



Uster, Juni 2022

Aromapflege in den Heimen Uster – Fragen an die Fachfrau

Bevor das Interview beginnt, öffnet Hildegard Müller ein kleines braunes Fläschchen, gibt ein paar Tropfen daraus auf einen Wattebausch und riecht kurz daran. «Etwas fürs Hirn», lacht sie. «Limetten-Öl. Ein Duft, der lockert und hilft, sich zu konzentrieren.»

Hildegard Müller ist diplomierte Pflegefachfrau HF mit einer Zusatzausbildung als Aromatherapeutin. Sie arbeitet auf der geschützten Abteilung «Garten» und schult Mitarbeitende der anderen Pflegeabteilungen, damit sie erkennen, wenn der Einsatz der Aromapflege bei ihren Bewohnerinnen und Bewohnern sinnvoll sein kann und auch selber Anwendungen durchführen können.

Kannst du kurz zusammenfassen, was Aromapflege ist?

Aromapflege ist der professionelle Einsatz von ätherischen Ölen im pflegerischen Bereich. Das Ziel ist, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Ängste usw. zu lindern. Im Unterschied zur Aromatherapie geht es bei der Aromapflege nur um äusserliche Anwendungen, und bei den eingesetzten Mischungen darf der Anteil der ätherischen Öle maximal 3 Prozent betragen.

3 Prozent? Das tönt nach sehr wenig.

Meistens sind es weniger, 1 bis 2 Prozent. Dazu muss man wissen, dass die ätherischen Öle aus Pflanzen destilliert werden. Es braucht sehr viel pflanzliches Material – Blüten, Blätter, Wurzeln, Harz, Holz usw. – um nur schon eine ganz geringe Menge des ätherischen Öls zu gewinnen. Dementsprechend hochkonzentriert sind dann die Inhaltsstoffe. Für die Anwendung auf der Haut werden sie dann zum Beispiel mit Jojoba-Öl gemischt, das schnell in die Haut einzieht. Oder mit Mandel-Öl, das sich für Massagen gut eignet.

Und diese Mischungen stellst du selber her?

Ja. Wir beziehen die ätherischen Öle und auch die Basis-Öle, mit denen sie gemischt werden, bei Farfalla. Ich mache dann die Mischungen je nach Anwendungsart und je nach Wirkung, die erzielt werden soll. Das kann eben eine Körpermischung sein, die auf der Haut aufgetragen und eingerieben wird. Oder ein Salz für Fuss- oder Handbäder. Oder ein Spray für die Beduftung eines Raums.

Heisst das, du verwandelst auch ganze Räume in eine Duftwolke?

Um Düfte im Raum einzusetzen gibt es sogenannte Vernebler. Sie werden jedoch mit Bedacht eingesetzt. Zum einen gilt: Wenn sich mehrere Menschen im Raum aufhalten, müssen es Düfte sein, die breit akzeptiert werden. Das ist etwa bei den leichten Zitrus- und Nadelholzdüften der Fall. Zum anderen muss man drandenken, dass ein Duft im Raum nach rund 20 Minuten nicht mehr bewusst wahrgenommen wird. Man sollte dann nicht einfach mehr ätherische Öle in den Vernebler geben. Die Gefahr besteht, dass es zu viel ist und das kann zu Kopfweg führen. Auch eine Dauerbeduftung ist nicht sinnvoll.



Kann die Raumbeduftung auch eingesetzt werden, um üble Gerüche zu vertreiben?

Da empfiehlt sich, zuerst mal gut zu lüften. Aber ja, es kann schon Sinn machen, wenn zum Beispiel ein Verband stark riecht, dass man in der Nähe einen Raumbedufter einsetzt, damit es für Patientin und Pflegende etwas angenehmer ist.

Wie reagieren die Bewohnerinnen und Bewohner auf die Aromapflege? Sind sie skeptisch, abweisend?

Nein, eigentlich nicht. Sie sind ja gewohnt, dass wir 'etwas mit ihnen machen'. Auf meiner Abteilung versuche ich, sie erst mal den Duft riechen zu lassen. Einige reagieren nicht gross darauf, andere zeigen schon auch deutlich, ob ihnen ein Duft gefällt oder nicht. Und wenn es zum Beispiel in der Sterbebegleitung um den Einsatz von Düften geht, dann beziehe ich auch die Angehörigen mit ein. Das Duftempfinden ist von Mensch zu Mensch verschieden und ein Duft kann sehr unterschiedliche – positive wie negative – Erinnerungen auslösen. Weihrauch zum Beispiel. Oder Patchouli.

Kann es auch sein, dass es zu allergischen Reaktionen kommt?

Ja, das muss man im Auge haben. Zitrusdüfte zum Beispiel soll man nicht vor dem Sonnenbad auftragen, es könnte braune Flecken geben. Oder wenn sich Wasser und Öle nicht gut mischen und das Öl beim Baden nur obenauf schwimmt, kann das für die Haut zu viel sein und eine Allergie auslösen. Deshalb braucht es Emulgatoren, dank denen sich Wasser und Öl mischen lassen. Ein Kaffeerähmli kann zum Beispiel als Emulgator funktionieren.

Das heisst also, auch wenn die ätherischen Öle nur einen ganz kleinen Teil der ganzen Mischung ausmachen, eine Wirkung haben sie.

Ja, das kann ich eindeutig beobachten. Ich hatte zum Beispiel eine Bewohnerin, die nachts immer sehr unruhig war. Ihr habe ich einen Rosenduft-Spray für ihr Kissen gemacht. Ab dann konnte sie gut schlafen. Verblüffend ist auch die Wirkung bei Hämatomen. Meine Mischung mit Cistrosen-Öl, Immortellen und Lavendel fein bewirkt, dass die blauen Flecken viel schneller verschwinden, und sie lindert auch den Schmerz. Dank der Aromapflege brauchen wir auch viel weniger Medikamente gegen Mykosen, Pilzerkrankungen.

Werden die Kosten der Aromapflege denn auch von der Krankenkasse übernommen?

Nein. Auch wenn es mittlerweile einige Studien gibt, die die Wirksamkeit der Aromapflege belegen, die Krankenkasse bezahlt nichts. Trotzdem: Wir in den Heimen Uster haben das Angebot, dass die Aromapflege ergänzend zur Schulmedizin genutzt werden kann, ohne dass für die Bewohnenden dadurch zusätzliche Kosten entstehen.

Ganz zum Schluss: Wie bist du überhaupt auf die Aromapflege gekommen?

Das war vor rund 15 Jahren, als ich im Magazin des SBK, dem Berufsverband der Pflegenden, einen Artikel dazu las, der mich neugierig machte. Meine damalige Arbeitgeberin hat mich ermuntert, mich vertieft damit auseinanderzusetzen und hat mir erste Kursbesuche ermöglicht. Später hab ich



dann bei Farfalla die Ausbildung zur Aromatherapeutin gemacht und sie mit schriftlichen Prüfungen und einer Diplomarbeit abgeschlossen. Ich treffe mich regelmässig mit anderen zum Austausch und für Vorträge. So bin ich auf dem Laufenden und habe Einblick wie die Aromapflege in anderen Institutionen eingesetzt wird und wirkt.