

Aromatherapie/Aromatologie

„Nothing revives the past so completely like a smell“

(Nichts belebt die Vergangenheit so vollständig wieder, wie ein Duft / Geruch)

Vladimir Nabokov

Pflanzendüfte in der Betreuung von Menschen mit Demenz werden nicht im klassischen therapeutischen Sinne verwendet. Während in der Aromatherapie ätherische Öle zur Heilung von Krankheiten eingesetzt werden (Aromatherapie = Teil der Pflanzenheilkunde), spielen diese hilfreichen Essenzen eine andere Rolle im Kontext der Demenzkrankheit: Hier werden diese Substanzen aus dem Garten der Natur vorwiegend dazu genutzt, Erinnerungen zu wecken, denn Geruchserlebnisse werden in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert und können auch Jahrzehnte später erinnert werden. Mit bekannten Gerüchen sind immer die jeweiligen damit verbundenen Lebenssituationen bzw. Alltagssituationen verknüpft. D.h. wohlige, jedoch auch unangenehme Lebens-/Alltagssituationen können memoriert werden, deshalb ist ein stets sorgsamer Umgang mit ätherischen Ölen äußerst wichtig.

Wie wirken diese pflanzlichen Substanzen auf körperlicher und seelischer Ebene?

Düfte werden durch Riechen und Inhalieren über die Nase in den Körper aufgenommen. Die Duftmoleküle gelangen über Zellen der Riechschleimhaut in die Nase und als elektrischer Reiz in das limbische System (Stammhirn), wo sie eine Ausschüttung neurochemischer Stoffe bewirken, die direkte Wirkungen auf unsere Gefühle haben. Im limbischen System befinden sich die „emotionalen Schaltkreise“ für Sympathie, Antipathie, Kreativität, Sexualität, Erinnerung,...

Auch über die Haut, z.B. mittels einer Massage, können ätherische Öle aufgenommen werden; über den Blutkreislauf gelangen diese zu den Organen und werden über Leber und Niere wieder ausgeschieden.

Naturreine ätherische Öle wirken auch, wenn sie nicht bewusst wahrgenommen werden: Prof. Hildebert Wagner (Direktor des Instituts für pharmazeutische Biologie an der Münchner Ludwig-Maximilian-Universität) wies in Versuchen mit gesunden Personen und Probanden ohne Geruchssinn (Anosmie) nach, dass z.B.

durch Einatmen von Rosmarinöl bei beiden Gruppierungen die Durchblutung des Gehirns gesteigert wurde (siehe hierzu auch: www.aromatao.com/html/company/qwirkung.php).

Welche weitere Bereicherung bieten ätherische Öle im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen?

- Die Verwendung von duftenden Ölen bedeutet Wertschätzung und im weitesten Sinne Verwöhnung für den jeweiligen von Demenz betroffenen Menschen. Die gezielte Auswahl des Duftes kann eine Atmosphäre des sich Geborgenfühls, des Gehaltenwerdens, insbesondere in Zusammenhang mit einer Aroma-Handmassage (z.B.) schaffen. Betreuungspersonen ermöglicht dies die konkrete situative (!) Gestaltung der Beziehungsebene.
- Pflanzliche Duftangebote in Zusammenhang mit Geschmackserlebnissen und entsprechenden Bildmaterialien können (Gedächtnis-)Türen öffnen und die biografische Arbeit erweitern – ganz abgesehen von den wohltuenden Sinnesfreuden, die Betreute und Betreuende miteinander als gemeinsames Erlebnis teilen.

Besondere Erlebnisse, die die Alltagsroutine unterbrechen und mit viel Freude begleitet sind, haben eine wichtige Bedeutung in der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen, denn nicht selten ist der Gedächtnisverlust mit depressiven Gefühlen verbunden. Nicht nur der angenehme Duft spielt hier eine unterstützende Rolle, sondern auch die vertiefte Atmung beim Vorgang des Riechens (Depressiv verstimmte Menschen atmen oftmals zu „flach“, was die psychische Befindlichkeit zusätzlich negativ beeinflusst.)

- Mittels ätherischer Öle locken Sie den „Atem der Natur“ in den jeweiligen Aufenthaltsbereich, was bei entsprechender Auswahl und Dosierung für alle Anwesenden (auch für die Betreuenden) nicht nur eine wohlige Veränderung der Raumatmosphäre bedeuten kann,

sondern auch noch einen gesundheitlichen Gewinn beinhaltet, da fast alle ätherischen Öle (auf 100% naturreiner Basis und in besser Bio-Qualität) immunstimulierende Eigenschaften besitzen. Aufgrund ihrer inhaltlichen Zusammensetzung unterstützen sie zudem, je nach Auswahl, das seelische Gleichgewicht, regen die geistige Konzentration an, stimulieren oder entspannen.

- Für Menschen mit Demenz, die sich im letzten Stadium der Krankheit befinden, bettlägerig sind, können ätherische Öle in Verbindung mit kleinen Massagen eine immense Wohltat bedeuten. Wenn der sprachliche Weg nicht mehr betretbar ist, müssen unbedingt andere Formen der Kommunikation gefunden werden, um den kranken Menschen „seelisch zu halten“.

Bei allen Anwendungen sind unbedingt eine hohe Qualität ätherischer Öle und eine entsprechende Dosierung/Verdünnung zu beachten, um negative gesundheitliche Konsequenzen zu vermeiden.

Die Qualität und Dosierung von ätherischen Ölen ist von äußerster Wichtigkeit, denn es handelt sich bei äth. Ölen um konzentrierte Substanzen, die unbedingt bei Hautanwendungen verdünnt werden müssen.

Verträglichkeit und Allergien

Hautreizungen können auftreten durch:

- Pestizidrückstände
- synthetische Beimischungen
- unsachgemäße Lagerung des äth. Öls
- zu hohe Dosierung
- Nichtachtung der photosensibilisierenden Eigenschaften mancher Essenzen (z.B. Zitrusöle, hier vor allem das Bergamotte-Öl)

Auch Allergien (z.B. gegen Korbblütler) können ein Grund für allergische Reaktionen sein.

Besonders hautfreundliche Öle (in Verdünnung!):

Beispiele: Ylang Ylang, Neroli, Weihrauch, Lavendel fein, Geranie, Rose, Sandelholz,

Hautreizende ätherische Öle

Beispiele: Zimtrinde, Zimtblätter, Oregano, (Gewürz-) Nelke, Oregano, Bohnenkraut, Thymian Thymol, Perubalsam

Vorsicht:

Manche ätherische Öle sollten bei bestimmten Krankheiten (sowie bei Schwangerschaft) nicht verwendet werden und andere schenken eine große Erleichterung speziell bei diesen gesundheitlichen Problemen; deshalb ist es wichtig, dass Sie sich bei einem Fachmann / einer Fachfrau kundig machen oder sich über ein aussagekräftiges Buch informieren.

Qualitativ hochwertige Öle erhalten Sie in der Regel in so genannten „Bioläden“ oder durch Direktbezug bei den Firmen. Achten Sie in diesem Zusammenhang unbedingt auf das Etikett bzw. auf die Produktliste. Alle Firmen, die als „gut“ bekannt sind, vertreiben **unterschiedlichste Qualitäten** – auch diese, die ich im Folgenden für Sie ausgewählt habe.

Das Öl sollte eine kontrolliert-biologische Qualität haben

Maienfeser Manufaktur
Im Burgfrieden 17
71543 Maienfes
Tel: 07945-2582, Fax: 07945-1571
www.maienfeser-naturkosmetik.com

Primavera Life
Am Fichtenholz 5, 87475 Sulzberg
Tel: 08376-808-0, Fax: 08376-808-39
www.primavera-life.de

Neumond – Düfte der Natur
Mühlfelder Straße 70, 82211 Herrsching
Tel: 08152-8800, Fax: 08152-2211
www.neumond.de

Weitere Informationen und Fortbildungsangebote:

Aromatologie und Gesundheit
Heike Degen-Hientz (seit vielen Jahren in der Betreuung von Menschen mit Demenz tätig)
Dipl.-Päd., Aromatologin
Am Stadtpark 38
70435 Stuttgart
Tel: 0711-8708983
info@aromatologie-und-gesundheit.de
www.aromatologie-und-gesundheit.de