

# Chancen der Aromatherapie in der Pflege und Betreuung von Menschen in palliativen Situationen

## Ein ganzheitlicher Ansatz zur Linderung und Begleitung

Daniela Foos

Leiterin Fachstelle ambulante spezialisierte Palliative Care

vaka, Gesundheitsverband Aargau

[daniela.foos@vaka.ch](mailto:daniela.foos@vaka.ch)

# Agenda

- Einführung
- Grundlagen der Aromatherapie
- Praktische Anwendungsbeispiele
- Chancen und Risiken bei der Anwendung
- Fazit
- Quellen & Literatur

# Einführung

Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Sie wird vorausschauend miteinbezogen, ihr Schwerpunkt liegt in der Zeit, in der die Heilung der Krankheit nicht mehr möglich ist.

Palliative Care beugt Leiden und Komplikationen vor. Sie schliesst medizinische Behandlungen, pflegerische Interventionen sowie psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung mit ein. Mit der Palliative Care soll auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten umfassend eingegangen werden und die Lebensqualität soll erhalten und gefördert werden.

**„Düfte berühren die Seele dort, wo  
Worte oft keinen Zugang mehr  
finden.“  
– unbekannt**



# Grundlagen der Aromatherapie



## 🌸 Was ist Aromatherapie?

- Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie und nutzt die **Wirkstoffe ätherischer Öle** aus Pflanzen zur Förderung von:
  - körperlichem Wohlbefinden
  - seelischer Ausgeglichenheit
  - emotionaler Stabilität
- Sie können präventiv, begleitend oder lindernd eingesetzt werden.

## 🌱 Was sind ätherische Öle?

- Hochkonzentrierte pflanzliche Duftstoffe
- Gewonnen durch Destillation, Kaltpressung oder Extraktion
- Beispielquellen: Blüten (Lavendel), Blätter (Rosmarin), Rinde (Zimt), Harze (Weihrauch), Schalen (Orange)



# Anwendungsformen in der Pflege und Betreuung

Methode	Beschreibung	Beispiel
<b>Einreibung</b>	Verdünntes Öl auf Haut aufgetragen	Bauchöl gegen Verstopfung
<b>Inhalation</b>	Aufnahme über Atemwege	Ganze mit Lavendel bei Unruhe
<b>Duftlampe / Diffuser</b>	Raumbeduftung	entspannte Atmosphäre im Zimmer
<b>Kompressen</b>	Öl in warmem Wasser, auf Haut gelegt	Lavendelkomresse bei Schmerzen
<b>Fußbad</b>	Wärmende, beruhigende Wirkung	z. B. Melisse gegen Schlaflosigkeit

# Wirkmechanismen ätherischer Öle

## Einfluss auf das limbische System

- **Gerüche wirken direkt auf das Gehirn**, ohne Umweg über den bewussten Verstand.
- Über die **Riehzellen** in der Nase gelangen Duftmoleküle direkt in das **limbische System**, den Teil des Gehirns, der für:
  - Emotionen
  - Erinnerungen
  - Angst- und Stressreaktionen verantwortlich ist.

 Deshalb können Düfte **innerhalb von Sekunden** Gefühle wie **Geborgenheit, Ruhe oder Wachheit** auslösen.

**„Der Geruchssinn ist der Wächter über die Seele.“ – Paracelsus**



**Schliesst bitte die  
Augen**

**Wo spüren Sie den Duft im  
Körper?**

**Welche Erinnerungen  
werden bei Ihnen  
ausgelöst?**

# Neroli

(*Citrus aurantium* ssp. *amara*  
– Orangenblütenöl)



Blumig, zart, leicht süß, frisch und grün  
Sehr angenehmer, nicht aufdringlicher Duft  
Wird von den meisten Menschen – auch in palliativen  
Situationen – als tröstlich und harmonisierend empfunden

## **Wirkung auf die Psyche:**

- Angstlösend
- Beruhigend bei innerer Unruhe, Panik, Nervosität
- Stimmungsaufhellend bei depressiver Verstimmung
- Traumalösend (hilfreich bei alten seelischen Verletzungen)
- Tröstend, herzöffnend – besonders in Abschiedssituationen
- Fördert emotionales Gleichgewicht

## **Wirkung auf den Körper:**

- Krämpflösend (z. B. bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden)
- Herzstärkend – leicht blutdrucksenkend durch Beruhigung
- Hautpflegend – auch bei empfindlicher, reifer oder gestresster Haut
- Regenerierend auf das vegetative Nervensystem



# Anwendungsbeispiele in der Pflege/Palliativbetreuung:

Anwendung

Form

Wirkung

**Riechstift / Duftstein**

1 Tropfen Neroli

Akuthilfe bei Angst oder Panik

**Fußeinreibung**

in fettem Öl verdünnt

Beruhigung, Nähe vermitteln

**Raumbeduftung**

mit Lavendel oder Mandarine  
kombiniert

Wohlfühlatmosfera schaffen

**Herzkompresse**

mit Rosenhydrolat & Neroli

Trauerbegleitung, Loslassen

# Praktische Anwendungsbeispiele



## Symptom

## Ätherisches Öl

## Anwendung

Angst/Unruhe

Lavendel, Neroli, Tonka

Einreibung, Duftstein

Übelkeit

Pfefferminze, Zitrone

Riechstift, Inhalation

Schmerzen

Rosmarin, Cajeput

sanfte Einreibung

Atemnot

Myrte, Eukalyptus

Duftlampe, Brustöl

Schlafstörung

Lavendel, Mandarine

Kissen-Spray, Fußmassage

# Zitronen- Pfefferminz- Kompressen



# Belebend und kühlend – Kopfnote erfrischend und klärend

## Anwendungsbereiche

- Allgemeines Wohlbefinden
- Lokale Kühlung
- Konzentrationsförderung
- Unspezifische Kopfschmerzen
- Beginnende Migräne

## Kontraindikationen/ nicht verwenden bei

- Hautveränderungen, Hauterkrankungen im Bereich der Auflagestelle
- Allergie auf Pfefferminz (Menthol) oder Zitronensäure

# Anwendung

## Zubereitung:

Schneiden Sie die Zitrone in ½ bis 1 cm dünne Scheiben. Legen Sie das Pfefferminzblatt mitten auf das Vlies und geben Sie darauf eine Zitronenscheibe. Falten Sie nun ein Päckchen und legen Sie dieses mit der Seite des Pfefferminzblattes direkt auf die Haut.

## Auflagestellen:

- Stirne – Vorsicht mit Zitronensäure bei Augenkontakt
- Nacken (Halswirbelsäule)
- Option: Die Kälte wirkt intensiver durch ein mit Wasser befeuchtetes Leinentuch

# Bauchölmischung bei Verstopfung



## **Rezept für 10 ml Bauchöl (1 % Mischung):**

- 1 Tropfen Pfefferminze (*Mentha piperita*) → anregend, krampflösend
- 1 Tropfen Rosmarin ct. cineol (*Rosmarinus officinalis*) → tonisierend, regt Darmperistaltik an
- 1 Tropfen Fenchel süß (*Foeniculum vulgare dulce*) → entblähend, verdauungsfördernd
- 10 ml fettes Basisöl, z. B. Mandelöl oder Johanniskrautöl

## **Anwendung:**

Sanft auf den Bauch auftragen und im Uhrzeigersinn einmassieren (Richtung Dickdarmverlauf)

1–2× täglich, z. B. morgens und abends. Danach ggf. Wärmflasche auflegen zur Unterstützung der Wirkung. Ideal auch vor dem Toilettengang oder zur sanften Entspannung

# Herzkompresse mit Tonka



# Tonka (Dipteryx odorata)



**Ätherisches Öl Tonka** wird aus den gemahlenden Bohnen des Tonkabaumes (Dipteryx odorata) durch Extraktion mit Trinkbranntwein gewonnen

## Positive Eigenschaften:

Schlafförderndes, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und wärmend, stimmungsaufhellend, ausgleichend, angstlösend.

## Anwendung:

- Trockeninhalation mit ca. 1-2 Tropfen auf einer Gaze oder
- Massageöl in einem 1% Mischverhältnis ( 10ml Basisöl und 1 Tropfen Ätherisches Öl)

# Anwendung Herzkompresse

- 6 Tropfen für Kinder und 9 Tropfen, des 1% Öls für Erwachsene auf das Substantuch träufeln
- Das vorbereitete Substantuch in eine kleine Plastiktüte stecken und 2 Minuten in eine zusammengeklappte Wärmflasche (oder zwischen zwei kleine Wärmflaschen) legen
- Das warme Substantuch aus der Plastikhülle nehmen und auf die entsprechende Körperstelle legen
- Das Wickeltuch auf das Substantuch legen und 15 bis 20 Minuten im Liegen einwirken lassen (oder kürzer, wenn sich ein unangenehmes Gefühl einstellt)
- Das Substantuch vorsichtig unter dem Wickel hervorziehen und für 10 weitere Minuten die Wärme des grossen Wickeltuchs nachwirken lassen

# Chancen und Risiken bei der Anwendung

# Chancen

💖 **1. Verbesserung der Lebensqualität:** Aromatherapie bietet sinnliche Reize, die in palliativen Situationen oft fehlen. Düfte schaffen Momente des Wohlfühlens, Trostes und innerer Ruhe – auch wenn andere Sinne eingeschränkt sind. Sie ermöglicht es, sich wieder als Mensch und nicht nur als Patient wahrzunehmen.

Beispiel: Ein entspannender Duft wie Lavendel kann helfen, einen unruhigen Tag würdevoll zu beenden.

👉 **Unterstützung der nonverbalen Kommunikation.** Viele palliative Patientinnen haben eingeschränkte sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten. Düfte erreichen sie oft emotional und instinktiv – auch bei Demenz oder im Delir. Gemeinsame Rituale (z. B. eine abendliche Einreibung mit Lieblingsduft) schaffen Beziehung und Vertrauen.

Beispiel: Eine vertraute Duftnote (z. B. Rose) kann emotionale Nähe aufbauen, selbst wenn Worte fehlen.

💊 **Reduktion von Medikamentenbedarf:** Aromatherapie kann begleitend helfen, Medikamenteneinsatz zu verringern, z. B. bei leichten Schmerzen (z. B. durch Einreibungen mit Lavendel oder Immortelle) Schlafproblemen (z. B. durch entspannende Duftdiffusion) Ängsten (z. B. Trockeninhalation mit Neroli oder Orange)  
Vorteil: Weniger Nebenwirkungen, höhere Lebensqualität

## **Förderung von Nähe, Berührung und Zuwendung:**

Anwendungen wie Einreibungen fördern: Körperkontakt, Empathie und Beziehungspflege das Gefühl von „berührt werden“ – auch seelisch.

Beispiel: Eine ruhige Handmassage mit warmem Öl kann tief entspannen und Ängste lösen

## **Stärkung des spirituellen und emotionalen Wohlbefindens:**

Düfte wie Weihrauch, Rose oder Neroli können spirituelle Rituale unterstützen: Begleitung beim Abschied, Raum für Trauer und Frieden schaffen.

Der Duft kann ein sinnlicher Anker für Erinnerungen und Loslassen sein.

Beispiel: Raumbeduftung beim Sterben kann Atmosphäre für Angehörige und Pflegende verändern.

# Risiken

- Hautreaktionen, Allergien
- Nicht jeder Duft ist für alle Menschen angenehm
- Kontraindikationen beachten (z. B. bei Epilepsie)
- Fachkenntnisse notwendig – Schulung des Personals

# Fazit

- **Aromatherapie wirkt ganzheitlich** – sie spricht den Menschen auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene an.
- **Wenige Tropfen – große Wirkung:** Die Anwendung ist oft einfach, aber wirkungsvoll. Qualität und richtige Dosierung sind entscheidend.
- **Berührung + Duft = Beziehung:** Eine einfache Einreibung kann Verbindung und Nähe schaffen, auch ohne Worte.
- **Individualität zählt** – die Auswahl von Düften sollte biografisch und achtsam geschehen. Was angenehm ist, ist subjektiv.
- **Pflege kann mehr sein:** Aromatherapie ist eine Möglichkeit, die Pflege **menschlich, sinnlich und würdevoll** zu gestalten.

# Quellen

- AromaForum International e.V.
- Behrend, E. (2018): **Aromapflege – Ätherische Öle in der professionellen Pflege**
- Brumm, V.& Docummon Caponi ( 2019): Wickel und Kompressen. Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis. ISBN: 978-3-03902-040-9
- Buckle, J. (2014): **Clinical Aromatherapy**
- Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP)
- Wala Arzneimittel: [Wickel und Auflagen – Ratgeber der WALA Arzneimittel](#)

**„Menschen werden vergessen, was du  
gesagt hast,  
Menschen werden vergessen, was du getan  
hast,  
aber sie werden nie vergessen, wie sie sich  
bei dir gefühlt haben.“  
– *Maya Angelou***

