

Wie  
Aromen  
eine heilsame  
Wirkung  
entfalten

Aromatisch duftende Pflanzenstoffe können in Pflege und Betreuung betagter Menschen und von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ergänzend eingesetzt werden. Eine wohltuende Wirkung haben sie in der Hautpflege, und zudem fördern sie das Wohlbefinden in psychisch schwierigen Situationen. Das zeigen Erfahrungen der Pflege Reute im Appenzellerland und des Schlossgartens Riggisberg BE.

Von Elisabeth Seifert

**W**ie wohl keine andere Region der Schweiz bringen wir das Appenzellerland mit dem Wissen um Heilkräuter in Verbindung. Über Generationen hinweg haben die Menschen hier Erfahrung im Umgang mit alternativen, komplementärmedizinischen Heilmethoden gesammelt. Naturheilpraktiken sind als Ergänzung klassischer schulmedizinischer Therapien vielerorts zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Das trifft auch auf die Pflege Reute mit den beiden Häusern Watt und Sonnenschein zu. Die zwei Pflegeheime liegen an idyllischer Lage, umgeben von herrlicher Natur, im Appenzeller Vorderland in der Gemeinde Reute (AR).

Die beiden Häuser bieten insgesamt 45 Menschen ein familiäres Zuhause. Neben einigen jungen Suchtkranken sind dies vor allem betagte Menschen mit einem hohen Pflegebedarf, darunter schwere Demenz sowie psychiatrische Erkrankungen. Zur Pflege und Betreuung gehört, wie auf der Website explizit ausgewiesen, neben ärztlicher Betreuung und klassischer Pflege auch die Aromapflege, sprich: die Anwendung ätherischer Öle, Hydrolaten und kaltgepresster Öle. «Die Aromapflege hat eine wichtige Bedeutung für uns», unterstreicht denn auch Geschäftsführer Jakob Egli.

### Ergänzung alltäglicher Pflege

«Wir verstehen uns als Dienstleister für Alter und Gesundheit», sagt Egli. «Wie alle Pflegeheime wenden wir die schulmedizinischen Richtlinien an. Wir berücksichtigen dabei aber stark die Bedürfnisse der Menschen, und sobald wir beobachten, dass sie empfänglich sind für alternative Methoden, bieten wir diese als Ergänzung an.» Und: «Gerade bei der Aromapflege stellen wir fest, dass diese bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr gut ankommt.»

Die verschiedenen Aromaöle werden in der Pflege Reute seit Jahren nach eigenen Rezepturen selbst hergestellt respektive gemischt. Verantwortlich dafür ist derzeit Gabriela Schachtler, die sich mittels diverser Weiterbildungen in diese Kunst eingearbeitet hat. Die Grundlage der Mischungen bildet ein bestimmtes Basisöl, in der Pflege Reute sind dies ein hochwertiges Mandelöl, ein Johannisöl oder ein Jojobaöl.



**«Für eine zielgerichtete Anwendung braucht es das Gespräch mit den Bewohnenden. Sie fühlen sich dadurch wahrgenommen.»**

**Gabriela Schachtler, sie ist in der Pflege Reute für die Herstellung der Aromaöl-Mischungen zuständig**

Diesen werden dann naturreine ätherischen Öle beigemischt – und zwar in einer niedrigen Dosierung. «Bei der dünnen, fragilen Haut betagter Menschen sollte der Prozentsatz der ätherischen Öle in etwa zwischen 0,5 und 1 Prozent liegen», sagt Gabriela Schachtler.

Verschiedene auf diese Weise produzierte Aromaöle kommen in der alltäglichen Pflege zur Anwendung: die Pflegenden geben dafür wenige Tropfen auf ihre Einweghandschuhe und reiben damit bestimmte Körperstellen ein. Gleichsam prophylaktisch und täglich im Einsatz ist bei vielen der Bewohnenden das «Intimöl». Dem Basisöl werden die ätherischen Öle Thymian, Palmrosa, Manuka und Lavendel beigemischt. «Die Pflege mit diesem Öl verhindert, dass es zwischen den Hautfalten, wo die Bewohnenden →



«Die Tagesverfassung ist entscheidend dafür, wie die Bewohnenden auf bestimmte Düfte reagieren. Es ist für mich spannend und herausfordernd zugleich, den Duft zu finden, der zu einem bestimmten Zeitpunkt der richtige ist.»

Jolanda Schaller, diplomierte Aromatherapeutin  
im Schlossgarten Riggisberg BE

rasch schwitzen, zu Hautrötungen kommt», hält Pflegedienstleiterin Nilanthi Ekubo fest. Die Aromen verbreiten zudem einen angenehmen Duft.

Mit dem «Antidekubitusöl», bei dem ein Basisöl mit ätherischen Ölen aus Karottensamen, Myrthe, Lavendel und Rosengeranie versetzt ist, werden – ebenfalls täglich – bettlägerige Bewohnerinnen und Bewohner gepflegt. «Wir massieren damit alle Druckstellen gut ein,» so Nilanthi Ekubo. «Auf diese Weise wird die Durchblutung angeregt, sodass die Haut intakt bleiben kann, und auch hier haben die Aromen eine zusätzlich wohltuende Wirkung.» Das regelmässige Umlagern der Bewohnerinnen und Bewohner könne dadurch, wie die Pflegedienstleiterin betont, freilich nicht ersetzt werden.

### Individuell komponierte Düfte

Gerade auch die prophylaktische Anwendung der Aromaöle habe zur Folge, so die Pflegedienstleiterin, dass sich Probleme an den entsprechenden Körperstellen zu einem grossen Teil vermeiden lassen. Aromaöle haben in den beiden Häusern Watt und Sonnenschein aber nicht nur bei der Hautpflege eine wichtige Bedeutung, sondern auch, wenn jemand unruhig ist, Stimmungsschwankungen verspürt oder Schwierigkeiten beim Einschlafen hat. In diesen Fällen entfalten die ätherischen Öle ihre Wirkung ganz besonders über den Duft.

«Die Duftmischungen werden zu diesem Zweck für jeden Bewohner und jede Bewohnerin individuell zusammengestellt», betont Gabriela Schachtler. Gemeinsam mit der betreffenden Person testet sie oder auch eine Pflegendende, welcher Duft oder welche Duftmischung eine Person in ihrer spezifischen Situation anspricht. «Wir träufeln wenige Tropfen dieses Öls auf ein Taschentuch oder einen Duftstein und beobachten, ob der Duft die erwünschte Wirkung erzielt.» Eine Alternative zu Duftsteinen bildet auch der Raumspray.

Auch wenn die Düfte sehr individuell komponiert sind, als grundsätzlich stimmungsaufhellend bezeichnet Schachtler ätherische Öle aus Mandarine, Lavendel, Rose, Melisse oder Basilikum. Sowohl die Aromapflege und auch andere

komplementärmedizinische Methoden verfehlen ihre Wirkung nicht, sind sich die Mitarbeitenden der Pflege Reute einig. Für eine zielgerichtete Anwendung alternativer Methoden brauche es das Gespräch mit den Bewohnenden. Schon allein diese persönliche Zuwendung empfinden viele als sehr wohltuend. Schachtler: «Unsere Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich dadurch wahrgenommen. Wir machen Seelenpflege und tragen zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei.»

### In Absprache mit der Ärztin und Pflegenden

Den Wert der Aromapflege erkennen auch Institutionen aus anderen Teilen der Schweiz, neben Pflegeinstitutionen auch Institutionen für Menschen mit Behinderung. So hat seit etlichen Jahren die Behandlung mit aromatisch duftenden Pflanzenstoffen im Schlossgarten Riggisberg im Kanton Bern einen festen Platz als Ergänzung zu Pflege und Betreuung. Der «Schlossgarten» begleitet und betreut 270 Menschen, die mit psychischen und/oder geistigen Beeinträchtigungen leben.

Die Aromaöle werden hier neben der Hautpflege gerade bei Bewohnerinnen und Bewohnern mit depressiven Verstimmungen, bei Reizüberflutung, Unruhe und auch in der Sterbebegleitung angewendet. «Die Aromapflege kann unterstützend zum Wohlbefinden beitragen», sagt Jolanda Schaller. Sie ist diplomierte Aromatherapeutin und begleitet in dieser Funktion die Menschen im «Schlossgarten» seit drei Jahren. Alle zwei Wochen, wenn sie in der Institution anwesend ist, gehört es zu ihren Aufgaben, in Absprache mit der Ärztin sowie Pflegenden und Betreuenden, Menschen zu besuchen, um herauszufinden, welche Art der Aromapflege ihnen helfen kann.

Eine anspruchsvolle Aufgabe, für die es Zeit und viel Gespür braucht. «Besonders wichtig ist das Gespräch», betont Jolanda Schaller ganz ähnlich wie die Mitarbeitenden der Pflege Reute. Und: «Es sind immer die Menschen, die entscheiden, welcher Duft für sie im Moment richtig ist, nicht ich», unterstreicht sie. Wenn jemand zum Beispiel über

Schlafstörungen klagt, lässt sie die entsprechende Person an mehreren Aromaölen mit beruhigender Wirkung riechen. Dazu gehören Orangenschale, Mandarine, Orangenblüte, Melisse oder auch Lavendel. «Die Nase bestimmt, welcher Duft infrage kommt.»

Die Aromen müssen nicht immer angenehm sein. «Um einen psychischen Erregungszustand zu dämpfen, wählte eine Bewohnerin zum Beispiel bewusst einen für sie unangenehmen Geruch.» Jolanda Schaller räumt den Bewohnenden auch die Möglichkeit ein, es einfach mal mit einem Duft zu probieren – und dann zu wechseln, wenn sich nicht die erwünschte Wirkung einstellt.

### Wenn jemand plötzlich aufblüht

Manchmal bevorzugen die Bewohnerinnen und Bewohner ein einzelnes Aroma oder eine Kombination mehrerer Aromen. Die naturreinen ätherischen Öle mischt Jolanda Schaller mit Trägern unterschiedlicher Art. «Die pure Anwendung ist viel zu intensiv», betont sie und fügt bei: «Eine tiefe Dosierung ist gerade auch für die Anwendung im psychischen Bereich notwendig.» Als Träger eignet sich ein Basisöl, beliebt sind ähnlich wie in der Pflege Reute das Jojoba- oder Mandelöl. Solche Mischungen eignen sich gut für Massagen oder auch zum Beträufeln von Watte oder eines Taschentuchs. Oft mischt die Aromatherapeutin die reinen ätherischen Öle zudem mit einem neutralen Duschmittel oder einem Zusatz für ein (Fuss-)Bad. Sehr beliebt ist weiter ein mit ätherischen Ölen angereicherter Raumspray.

Jolanda Schaller beobachtet bei ihren Besuchen der Bewohnerinnen und Bewohner immer wieder, dass die Tagesverfassung entscheidend dafür ist, wie diese auf bestimmte Düfte reagieren, oder dass ein mit bestimmten Aromen versetzter Raumspray einer Bewohnerin nach einiger Zeit nicht mehr gefällt. «Es ist für mich spannend und herausfordernd zugleich, den Duft zu finden, der zu einem bestimmten Zeitpunkt der richtige ist.» Jolanda Schaller hat dafür ein gutes Händchen. Sie wird auf dem weitläufigen Gelände oft von Bewohnenden angesprochen, die sich bei ihr zum Beispiel für die wohltuende Wirkung eines Raumsprays bedanken. Und solche Erfahrungen führen dazu, dass sich weitere Bewohnerinnen und Bewohner für die Aromapflege interessieren.

Persönlich besonders beeindruckt hat sie das Erlebnis mit einer Frau, der sie vor einiger Zeit einen Besuch abgestattet hat. «Als ich zu ihr ins Zimmer trat, hat sie sich tief in ihrem Bett vergraben und schien überhaupt keine Lust auf ein Gespräch zu haben.» Dann habe sie sich immerhin aufgesetzt. «Als ich ihr etwas Lavendelöl zum Riechen gab, lächelte sich und blühte richtiggehend auf.» Sobald der Duft weg war, sei sie wieder in sich zusammengesunken. «Wir probierten weitere Aromen aus, und es war für mich sehr eindrücklich zu sehen, wie bestimmte Düfte ihre Stimmung positiv beeinflussen konnten.» Die Bewohnerin entschied sich schliesslich für ein Gemisch aus mehreren Aromen, aus denen Jolanda Schaller ein Öl für Rückenmassagen zusammenstellte. ■

## Heimverwaltung jederzeit im Griff.

AbaCare – Die Software für Heime und soziale Institutionen



### Ihr Nutzen mit AbaCare

Mit AbaCare können Sie sämtliche Stammdaten pro Klient effizient erfassen und verwalten. Verschiedene Typen von Bewohnerereignissen, wie Eintritt, Zimmerwechsel oder Spitalaufenthalt, werden übersichtlich pro Klient digital gespeichert und dienen als Basis für die monatliche Berechnung der Bewohnerbuchungen. Automatisch werden dabei die bezogenen Leistungen pro Klient für die Fakturierung generiert – alles integriert in einem System.



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[abacus.ch/abacare](https://abacus.ch/abacare)

 **ABACUS**