fußwanne) tauchen und durch langsames Zufügen von heißem Wasser (15 Minuten lang) auf 40–42 °C erwärmen; noch weitere fünf Minuten im Wasser verweilen. Die Füße zum Schluss klar abspülen. Dann die Beine abtrocknen und warm halten.

20 Minuten Bettruhe genießen – dabei zur Entspannung die Beine etwas hochlagern und die Füße mit *Kamille 10% in Jojobawachs* oder *Sandelholz 10% in Jojobawachs* oder *Luftikus* einreiben.

Luftikus

Honigwabe, Kamille römisch, Mandarine, Narde, Sandelholz (Naturparfüm in Jojobawachs)

Der süße, samtig-weiche Duft der Aromamischung wirkt beruhigend und entspannend, ob als Naturparfüm oder als Fußbad oder in einer anderen Anwendung. Auch in der Duftlampe vermittelt er eine angenehme Atmosphäre. Er war ursprünglich für unruhige Kinder gedacht, erfreut aber auch viele Erwachsene und Kranke.



5–7 Tr. des reinen ätherischen Öls in die Duftlampe geben.



10–15 Tr. vom Naturparfüm für ein wärmendes Sitzbad in 1 EL Honig oder 2 EL Totes-Meer-Salz mischen.



Für ein Vollbad 2 TL in Honig oder Sahne vermischen.



Nach einem Ölbad kann der Körper leicht ölig sein kann – es besteht Rutschgefahr.



1 TL oder 2 ml mit Honig vermischen und für eine feuchtheiße Auflage in 1 Liter heißes Wasser geben. Weiteres Vorgehen siehe *Sandelholz-Sitzbad*.



Die reine ätherische Ölmischung nicht unverdünnt auf die Haut auftragen.

Massageöl entspannend

Fenchel, Kamille römisch, Lavendel, Linaloefrucht, Linaloeholz, Mandarine, Neroli, Rosenholz; Aprikosenkern-, Mandel-, Sonnenblumenöl

Würziger Kräuterduft vereint sich mit einer lavendeligen Fruchtnote für eine wohlende Massage oder Einreibung. Die ätherischen Öle sind reich an Sesquiterpenestern, die Entspannung garantieren.



Für eine feuchtheiße Auflage Blasen- bzw. Nierengegend gut einölen. Dann Wickel auflegen und den Kranken gut zudecken. Den Wickel so lange einwirken lassen, wie er als angenehm warm empfunden wird.



Auch **Entzündungen der Nieren** reagieren positiv auf Wärmebehandlungen. Ein warmes Bad oder Fuß- oder Sitzbad durchwärmt den Körper nachhaltig und sorgt für eine bessere Durchblutung der Nieren. Ebenso bringt eine temperierte Ölkomresse Wärme für die Nieren und beruhigt die Entzündung.



Eine feuchtheiße Blasen- oder Nierenaufage darf auch bei fiebernden Patienten angewendet werden, ein Sitzdampfbad oder Teil- und Vollbäder dagegen nur im fieberfreien Zustand – hier muss der Kreislauf stabil sein.

Sitzbad

Kamille blau, Lavendel, Rose, Rosengeranie, Schafgarbe; Jojobawachs, Totes-Meer-Salz

Der blumige, krautig-intensive Duft des Wundbadesalzes wirkt entzündungshemmend, zellregenerierend und blutstillend. Die ätherischen Öle verbreiten nicht nur einen angenehmen Duft, sondern bringen Linderung und Kühlung, wenn das ätherische Salz in Wasser gelöst ist. Das Sitzbad hat sich seit den 1980er-Jahren bei der Wundpflege im geburtshilflichen Bereich vielfach bewährt.



Anwendungen siehe *Sandelholz-Sitzbad*.

12

Ätherische Öle in Jojobawachs

Ätherische Öle in Jojobawachs-Verdünnung sind ideal, wenn nur ein örtlich begrenzter Bereich behandelt werden soll. Sie eignen sich auch bei Menschen, die keine erwärmende Maßnahme wünschen. Ihr Duft wirkt ebenso bei der Anwendung in der Duftlampe, allerdings hinterlässt das Jojobawachs einen Wachsfilm, deshalb muss die Schale oder der Vernebler anschließend gut gereinigt werden. Bei Harnwegsbeschwerden entspannen und entkrampfen insbesondere

◆ Kamille römisch 10 %

◆ Sandelholz 10 %



Häufig, eventuell ständig ca. 5 Tr. auf den Unterbauch auftragen.



3 ml *Kamille 10%* in 50 ml Johanniskrautöl einmischen und mehrmals täglich, besonders nach dem Wasserlassen, den oberen Schambereich und bei Bedarf auch die Nierengegend, dann den Genitalbereich und den oberen Bereich der Oberschenkelinnenseite einölen. Zusätzlich lindernd wirken Einreibungen der Fußsohle.



Für ein Dampfsitzbad zunächst 1 EL Kamillenblüten oder Heublumen in eine Schüssel oder einen Kochtopf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Dann 5–7 Tr. *Kamille 10%* oben aufgeben und das Gefäß in die Toilette oder in ein Bidet stellen, sodass sich der Betroffene bequem darüber setzen kann. Mit zugedecktem Unterleib ca. 10 Minuten einwirken lassen.



Für eine feuchtheiße Auflage 5–7 Tr. auf den Unterbauch oder die Nierengegend auftragen, dann die verschiedenen Wickellagen auflegen. Das Ganze so lange einwirken lassen, wie es als angenehm warm empfunden wird.

Rezeptur zur Schmerzlinderung

Zur Schmerzlinderung kann vom Arzt folgende hochdosierte Aromamischung verordnet werden, die in einer dafür spezialisierten Apotheke gemischt werden muss. Sie kann auch auf Eigenverantwortung des Patienten angefertigt werden:

10 Tr. *Chamaemelum nobile* (Römische Kamille)

15 Tr. *Matricaria recutita* (Kamille blau)

25 Tr. *Juniperus communis* (Wacholderbeere)

20 Tr. *Thymus vulgaris* Ct. Thujanol (Thymian)

15 Tr. *Gaultheria procumbens* (Wintergrün)

ad 25 ml *Oleum Calophyllum inophyllum* (Tamanuöl) und

25 ml *Oleum Hypericum* (Johanniskrautöl)



1 EL der Rezeptur für eine temperierte Ölkompresse, die auf die Blase oder die Nierengegend aufgelegt wird. Die Kompresse darf mehrere Stunden belassen werden.

12.4 Harninkontinenz

Eine Harninkontinenz oder Blasenschwäche bedeutet, dass die betroffene Person die Fähigkeit der Blasenkontrolle verloren hat. Meist tritt dieses Leiden, das eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität mit sich bringt, bei Frauen höheren Alters auf, jedoch können auch Männer und junge Menschen daran leiden. Im ansonsten noch aktiven und gesunden Leben kann unfreiwilliger Harnabgang beim Niesen vorkommen, während einer ausgeprägten Bronchitis mit starkem Husten, beim schweren Heben von Lasten und beim ausgiebigen Lachen.

Eine Infektion der Harnwege kann ebenfalls zu einer Inkontinenz führen. Besonders bei schwer Erkrankten oder Sterbenden geht die Kontrolle der Blase verloren.

Ganzheitliche Empfehlungen

Ist ein geschwächter Beckenboden die Ursache für die Harninkontinenz, so hilft regelmäßiges **Beckenbodentraining**. Nach einigen Stunden bei einer Trainerin können alle Übungen bis ins hohe Alter gut alleine und zu Hause durchgeführt werden und so die Beschwerden wieder behoben werden (lesen Sie dazu auch die Beckenboden-Bücher von Beckenbodentrainerin Susanne Schwärzler, siehe Literaturverzeichnis [28], [29]).

Aromapflege

Für stärkende Einreibungen bieten sich das *Körperöl festigend* und *Körperöl kräftigend* sowie das *Kemptener-Öl* an. Um die Wahrnehmung, Durchblutung und Nerventätigkeit im Unterkörper zu stärken, sind auch Einreibungen mit Johanniskrautöl empfehlenswert.

Das *Körperöl festigend* enthält **Eisenkraut** aus den Anden, aber auch in Frankreich wird die Pflanze destilliert. Beide Eisenkraut-Gewächse sind botanisch verwandt, sie gehören zur Familie der Verbenaceae (Eisenkrautgewächse). Das Öl aus Frankreich trägt den botanischen Namen *Lippia citriodora*, kommt es dagegen aus den Anden, firmiert es unter *Aloysia citriodora* oder auch *trippylla*, wobei die Bezeichnung *Lippia citriodora* auch hier korrekt wäre. Da die Pflanzen aber in unterschiedlichen Regionen und Höhenlagen kultiviert bzw. wie in Peru im Tal der Inkas auf knapp 3000 Höhenmetern wild gesammelt werden, weisen sie unter dem Einfluss von Klima und Boden unterschiedliche Inhaltsstoffe auf. Beide Öle duften wunderbar zitronig-frisch, wobei das Öl aus den Anden voller und runder

im Duft ist. Inhaltsstofflich weist das Öl aus den Anden einen höheren Monoterpengehalt auf, während das aus Frankreich einen höheren Monoterpen-Aldehydanteil besitzt, was ihm den frischeren Charakter verleiht. In Körperölen wirkt Eisenkraut stimulierend auf das zentrale Nervensystem, was besonders wichtig ist bei Harninkontinenz, es beruhigt aber auch und reduziert somit Schmerzen.



Körperöl festigend

Eisenkraut Anden, Jasmin, Muskatellersalbei, Myrte, Rosengeranie, Schafgarbe, Vetiver, Zypresse; Macadamianuss-, Mandel-, Nachtkerzen-, Sesamöl; Jojobawachs

Das blumige und doch krautige Körperöl gibt Halt und Stabilität. Mit einer regelmäßigen Körperpflege und kräftigen Muskelmassagen mit dem Öl sowie fleißigem Beckenbodentraining wird sich das Gewebe wieder festigen. Frauen wie Männer lieben dieses Körperöl. Dennoch kann es passieren, dass die eine oder andere Nase den süßlichen Geruch des Jasmins, der sich nach einigen Minuten auf der Haut entfaltet, nicht mag. Dann verwenden Sie das *Körperöl kräftigend* (siehe unten).



Täglich 2 Mal den Unterbauch, Gesäß, Genital- und inneren Oberschenkelbereich gut einreiben oder massieren, am besten bei nasser Haut.

Körperöl kräftigend

Grapefruit, Muskatellersalbei, Myrte, Neroli, Zeder; Ringelblumen in Olivenöl; Aprikosenkern-, Sonnenblumenöl

Das herb, frisch und krautig riechende Körperöl erhält seine Duftnote hauptsächlich von Muskatellersalbei und Myrte. Grapefruit und Neroli verleihen ihm Frische, während Zedernholz für Kraft und seelische Stütze sorgt. Die Aromamischung eignet sich bestens zur Hautpflege des Unterbauchbereiches, kann aber natürlich zur gesamten Körperpflege benutzt werden. Sie wird von Männern bevorzugt.