

Ingeborg Stadelmann

Aromapflege Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag

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.

3., aktualisierte Auflage 2020

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.



Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.

Inhaltsverzeichnis

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail 11

Worte und Dank vorweg 13

1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege 19

1.1	Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese	20
1.2	Was sind ätherische Öle?	22
1.2.1	Gewinnungsverfahren	23
1.2.2	Wirkungsweise	24
1.2.3	Inhaltsstoffe	25
1.2.4	Qualität	26
1.2.5	Qualitätsprüfung	28
1.2.6	Haltbarkeit und Aufbewahrung	28
1.2.7	Hygienische Entnahme	29
1.2.8	Dosierung	30
1.2.9	Anwendungshinweise	31
1.2.9.1	Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler	33
1.2.9.2	Raumspray/Hautspray	35
1.2.9.3	Riechfläschchen	35
1.2.9.4	Duftflecklerl	36
1.2.9.5	Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	37
1.2.9.6	Einreibung mit Salben und Balsamen	39
1.2.9.7	Waschung/Spülung	39
1.2.9.8	Voll-/Teilbad	41
1.2.9.9	Fußanwendung	42
1.2.9.10	Kompressen, Wickel und Auflagen	43
1.2.9.11	Sauna	46
1.2.9.12	Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms	47
1.2.9.13	Mundpflege	47
1.2.10	Gegenanzeigen und Wechselwirkungen	47
1.2.10.1	Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	48
1.2.10.2	Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	48
1.2.10.3	Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	49

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	49
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie	49
1.2.11	Implementierung und Dokumentation	49
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	50
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse	50
1.3.2	Fette Pflanzenöle	60
1.3.2.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	60
1.3.2.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl	63
1.3.2.3	Mazerate	67
1.3.3	Hydrolate	68
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen	72
1.3.5	Bäder auf der Basis von Meersalz	75
1.4	Weitere Therapiempfehlungen	76
2	Raumbeduftung	77
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	80
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	84
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	86
3	Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen	89
3.1	Dekubitus-Prophylaxe	89
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe	93
3.3	Obstipations-Prophylaxe	98
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	100
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	104
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege)	108
4	Haut- und Körperpflege/Hautprobleme	113
4.1	Haut- und Intimpflege	114
4.1.1	Alternde Haut	116
4.1.2	Intimpflege	120
4.1.2.1	Vaginalovula	126
4.2	Hautjuckreiz	128
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut	128
4.2.2	Trockene, juckende Haut	134

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall	138
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	142
4.2.5	Stark schuppende Haut	146
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis)	150
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	152
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	154
5	Wund- und Narbenpflege	159
5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis)	162
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	168
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	174
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	176
5.5	Narbenpflege	179
5.6	Bluterguss (Hämatom)	182
5.7	Erfrierungen	185
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	189
6	Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge	195
6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	197
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden	200
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	202
6.4	Haarausfall (Alopezie)	205
6.5	Lymphödeme	208
7	Kopf und Gesicht	213
7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen	213
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	216
8	Augen, Ohren, Mund	221
8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	221
8.2	Ohrenpflege	223
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	224
8.3	Mund und Zähne	226
8.3.1	Lippenpflege	226
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	228
8.3.2	Mundpflege	230
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	233
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	236

8.3.2.3	Aphten	240
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	242
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraktion	244

9 Atemwege 249

9.1	Atemnot	250
9.2	Erkältung	251
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	253
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	255
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	258
9.5	Husten/Akute Bronchitis	261
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	267

10 Herz, Kreislauf und Gefäße 271

10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	273
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/Kreislaufschwäche	278
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	283
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	284
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	287
10.5	Venöse Erkrankungen	290
10.5.1	Krampfadern (Varizen)	291
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	292
10.6	Hämorrhoiden	299
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	303

11 Verdauungssystem 307

11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	308
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	311
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/Oberbauchbeschwerden ..	314
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	318
11.5	Blähungen	321
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	324
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	328
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie)	330
11.9	Reizdarmsyndrom	333

12	Nieren- und Harnwegssystem	337
12.1	Restharn	338
12.2	Reizblase	338
12.3	Harnwegsinfektionen	339
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte	340
12.4	Harninkontinenz	347
12.5	Harnverhalt (Harnsperre/Harnatonie)	349
12.6	Prostatavergrößerung	352
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	355
13.1	Rückenschmerzen	357
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen	363
13.3	Rheumatische Beschwerden	368
13.3.1	Arthrose	370
13.3.2	Arthritis	371
13.3.3	Gicht	374
13.3.4	Fibromyalgie	375
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	377
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	379
13.6	Knochenverletzungen	382
13.6.1	Knochenhautentzündung	383
13.6.2	Knochenbruch	386
14	Unterstützung der Immunabwehr	389
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	390
14.2	Infektabwehr	392
14.3	Fieber	399
14.4	Multiresistente Keime	402
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	409
15.1	Angst, Panikattacken	410
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit	414
15.3	Antriebschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	418
15.4	Depressive Verstimmung	423
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	429
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	434
15.7	Schlafstörungen	437
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	441

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	445
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV	445
16.1.1	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	447
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	448
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	449
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	450
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	451
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	452
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen	453
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft	457
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	461
16.3.4	Bei angegriffener Haut	463
16.3.5	Bei Lymphödemen	467
16.3.6	Bei der Mundpflege	468
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen	470
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz	472
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	475
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	477
16.3.10	Bei Körper-, Tumor oder Wundgeruch	479
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	482
	Literatur	487
	Bildnachweis	492
	Nützliche Adressen/Bezugsquellen	493
	Abbildungen	494
	Register	499

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»schief«lagen. 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.

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»schief«lagen 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

Worte und Dank vorweg

Es hat ein bisschen gedauert, bis das zweite Handbuch aus unserer Ratgeber-Reihe zur Aromatherapie erscheinen konnte, aber gut Ding will manchmal Weile haben. Im Mittelpunkt stehen diesmal die Pflege von Kranken und Schwerkranken sowie die Begleitung Sterbender. Damit möchte ich gerne die zahlreichen positiven Erfahrungen weitergeben, die ich in all den vergangenen Jahren mit der Anwendung meiner *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sammeln durfte.

Ermutigt, diesen Ratgeber zu schreiben, haben mich insbesondere die vielen Teilnehmerinnen meiner Fortbildungen, sei es in den Ausbildungskursen für Aromatherapeutinnen und -expertinnen oder für Aroma-Fachkräfte in der Palliativpflege oder bei den Schulungen an Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Die tägliche Beratung von Betroffenen und Fachleuten und deren Erfolge bei der Anwendung der Aromatherapie haben mich zusätzlich bestärkt.

Die ersten *Stadelmann®-Aromamischungen* für eine wohltuende Pflege von Kranken entstanden bereits vor etlichen Jahren. »Am liebsten würde ich deine Baby-Pflegeöle auf der Station einsetzen, aber das kommt schlecht an, wir pflegen ja keine Säuglinge. Kannst du nicht etwas für die Erwachsenen mischen?«, wünschten sich Krankenschwestern von mir. Gesagt, getan. Beim Entwickeln der Mischungen konnte ich mich auch auf meine eigenen Erfahrungen im Pflegebereich verlassen, denn ich hatte während meiner Zeit als Hebamme auch kranke schwangere Frauen und Wöchnerinnen gepflegt, sie in ihrer Trauer um tote Kinder begleitet. Außerdem ging ich viele Jahre lang während des Nachtdiensts im Krankenhaus den Nachtschwestern zur Hand, wenn im Gebärsaal Ruhe war. Im privaten Bereich hatte ich natürlich ebenfalls Kontakt zu schwerkranken und sterbenden Menschen. Also traute ich mich schließlich ans Werk. Und hoffe, damit nun auch jenen Pflegefachfrauen gerecht zu werden, die mir auftrugen: »Sagen Sie doch den Apotheken, was den kranken und alten Leuten gut tut, damit die Angehörigen dort richtig beraten werden und für ihre Lieben etwas Ordentliches zur Haut- und Körperpflege besorgen. Denn die Leute wissen oft nicht, was sie als Geschenk für den Krankenbesuch mitbringen sollen. Dabei wären gute Pflegeprodukte so hilfreich.«

Dieses »Kitteltaschenbuch« habe ich für diese Pflegefachfrauen und andere professionelle Pflege- und Betreuungsfachkräfte ebenso geschrieben wie für pflegende Angehörige. Dabei fand ich wertvolle Unterstützung bei der Krankenpflegefachfrau Manuela Härtl-Hiller. Herzlichen Dank, Manuela, für die vielen Stunden deiner Vorarbeit. Das hat meine eigene Arbeit wesentlich erleichtert und umso mehr angespornt, dieses Buchprojekt in den vergangenen Winter-, Frühjahrs- und Sommermonaten zielstrebig zum Ende zu bringen. Deine ermutigende und gleichermaßen zurückhaltende Art ermöglichte mir einen großen Freiraum beim Schreiben. Ich weiß, dass dein Beitrag zu diesem Handbuch neben deinem ganz normalen Arbeitsalltag ziemlich zeitaufwendig war. Nochmals herzlichen Dank!

Meine allergrößte Anerkennung geht an eine weitere Fachfrau: die Palliativkrankenschwester Christa Knedlitschek (†), die mich vor vielen Jahren bat, für ihre Pflegearbeit und vor allem für die Palliativstation am Krankenhaus Kempten entsprechende Pflegemischungen zu entwickeln, und die dort von ihr als Pflegestandard eingeführt wurden. Ein Dank an dieser Stelle auch an alle Klinik-Fachkräfte, die den *Stadelmann®-Aromamischungen* treu geblieben sind und immer wieder bereit waren, bewährte und neue Mischungen im Alltag zu testen.

Danken möchte ich auch der Palliativstation des Juliusspitals in Würzburg. Die Rückmeldungen zur praktischen Anwendung der Aromamischungen waren (und sind) immer sehr hilfreich.

Ein Dank geht ebenso an alle, die meinen Expertinnenrat einholen und mir entsprechende Rückmeldungen geben. Bei meinen täglichen Telefonberatungen und E-Mail-Anfragen helfen mir meine langjährige Erfahrung, mein Fachwissen auf den Gebieten der Aromatherapie und der Phytotherapie, das ganzheitliche Denken der Homöopathie wie auch das umfangreiche Wissen, das ich während meiner Heilpraktikerausbildung gesammelt habe. Als Mutter dreier Kinder und Großmutter einer Schar von Enkelkindern habe ich zudem im familiären Bereich reichlich Erfahrungen gesammelt bei der Selbstbehandlung von unterschiedlichsten Krankheiten. So kann ich all dieses Wissen wiederum vielen anderen zukommen lassen, die die Naturheilkunde, insbesondere die Aromatherapie, ebenfalls schätzen und anwenden wollen. Vor allem möchte ich Menschen Mut machen, ihr Leben so lange wie möglich selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu entscheiden, womit Körper und Seele gepflegt werden – dazu gehört aber auch der Rat, die Schulmedizin in Anspruch zu nehmen, wenn es erforderlich ist. Nicht müde werde ich außerdem, alle aufzufordern, das große

Potenzial von Apotheken zu nutzen und sich dort wirklich individuell beraten zu lassen.

Es freut mich, täglich zu lesen und zu hören, wie meine Aromamischungen in ihrer Vielfalt weit über die Geburtshilfe und Deutschlands Grenzen hinaus zur Anwendung kommen. Der Erfolg der Aromatherapie lässt sich nicht aufhalten. Mit ihm ist aber auch der Markt ständig gewachsen, auf dem Öle sehr unterschiedlicher Qualität angeboten werden. Umso mehr haben Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke Kempten und ich es uns zur Aufgabe gemacht, Öle von höchster Qualität zur Verfügung zu stellen. Deshalb geht an dieser Stelle wieder ein ganz besonderer Dank an dich, lieber Dietmar. Ohne deine kontinuierliche Bereitschaft, dich um die aktuellen gesetzlichen Änderungen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu kümmern und dich ganz nebenbei auch noch kontinuierlich fortzubilden, stünde mir so manches Wissen nicht aus erster Hand zur Verfügung. Ich wünsche Dir weiterhin so viel Ruhe, Ausdauer und Überzeugung in deinem Tun und Handeln, damit noch viele Menschen von dieser ganzheitlichen Apotheke und deinem Team profitieren können. Ohne dich wäre vieles anders gelaufen in meinem Leben und viele Menschen müssten auf unsere *Stadelmann®-Mischungen* verzichten. Geradezu undenkbar. Danke.

Zum Abschluss möchte ich meinem Sohn Thomas und meiner Lektorin Marina herzlich danken, beide habt ihr zur Entstehung und praktischen Umsetzung dieser Handbuch-Reihe ganz wesentlich beigetragen. Du, Marina, hast es wieder bestens verstanden, alle Dateien lesefreundlich zu sortieren, Fach- und Laiensprache unter einen Hut und in eine kompakte Form zu bringen. Die Themen waren ja nicht immer einfach oder gar erheiternd. Es macht noch immer Freude, mit dir zu arbeiten. Danke auch, dass du in der Endphase trotz hochsommerlicher Temperaturen so viel Ausdauer bewiesen hast.

Thomas, du hast auch dieses Handbuch mit deinem stets wachsenden Fachwissen und lobenswerter Verantwortung begleitet. Gut, dass du das Drumherum und die Termine gut im Auge behalten hast, das hat am Ende wesentlich zur pünktlichen Fertigstellung beigetragen. Danke. Ich freue mich auf dich als Nachfolger!

Mein Mann Konrad und mein Sohn Ralph haben mir abermals Raum und Zeit gewährt, um auch dieses Projekt erfolgreich zu Ende zu bringen. Die Enkelkinder haben sich mit dem Opa zusammen ums Essen gekümmert.

mert, damit die Oma in Ruhe tippen konnte und nicht verhungerte. Mit großer Freude sehe ich auch die wachsende Kompetenz von Sonja und Verena in der Aromaberatung und ganz besonders in der Textilberatung bei Stadelmann Natur, unserem Online-Shop und Ladengeschäft für Naturtextilien. Dass euch meine Ideen und Überzeugungen eine Herzensangelegenheit geworden sind, das tut mir einfach gut. Auch du, Natalie, bist mit deinem großen fachlichen Interesse eine Bereicherung.

Danke an meinen gesamten Familienclan, der meine Begeisterung für die Naturheilkunde teilt. Ich weiß es zu schätzen.

Ingeborg Stadelmann
Wiggensbach, August 2015

Nur vier Jahre nach Erscheinen der ersten Ausgabe halten Sie nun die erweiterte 3. Auflage in Händen.

Die Aromapflege etabliert sich immer mehr im deutschsprachigen Raum. Das zeigt auch die Tatsache, dass sich die Pflegewissenschaft – zum Beispiel auf Fachkongressen – eingehend mit der Aromapflege in der Grundpflege wie auch der Aromatherapie in der Behandlungspflege beschäftigt (siehe Literaturverzeichnis [45]). Eine weitere großartige Neuigkeit aus der Pflegewelt ist die Verankerung der Grundlagen für die Aromapflege in § 5 Abs. 3 des deutschen Pflegeberufgesetzes (PflBRefG). Das bedeutet, dass die komplementären Methoden nun auch in die Ausbildungsgänge für Pflegefachkräfte Eingang finden können. In Österreich ist dies auf der Grundlage der §§ 63 und 64 Gesundheits- und Krankenpflegegesetz (GuKG) schon länger der Fall. In hoffentlich naher Zukunft werden also neben der so oft lebensrettenden Schulmedizin auch naturheilkundliche und traditionelle Methoden bei den Patientinnen und Patienten zur Anwendung kommen.

Seit dieses Buch erstmals veröffentlicht wurde, durfte ich viel Anerkennung erfahren. In der nun vorliegenden erweiterten Ausgabe finden Sie Ergänzungen, die sich aus den praktischen Anwendungen durch Aromapfle-

gekräfte sowie aus Selbstbehandlungen ergeben haben. Wünsche von Leserinnen wurden in neuen *Stadelmann®-Aromamischungen* umgesetzt, die ich gemeinsam mit den Aromaexpertinnen der Bahnhof-Apotheke Kempten entwickelt habe. Am häufigsten wurde dabei der Wunsch nach einem Massageöl mit dem Extrakt der Tonkabohne geäußert, dem ich gerne nachgekommen bin.

Außerdem möchte ich an dieser Stelle ein Anliegen von Pflegefachkräften an ihre Patientinnen und Patienten weitergeben: »Es wäre wünschenswert, wenn die Menschen dieses Buch zu Hause hätten und vor jeder Krankheit, zumindest aber bei Beginn der ersten Beschwerden, schon darin lesen würden, dann wäre so manches Missverständnis, was die Fachsprache angeht, zu vermeiden, und die Menschen könnten schon zu Hause sowohl bei banalen wie auch bei ernsthaften körperlichen Erkrankungen in Eigenverantwortung mit einer wohltuenden Selbstpflege beginnen.«

In diesem Sinne: Sagen Sie es weiter! Sorgen und achten Sie auf sich und verzagen weder im Kranksein noch im Sterben, alles ist ein Teil des Lebens und dieses ist endlich.

Ingeborg Stadelmann
Wiggensbach im Herbst 2019

- ♣ 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!



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

verwöhnt wird. Grundsätzlich gilt aber auch wieder daran zu denken, dass keine Anwendung ohne Einverständnis gemacht wird. Noch längst nicht alle alte Menschen haben in ihrem Leben je eine Fußmassage erhalten und könnten es verwunderlich finden, wenn ihnen jetzt jemand an die Füße will!



1.2.9.10 Kompressen, Wickel und Auflagen

Eine sehr hilfreiche und heilsame Anwendung sind Wickel, Auflagen und Kompressen. Auch sie stärken das Abwehrsystem, unterstützen die Herz-Kreislauf-Funktion und regen den Entgiftungsmechanismus an. Ihre Wirkung lässt sich durch die Zugabe von Aromamischungen noch verstärken. Durch die Wickelschichten kann das ätherische Öl nicht so leicht nach außen abdunsten und wirkt nachhaltig und lange über die Haut ein. Reine ätherische Öle müssen auch hier immer mit einem Emulgator vermischt werden. Welcher am besten geeignet ist, wird bei den Anwendungen in diesem Buch explizit genannt.

Ob kalter oder warmer Wickel, ist ebenfalls immer angegeben. Feuchtwarme Wickel oder Auflagen wirken weitaus intensiver als trockene warme Auflagen. Der Erfolg hängt auch von der richtigen Stoffwahl ab, die einen großen Einfluss auf die Wirksamkeit und den Wohlfühlfaktor eines Wickels hat. Wichtig ist, hierfür hochwertige Naturmaterialien zu verwenden wie Leinen, Baumwolle, Seide oder Wolle. Im Apothekenhandel gibt es fertige Wickel, die die Arbeit angenehm erleichtern.

Im Buch finden sich, dem jeweiligen Beschwerdebild entsprechend, kühlende, feuchtwarme bis -heiße und temperierte Auflagen bzw. Wickel wie auch Ölkompressen:



Für eine **kühlende** Auflage wird je nach Körperregion und Pflegeziel die entsprechende Aromamischung mit **Quark oder Heilerde** vermischt. Die Quark- oder Heilerdemasse wird dann messerrückendick auf Verbandsmull oder ein dünnes Baumwolltuch aufgestrichen, anschließend wird das Tuch eingeschlagen und auf die betroffene Körperregion gelegt. Darüber kommt eine Lage temperatúrausgleichende Heilwolle oder eine Lage Baumwollvlies, die gleichzeitig Schutz gibt.

2.1 Anregen, stimulieren, vitalisieren

Das Öl der fruchtig-frischen **Grapefruit** findet sich in einer ganzen Reihe der folgenden Ätherisch-Öl-Mischungen. Sie steht stellvertretend für die vielen ätherischen Öle, die anregend, stimulierend sowie vitalisierend wirken und deshalb als sogenannte Kopfnoten bezeichnet werden. Zum besseren Verständnis: Um eine harmonische Mischung zu erreichen, werden die ätherischen Öle in Kopf-, Herz- und Basisnoten eingeteilt – eine



Zuordnung, die aus der Parfümerie stammt. Während die Basisnoten ausgenommen erdend und beruhigend wirken und die Herznoten für eine ausgeglichene Stimmung sorgen, sind die frischen Kopfnoten, zu denen auch die Grapefruit zählt, richtiggehende Wachmacher. Die dafür verantwortlichen Inhaltsstoffe sind alle Monoterpene, insbesondere aber auch die Gruppe der Monoterpinaldehyde und -oxide.

Andensonne

Atlaszeder, Eisenkraut Anden, Eukalyptus, Grapefruit, Limette, Myrte, Weihrauch (Raumduft: Myrten-, Rosenhydrolat; Ethanol)

Der frische, zitronige und dennoch klärende Duft bringt Klarheit, Lebensfreude und regt die Konzentration an. Er verzaubert stickige Räume.



Bewohnern und Pflegebedürftigen, die sich selbst versorgen können, kann es als Riechfläschchen zur Verfügung gestellt werden, damit sie nach Bedarf daran schnuppern können.



Je nach Raumgröße und Befindlichkeit 5–7 Tr. in der Duftlampe oder im Zerstäuber verdampfen.



2–3 Tr. auf ein Papiertüchlein tropfen und evtl. in ein Säckchen (siehe Kap. 1.2.9.4, S. 36) geben, 2–3 Mal täglich erneuern.



1–2 Sprühstöße des Raumduftsprays an der Zimmertür oder am gewünschten Ort im Raum verteilen. Bei Bedarf nach 3–4 Stunden wiederholen.



Allgäuer Atemöl für Erwachsene

Alant, Cajeput, Ravintsara, **Zirbelkiefer;**
Jojobawachs

Diese krautig-frisch riechende Aromamischung eignet sich ganz besonders für atemstimulierende Einreibungen, der Duft der ätherischen Öle regt das tiefe Durchatmen an.



1–2 TL für eine Rückeneinreibung vor dem Zubettgehen, die bei Bedarf während der Nacht wiederholt werden kann, wenn Atemnot den Patienten oder Pflegebedürftigen nicht schlafen lässt.



2–3 Tr. in die Handfläche des Erkrankten reiben und ihn in seine Hände atmen lassen. Dies kann vorbeugend mehrmals täglich wiederholt werden. Vor allem mit Menschen, die zu Panikattacken mit zu heftiger, kurzer Atmung (Hyperventilation) neigen, sollte dieses forcierte Ausatmen geübt werden, damit es im Akutfall unmittelbar angewendet werden kann.



Für ein Aromabad 2 TL in 2 EL Honig oder Sahne vermischen.



7–10 Tr. für eine Fußmassage vor dem abendlichen Zubettgehen.

Erkältungsöl wärmend

Benzoe Siam, Lavendel, Lavendelsalbei, Linaloefrucht, Linaloeholz, Melisse, Ravintsara, Rosenholz, Salbei, Thymian (Raumspray: Myrten-, Rosenhydrolat; Ethanol)

Die balsamisch duftende, wärmende und schleimlösende ätherische Ölmischung ist ideal für sensible Personen. Sie wirkt angenehm befreiend auf die Atemwege, wohltuend und keimvermindernd.



Zur Befeuchtung und Anreicherung der Raumluft mit ätherischen Ölen etwa 1,5 Liter heißes Wasser in eine Schüssel geben und je nach Raumgröße 7–9 Tr. der Ölmischung, vermischt mit einer Prise Salz oder Zucker, hinzufügen und im Zimmer aufstellen.



Intimpflegecreme

Immortelle, Lavendel, Palmarosa; Lavendel-, Rosenhydrolat; Aloe-Vera in Rapsöl, Bienenwachs, Sheabutter, Granatapfelsamen-, Nachtkerzen-, Sonnenblumenöl

Die zart rosig, leicht krautig duftende Intimpflegecreme ist wohltuend und pflegend zugleich, nicht nur für Frauen, auch Männer wissen eine Hautpflege ihrer Genitalorgane zu schätzen.

Zur pflegenden Prophylaxe, um einer weiteren vaginalen Infektion vorzubeugen oder auch während einer Chemotherapie, um den empfindlichen Genitalbereich zu pflegen. Bei bestehender Trockenheit ist eine Kombination mit dem Intimpflegehydrolat sehr zu empfehlen.



1–2 Mal täglich die Creme nach dem Aufsprühen eines Hydrolates anwenden. Bei bestehenden Problemen oder trockener Haut regelmäßig anwenden.

Frauen-Granatapfelöl

Kamille römisch, Linaloeholz, Rose, Sandelholz; Granatapfelsamen-, Nachtkerzen-, Sonnenblumenöl

Die zart-blumig und doch nussig duftende, ölige Aromamischung ist wohltuend und pflegt den trockenen Intimbereich, insbesondere nach einer Chemotherapie. Überhaupt eignet sich das Öl bestens zur Pflege von trockener sowie geschädigter Haut und fördert deren Regeneration. Die ätherischen Öle bringen Entspannung und bleiben mit ihrem Duft im Hintergrund. Die Kombination mit *Rosenhydrolat* ist sehr empfehlenswert.



Wenige Tropfen genügen für das Einölen der Genitalorgane.



1 TL auf eine mit *Rosenhydrolat* befeuchtete ES-Kompresse geben, wenn die Schleimhaut der Geschlechtsorgane verletzt, extrem trocken oder gar rissig ist, auflegen und solange liegen lassen, bis das Öl von der Schleimhaut aufgenommen wurde.

Wirkstoffe inhaliert werden können. Zudem gelangen sie mithilfe der hautfreundlichen Trägeröle durch die Haut in den Organismus und unterstützen so die Anwendung von Wickeln und Auflagen. Die vielen positiven Rückmeldungen zur Anwendung des Balsams liegen nicht zuletzt am **Thymian**, der Heilpflanze bei Erkältungen. Die robuste und im gesamten Alpen- und Mittelmeerraum heimische Pflanze mit ihrem krautigen, warm-würzigen Öl wird traditionell schon immer bei Husten und Bronchitis eingesetzt. Auch die Wissenschaft hat die positiven Wirkungen des Heilkrauts bei Katarrhen der oberen Atemwege längst bestätigt. Seine entkrampfende Wirkung wird insbesondere bei spastischem Husten geschätzt, was durch warme Auflagen zusätzlich unterstützt wird.

Auffälligstes Merkmal ist, dass Thymian je nach Höhenlage und Bodenbeschaffenheit unterschiedliche Inhaltsstoffe produziert. Entsprechend wird Thymianöl in unterschiedliche, sogenannte Chemotypen eingeteilt. Die bekanntesten sind Linalool, Geraniol und Serpyllum, daneben gibt es noch die Chemotypen Thymol, Thujanol und Zygis. Für die Aromamischungen werden ausschließlich die ersten drei Chemotypen verarbeitet, weil sie besonders hautfreundlich sind, für die Kindermischungen sogar ausschließlich der sanfte Geranioltyp. (Mehr zum Thymianöl finden Sie in zahlreichen Beiträgen der Fachzeitschrift F.O.R.U.M, die vom Verein Forum Essenzia herausgegeben wird, siehe z.B. Literaturverzeichnis [4], [8], [22], [24], [33].)



Thymian-Myrte-Balsam

Myrte, Niaouli, Salbei, **Thymian**, Ysop, Zirbelkiefer;
Johanniskraut in Olivenöl; Mandel-, Sesamöl;
Bienen-, Jojobawachs, Sheabutter, Wollwachs;
Spitzwegerichtinktur

Der intensiv krautig duftende und beliebte »Bronchialbalsam« hat sich besonders bei schmerzhaftem Husten und beginnender Bronchitis bewährt, denn er unterstützt mit seinem wohltuenden Aroma schleimlösende und den Hustenreiz beruhigende Maßnahmen wie etwa feuchtwarne Auflagen und Einreibungen. Auch zur täglichen Atemerleichterung bei Bettlägerigen ist er empfehlenswert.



Ingeborg Stadelmann ist Hebamme mit langjähriger Homöopathieerfahrung und Aromatherapeutin mit Heilpraktikerausbildung. Zudem absolvierte sie die zertifizierte Fortbildung »Phytotherapie« für Ärzte und Therapeuten am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. Darüber hinaus steht sie dem Verein FORUM ESSENZIA e.V. als Präsidentin vor.

Als Referentin ist sie in der Fortbildung von Hebammen und Pflegefachkräften sowie in der Erwachsenenbildung tätig. Ihre Themen: natürliche Geburtshilfe, Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Aromatherapie. Als Autorin veröffentlichte sie die Ratgeber *Die Hebammen-Sprechstunde*, *Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit*, *Bewährte Aromamischungen*, *Homöopathische Haus- und Reiseapotheke* und *Homöopathie für den Hebammenalltag*, neben diversen Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften.

Als Verlegerin begleitet sie Autorinnen und Autoren bei ganzheitlichen Gesundheitsthemen. Sie ist Inhaberin von Stadelmann Natur, dem Online-Shop und Ladengeschäft für Naturtextilien.

Register

Original-Stadelmann®-Aromamischungen sind *kursiv* geschrieben, **fett** gedruckte Seitenzahlen verweisen auf Ölpflanzenporträts mit Abbildungen.

- A**
- Abwehrkräfte siehe
Immunabwehr
- Adeps Lanae siehe
Wollwachs
- Alant duftend 51, **268 f.**
- Allergietest siehe
Verträglichkeitstest
- Allgäuer Atemöl* 101 f.,
396, 461 f.
- Allgäuer-Föhn-Öl* 214 f.,
436
- Allgäuer-Öl* 289, 361,
372, 385 f.
- Aloe-Vera in Rapsöl
(Mazerat) 67, 236 f.
- Alopezie siehe Haar-
ausfall
- Alzheimererkrankung
siehe Demenz
- Andensonne* 80; siehe
auch Körperöl,
Raumduft
- Angelika, -wurzel
(Engelwurz) 51, **476**
- Angespanntsein 414–418
- Angina (Mandelentzündung) 258, 265; siehe
auch Halsschmerzen
- Angst, Ängste 132, 196 f.,
250, 267 f., 325, 339,
409–416, 449–454;
siehe auch Herzangst
- Anis 51
- Antibiotika-resistente
Bakterien siehe multi-
resistente Keime
- Antriebslosigkeit,
-schwäche 418–423
- Anwendungshinweise
31–47
- Aphten 240–242
- Appetitlosigkeit (In-
appetenz) 308–311
- Aprikosenkernöl 63
- Arnika **95 f.**, 356
- Arnika in Olivenöl
(Mazerat) 67
- Aromamischungen*
– Anwendung 31–47
– Aufbewahrung 28 f.
– Dosierung 30 f.
– Haltbarkeit 28 f.
– hygienische Entnahme
29 f.
– Qualität 26–28
- Aromapflege 19–75
- Aromatherapie 19–75
- Arthritis 371–373
- Arthrose 370 f.
- Asthma 267–269
– Gegeanzeige 48 f.
- Atembeschwerden,
-depression siehe
Atemnot
- Atemnot 249–251,
267–269
– in der Sterbephase
461–463
- Atemtrichter, -trick 250
- Atemwegserkrankungen
249–270
- ätherische Öle 22–60
– Gegeanzeigen 47–49
– Gewinnungsverfahren
23 f.
– Haltbarkeit 29 f.
– Inhaltsstoffe 25 f.
– Qualität 26–28
– Wechselwirkungen
47–49
– Wirkungsspektrum,
-weise 24 f.
- Atlaszeder 51, **206 f.**,
285 f.
- Aufbaumittel Stadel-
mann 206, 283
- Auflagen siehe Wickel
- Augenentzündungen
221–223
- Augenpflege 221–223
- Ausrenken, -kugeln siehe
Knochenverletzungen