

Ätherische Öle lindern Leiden alter Menschen

Bericht von einem beispielhaften Forschungsprojekt in der Altenpflege

Die Idee zum Projekt „Aromatherapie in der Altenpflege“ entstand im Jahre 2000 während einer Diskussion mit Pflegefachkräften bezüglich der Versorgung von Wachkomapatienten in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Entspannende Massagen mit ätherischen Ölen waren u.a. ein Thema.

Dem Gedanken, die positive Wirkung von ätherischen Ölen auch in der Altenpflege zu nutzen, folgten kurzfristig Taten.

Innerhalb der **Pro Seniore Unternehmensgruppe** konnten schnell interessierte KollegInnen gewonnen werden. MitarbeiterInnen anderer Träger kamen hinzu. Zur anfänglichen

Fachberatung stellte sich **Prof. Dr. M. Bühring** zur Verfügung, Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde, FU Berlin.

Zum dauerhaften Projektbegleiter wurde als Fachreferent der Heilpraktiker

Jürgen Trott-Tschepe, Leiter des Instituts lebendige Aromakunde in Berlin.

Im September 2000 fand die erste Schulung für TeilnehmerInnen aus elf Pflegeeinrichtungen statt. Es wurde Wissen über acht ätherische Öle in den Wirkungsbereichen Schlaf, Schmerz und Beweglichkeit vermittelt. Aufbau-Seminare folgten in circa halbjährigem Abstand.

In den Pflegeeinrichtungen wurden Gespräche mit den Bewohnern, Angehörigen, Betreuern sowie mit den behandelnden Ärzten geführt, um über das Projekt zu informieren und Einverständnis zur Teilnahme einzuholen.

Das Angebot stieß grundsätzlich bei allen Beteiligten auf positive Resonanz, wenn auch der eine oder andere Schulmediziner das Vorhaben milde belächelte.

Nach dem Erkennen erster Anwendungserfolge wurde allerdings im Einzelfall aus dem Belächeln ein ernsthaftes Interesse.

Obwohl die Anwendung der Öle und die entsprechende Dokumentation auf projektbezogenen Formularen für die TeilnehmerInnen einen zeitlichen Mehraufwand im Arbeitsalltag bedeuten, ist deren Engagement bis heute ungebrochen.

Gegenwärtig nehmen MitarbeiterInnen

Fürsorge mit ätherischen Ölen: Senioren sind meistens sehr empfänglich für diese modernen Form der Pflege.

Verantwortlich für den Inhalt:

© Eliane Zimmermann · AiDA Aromatherapy International
Republik Irland · zimmermann@aromapraxis.de

Ätherische Öle in der Altenpflege

(Fortsetzung von Seite 1)

aus bundesweit 27 Pflegeeinrichtungen am Projekt „Aromatherapie in der Altenpflege“ mit viel Freude teil.

Eine Projektteilnehmerin berichtet*:

Vor Beginn der Studie haben die TeilnehmerInnen einige Öle und Anwendungen untereinander ausprobiert. Da eventuelle Wirkungen darauf bei den meisten jedoch ausblieben, steigerte sich eher die Skepsis, und die allgemeinen Erwartungen, mit ätherischen Ölen wirklich etwas bewegen zu können, sanken.

Da aber bereits jeder eine Vorstellung davon hatte, welcher Bewohner zur Behandlung in Frage käme, und dass ein Öl ihr oder ihm vielleicht helfen könne, hielt sich die Motivation.

Eine spannende Frage war aber nicht nur, ob ätherische Öle helfen können, sondern auch, wie hoch ihr Wirkungsgrad ist, und ob sie bei den einzelnen Annehmern gleiche Erfolge erzielen würden.

Aber: Wie würden Bewohner und auch Kollegen darauf reagieren?

Schließlich bedeutet diese Studie auch eine Veränderung im Tagesablauf und war zeitlich zu integrieren.

Die Hoffnung der StudienteilnehmerInnen war natürlich, dass jeder in seiner Einrichtung mehrere Bewohner für die Aromatherapie gewinnen kann, wobei die Art der Anwendung und die Zeit mit dem Bewohner hierbei ein Pluspunkt sein könnte und vielleicht guten Anklang findet.

Ein Beispiel:

Bewohnerin A ist selbständig und benötigt kaum Hilfe. Sie wohnt seit circa sechs Monaten bei uns und hat bislang kaum Kontakte zu Mitbewohnern und Pflegepersonal aufgebaut. Sie legte dem Personal oft dar, dass niemand etwas mit ihr zu tun haben wolle und keiner auf sie zu käme, um sie kennenzulernen. Andererseits fiel uns aber auf, dass diese Bewohnerin Kommunika-

tionsversuche anderer einfach ignorierte. Sie wirkt auf uns stark in sich gekehrt, wortkarg, ängstlich und unsicher.

Ihr Gesichtsausdruck ist traurig und teilweise maskenhaft, was auch durch die bestehende Parkinson'sche Krankheit noch verstärkt wird.

Des Weiteren ist uns bekannt, dass die Bewohnerin unter starken Unruhezuständen (physisch und psychisch bedingt), sowie unter Ein- und Durchschlafstörungen – teilweise Alpträumen – und Gliederschmerzen leidet.

Zusammenfassend entschieden wir uns, die Öle der Kategorie „Schlaf und Stimmung“ anzuwenden.

Nachdem die Bewohnerin ihr Einverständnis erklärte, starteten wir mit **Lavendula vera**, welches wir in der Gesichtsmassage anwandten, gefolgt von Hand-Unterarm-Massagen mit **Java Citronelle**. Dann wurde **Estragon** über den Diffusor in ihrem Zimmer vernebelt und in der vierten **Rosmarin cineol** in der Gesichtsmassage angebracht.

Unter Anwendung von **Lavendula vera** und **Java Citronelle** zeigte sich bei der Bewohnerin ein entspannterer Gesichtsausdruck. Sie selbst gab an, in den Nächten besser geschlafen zu haben. Ihr Schlafbedürfnis war unter **Lavendula vera** erhöht. Bei **Java Citronelle** gab die Bewohnerin an, dass die innere Unruhe nicht so stark sei.

Die Bewohnerin wirkte nach diesen beiden Serien freundlicher. Sie lächelte öfter und zeigte ein selbstbewussteres Auftreten.

Die mit **Estragon** geführte Serie fand bei der Bewohnerin wenig Anklang, da das Öl vom Geruch her schon Abneigung bei ihr erzeugte. Aufgrund dessen wurde die Serie vorzeitig abgebrochen.

Da ihr die Gesichtsmassage besonders gut gefallen hatte, wählte sie diese Art der Anwendung



Hand- und Unterarmmassage mit Lavendel- und Citronella-Öl: Beruhigung und besserer Schlaf

* zitiert aus einer Facharbeit in der Weiterbildung „Pflegeteammanagement“ von Elke Fetkenheuer, Holzweg 42, 40789 Monheim/Rhein)

Ätherische Öle in der Altenpflege

(Fortsetzung von Seite 2)

auch in der letzten Serie mit Rosmarin cineol. Unter diesem Öl gab sie wiederholt an, sehr gut zu schlafen. Ihre Gliederschmerzen hätten sich verringert und sie fühle sich beweglicher. Gegenüber dem Pflegepersonal zeigte sich, dass Person A aufgeschlossener wurde und Kontakte zu Mitbewohnern suchte und auch aufbaute. Ihre Gesichtszüge sind gelockert und wirken freundlich. Alle Öle bescherten ihr einen erholsamen, durchgehenden Schlaf. Am Tage fühlte sie sich verstärkt zu Aktivität und Bewegung aufgerufen. Näher könne sie

Drei Wochen später meldete sich die Bewohnerin beim Personal und fragte, ob sie wieder Anwendungen erhalten könne, da es ihr mit den Ölen bedeutend besser gehe. Sie gab an, dass sie dann mehr Spaß am Leben empfinden würde.

Heute entscheidet die Bewohnerin selbst, wann sie mit welchem Öl welche Anwendung erhält. Zwischen den einzelnen Anwendungen liegen oft drei bis vier Wochen.

Beim Bewohner B liegt ein Apoplex mit rechter Hemiparese vor. Er kann schlecht stehen und leidet häufig unter Schmerzen. Vier ätherische Öle fanden bei ihm folgende Anwendung:

- Lemongras in der Hand-Unterarm-Massage
- Italienische Zypresse in der Rückenmassage
- Römische Kamille über den Diffuseur
- Wintergrün in der Gesichtsmassage.

Bei diesem Bewohner war Wintergrün das entscheidende Öl, da es auf ihn sehr tonisierend wirkte. Die Schmerzen verringerten sich insgesamt, berichtete er. Ein besseres Stehen ist ihm mittlerweile möglich und selbst den rechten Arm kann er leicht bewegen. Anwendungen erfolgen bei ihm derzeit dreimal die Woche, wobei eine dieser Anwendungen immer ein Vollbad ist.

Fazit

Durch ihre auffallend guten Ergebnisse beweist die Studie, dass die Anwendung von Aromatherapie in der geriatrischen Pflege sehr sinnvoll ist.

Sie zeigt, dass nicht nur das Wohlbefinden der einzelnen Personen gesteigert werden konnte, sondern dass auch, beispielsweise durch Förderung eines tieferen und besseren Schlafes und schmerzfreieres Bewegens, die Lebensqualität gehoben wurde.

In einigen Fällen kam es vor, dass Psychopharmaka oder Analgetika reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden konnten, so dass ich davon ausgehe, dass nach Auswahl des richtigen Öles die Aromatherapie durchaus ergänzend zur herkömmlichen Medizin angewandt werden kann.

Es ist überraschend, in wie vielen verschiedenen Richtungen den Behandelten gehol-

Zwischenauswertung „Aromatherapie in der Altenpflege“				
Anzahl erhaltener Dokumentationen 3/01 bis 2/02: 68 Dokumentationen mit 82 Anwendungen				
Wirkungen allgemein				
	Allgemeinzustand +verbessert °neutral -verschlimmert			
	Häufigkeit Anwendungen			
Rosmarin Cineol	12	8 +	4 °	
Java-Citronell	11	7 +	2 °	2 -
Lemongras	9	7 +	2 °	
Römische Kamille	9	4 +	4 °	1 -
Wintergrün	9	7 +	1 °	1 -
Estragon	7	4 +	3	
Wilder Lavendel	14	11 +	3 °	
Zypresse	8	5 +	3 °	
Petit Grain	3	2 +	1 -	
	82	55 +	22 °	5 -
=		67%	27%	6%

(von Jürgen Trott-Tschepe, Institut lebendige aromakunde Berlin)

ihre Empfindungen nicht beschreiben. Im Verhalten, oder überhaupt psychisch, fühle sie keine Veränderungen. Dem Personal erschien sie jedoch lustiger, sie zeigte sich in stressigen Situationen lockerer, hatte – im Gegensatz zu früher – viel zu erzählen und zeigte Selbstsicherheit und Energie. Die Kontrollserie wurde mit **Wintergrün** in Form von Teilbädern gemacht. Danach erfolgten keine Anwendungen mehr.

Ätherische Öle in der Altenpflege (Fortsetzung von Seite 3)

fen werden konnte, obwohl lediglich acht ätherische Öle zur Anwendung kamen.

Auch für die Pflege bringt die Aromatherapie Vorteile. So haben wir während den Anwendungen Biographiearbeit leisten können und wurden für den Bewohner gute Bezugspersonen, was den Pflegealltag ebenfalls positiv beeinflusste.

Auch dadurch, dass bei einigen Behandelten das Aggressionspotential erheblich sank, ist die pflegerische Arbeit erleichtert worden. Für die Betroffenen selbst ist es einfacher, zu anderen Menschen Kontakt aufzubauen und ihren Alltag wieder anders erleben zu können.

Die bisherigen Ergebnisse haben alle Teilnehmer stark motiviert, und ich denke, dass noch viele Erfolge erlebt werden können.

Da sich die Anwendungen in den Tagesablauf gut einfügen lassen, kann ich jeder Einrichtung empfehlen, diese Erfahrungen selbst zu sammeln und sich und den Bewohnern damit etwas Gutes zu tun.

Resumee

- Die generelle Aufmerksamkeit (psychisch-mental) ist durch die Aroma-Behandlung gestiegen, und zwar bei Behandlern wie bei Behandelten.
- Daraus resultiert: Wirkung auf beide Personengruppen steht eng im Zusammenhang mit Pflege-Motivation und Behandlungswunsch; lässt man sich wirklich auf die ätherischen Öle und eine ‚Berührung‘ mit ihnen ein, sind differenzierte Reaktionsweisen wahrzunehmen.
- Die berührende Behandlung per Massage mit ätherischem Öl ziehen die Behandelten der Diffuseur-Anwendung vor. Dabei sind bei gleicher Massage je nach verwendetem ätherischem Öl sehr unterschiedliche Wirkungen zu beobachten.
- Aroma-Behandlungen verstärken den basalen Stimulations-Effekt; bei den Wirkungen der Öle kann man von differenziert-individuellen Wirkungen ausgehen; es ist keine im üblichen Sinne suggestive oder Placebo-Wirkung zu erken-

nen. In chronische Symptomatiken kommt heilsame Bewegung.

- Bei Menschen mit chronischer Demenz u.ä. sind die Aroma-Reaktionen oft schwer zu beurteilen. Hier braucht man sehr viel Übung in der Wahrnehmung typischer Aromapflege-Wirkungen.
- Übungen zur Sensibilitätssteigerung bei Behandlern wie bei Behandelten sollten die Aromapflege begleiten.
- Das erste Aromapflege-Projektjahr in den beteiligten Pflegeeinrichtungen kann man als so gut gelungen ansehen, dass seine Fortsetzung als auch seine Vorbildfunktion für andere derartige Institutionen empfehlenswert ist.

Weitere Informationen: Jürgen Trott-Tschepe
Institut lebendige aromakunde Berlin
Hilssteig 40, 14163 Berlin
Tel.: 030 / 813 28 17, Fax.: 030 / 814 96 178
Email: Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de
www.lebendige-aromakunde.info



Lässt man sich auf die ätherischen Öle und eine ‚Berührung‘ mit ihnen ein, sind differenzierte Reaktionsweisen wahrzunehmen.

Termine für Aromapraxis-Fortbildung 2004-06

Dauer: 4 Semester, alle drei Monate ein Wochenende
Ort: München
Mehr Informationen: www.aromapraxis.de

Block 1:	19. - 21. März 2004
Block 2:	20 - 22. Mai 2004
Block 3:	16. - 18. Juli 2004
Block 4+5:	29. - 31. Oktober 2004
Block 6:	10. - 12. Dezember 2004
Block 7:	25. - 27. Februar 2005
Block 8:	15. - 17. April 2005
Block 9:	1. - 3. Juli 2005
Block 10:	1. - 3. Oktober 2005
Block 11+12:	3. - 5. Februar 2006
Block 13:	29. April - 1. Mai 2006
Block 14:	7. - 9. Juli 2006

Kosten: ab EUR 2450, bei Belegung einzelner Tage EUR 85 pro Tag

Raum München

Frühjahreskur für Haut und Seele

mit ätherischen Ölen müde und empfindliche Haut verwöhnen

Ein Workshop mit Fachbuchautorin Eliane Zimmermann

Termin: 25. März 2004 18-21 Uhr, in Neufahrn
Stellen Sie Ihre Kosmetik selbst her: ob zur Straffung der reiferen Haut oder zur reizarmen Pflege von Kinderhaut, als Prophylaxe von blasigen Lippen oder bei Schwangerschaftsstreifen und rauen Ellbögen. Frei von Schadstoffen, frei von Konservierungsmitteln; schnell gemacht, kostbar und dennoch erschwinglich.

Infos/Anmeldung VHS Neufahrn (08165) 7361, vhs.neufahrn@t-online.de

Das duftende An Mo – chinesische Mikromassage und etherische Öle

Mit Prof. Dr. Dr. Dietrich Wabner

Termin: 13./14.03.2004

Unterschiede von chinesischer und westlicher Medizin, die Meridiane, Yin und Yang, die fünf Elemente, Diagnose, Übungen für Chi, etherische Öle und TCM, Behandlungs-Beispiele für Geburts-Hilfe, Pflege und Alltag...

Die Seminare finden im Klinikum Biederstein der Technischen Universität München, Biedersteiner Straße 29 (U6 Dietlindenstraße) Bau 608, Seminarraum 824 (2.Stock) statt, Infos: www.etherischeoe.de

Bioanbau und Destillation in Bayern

Termin: 16. und 17. Juli 2004 in Eggenfelden
Er-Leben Sie inmitten einer (fast) unberührten Landschaft, wie engagierte „Bio-Bauern“ die seltenen und kostbaren ätherischen Öle von Melisse, Angelika-Samen etc. anbauen und herstellen. Sie selbst können an diesen zwei Erlebnistagen selbst können jäten, umgraben, einpflanzen, ernten, destillieren, abfüllen und etikettieren (und bayrische Brotzeit machen). Schriftliche Infos gibt es ab April 2004 bei AiDA und auf www.aromapraxis.de

Fortbildung in Aromapflege für Krankenpflegepersonal

Aromapflege I und II, 4./5. Mai 2004
Aromapflege III, IV und V, 6./7./8. Juli
Aromapflege I und II, 5./6. Oktober 2004
Zusätzlich kann der Aroma-Arbeitskreis in München besucht werden. Ziel des Austauschs von Wissen und Förderung einer kompetenten Aromapflege. Er ist offen für Berufsgruppen, die mit ätherischen Ölen am Menschen arbeiten oder es vorhaben.

Dienstag, 18.05.2004 von 15.30 - 17.00
Dienstag, 10.08.2004 von 15.30 - 17.00 h
Dienstag, 19.10.2004 von 15.30 - 17.00 h
Ort: Stiftsklinik Augustinum München im Stationsleitungszimmer, Wolkerweg 16, 81375 München, Tel: (089) 7097-1120. Weitere Infos bei www.aromapflege-muenchen.de; monikavolk-mann@aol.com

Köln/Bonn

Englische Aromatherapie

Neues aus dem Land der Aromatherapie: dort wird die ausgleichend wirkende Indian Head Massage mit Aroma-Anwendungen kombiniert

Termin: 5. bis 7. November 2004 im Raum Köln-Bonn

In England wurde in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts die Aromatherapie als komplementärmedizinische Form der Behandlung von chronischen Erkrankungen begründet; heute wird diese Therapieform teilweise vom öffentlichen Gesundheitssystem bezahlt (NHS), fast jedes Krankenhaus beschäftigt Aromatherapeutinnen, demnächst wird dieser Berufsstand mutmaßlich durch eine staatlich geregelte Ausbildung und Prüfung noch weiter anerkannt. Sie lernen die Welt der klinisch-wissenschaftlichen Aromatherapie kennen, dazu erlernen Sie die in England weit verbreitete wohltuende und ausgleichende **Indischen Kopfmassage**, die meistens ergänzend zur Aromatherapiebehandlung angeboten wird. Infos ab April 2004 – auch als PDF-Datei.



Alte Tradition aus Indien: Kopfmassage wirkt sich entkrampfend und schmerzlösend auf den ganzen Körper aus

Kempten

Der duftende Regenbogen

– oder Warum japanisches Minz-Öl ganz anders wirkt als Zitronenminze-Öl

Nachmittags-Workshop mit Eliane Zimmermann im Rahmen eines Seminars von Ingeborg Stadelmann

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie anhand von bunten Bausteinen, Schnupperübungen und anschaulichen Overheadfolien, was die Wirkkraft der ätherischen Öle ausmacht: Biochemie für wirkungsvolle Pflege und Therapie.

Termin:

• 28. April 2004
Bahnhof-Apotheke, Kempten
Info: www.bahnhof-apotheke.de

weitere Termine
auf Seite 6

Seminare • Symposien • Arbeitskreise: Termine 2004

Freiburg

Heilpflanzen-ABC

Heilkräuterwanderungen in der Freiburger Umgebung mit Ursel Bühring, Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule

Direkt auf der Wiese lernen die TeilnehmerInnen unter fachkundiger Anleitung von Ursel Bühring ausgewählte Heilpflanzen kennen. Sie erfahren Amüsantes aus der Geschichte, praktische Tipps für Ernte und Aufbewahrung und Wissenswertes über die Anwendung von Arzneipflanzen.

Termine: Di. 04. Mai, 17.00 – 19.30 Uhr
Di. 13. Juli, 18.00 – 20.30 Uhr, Mi. 22. Sept.
17.30 – 20.00 Uhr (bei jedem Wetter)
EUR 17,50 Infos: Tel (076 61) 98 19 61
www.heilpflanzenschule.de

Dortmund

Am 3. März um 19.00 h startet das erste Treffen eines Qualitätssicherungs-Arbeitskreises für Phyto- und Aromatherapie. Eingeladen sind alle SchülerInnen, die die Phytaro-Ausbildungen durchlaufen haben und Therapeuten, die schwerpunktmäßig die Phyto- oder Aromatherapie in ihrer Praxis anwenden.

Es soll ein lebendiger Austausch im Bereich der Heilpflanzenkunde geschaffen werden, Fragen beantwortet werden und Kontakt unter den Heilkundlerngefördert werden. Es können therapiereisistente Patientenfälle zur Diskussion gestellt werden, positive Erfahrungen rund um die Heilpflanzenkunde weitergegeben werden, aber auch die Mitgestaltung weiterer Abende könnte übernommen werden, z.B. ein kleines Referat zu einem Heilpflanzen- oder Aromathema.

Treffpunkt sind die Praxisräume in der Köln-Berlinerstr. 9, 44287 Dortmund- Aplerbeck. Info: (0231) 443512 oder www.phytaro.de

Berlin

Veranstaltungen des Instituts für Lebendige Aromakunde mit Jürgen Trott-Tschepe:

- 6./7. März: Aroma-Massage, Berlin.
 - 8.-23. März: 2-wöchige Aroma-Tropenreise nach Bahia, Brasilien. Informationen anfordern!
 - 16.-18. April: Heilkräuter im Frühjahr; Brandenburg-Fohrde
 - 19.-23. April: Zusatzqualifikation 'Aromapflege', Pflege-Bildungszentrum Berlin
- Infos (030) 813 28 17, Fax (030)814 96 178
Juergen.Trott-Tschepe@t-online.de
www.lebendige-aromakunde.info

SCHWEIZ & ÖSTERREICH

Der duftende Regenbogen
– oder Warum japanisches Minz-Öl ganz anders wirkt als Zitronenminze-Öl
2-Tage-Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop mit Fachbuchautorin Eliane Zimmermann erfahren Sie anhand von bunten Bausteinen, Schnupper-Übungen und anschaulichen Overheadfolien, was die Wirkkraft der ätherischen Öle ausmacht: Biochemie für wirkungsvolle Pflege und Therapie.

Termine:

- 17. und 18. April 2004, Farfalla Zürich, sFR 310, Infos: info@farfalla.ch
- Feldkirch (Vorarlberg): 24./25. April 04

IRLAND

Sommerkurs in Irland

Manuka und Eukalyptus in freier Natur

Termin 26.-28. Juli 2004 in Glengarriff, EUR 300
Lernen Sie die essenziellen Grundlagen des professionellen Umgangs mit ätherischen Ölen. Im Naturschutzgebiet am Golfstrom Südwest-Irlands. Mit botanischen Exkursionen in die faszinierende subtropische Pflanzenwelt Glengarriffs.

Flüge mit Ryanair nach Cork oder Kerry ab 1 Cent (wirklich!), Übernachtungen ab 18 EUR

Infos: Prospekt oder PDF-Datei; Ansichten auch auf www.bamboo-park.com



Die meterhoch blühenden Fuchsienhecken sind das Wahrzeichen der Grafschaft Cork im Südwesten Irlands



Washingtonia-Palmen im exotischen Bamboo Park in Glengarriff, der Schaugarten der Kräutergärtnerei Peppermint Farm



Mentha x piperita - Pfefferminze

Die Arzneipflanze des Jahres 2004

Der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ am Institut für Geschichte der Medizin der Uni Würzburg hat die Pfefferminze zur Arzneipflanze des Jahres 2004 gewählt. Damit wird eine Pflanze gewürdigt, die als Ätherisch-Öl-Droge eine wichtige Rolle in der Naturheilkunde spielt.

Wahrscheinlich entstand die *Mentha piperita* erst im 17. Jahrhundert als eine Kreuzung aus der Wasser- oder Bachminze (*Mentha aquatica*, Abbildung) und der Spearmint- oder Ährenminze



(*Mentha spicata*), die ihrerseits aus den Arten *Mentha longifolia* und *Mentha rotundifolia* hervorging. Die Pfefferminzpflanze kann aus genetischen Gründen nicht aus Samen gezogen werden, man kann sie aber ganz einfach über ihre Ausläufer und unterirdischen Triebe vermehren.

Durch diese kann sie auch zum lästigen Unkraut werden, wenn sie sich nämlich unkontrolliert im Garten verbreitet. Apothekergärten legen darum immer ein unterirdische Wurzelsperre um ihre Pfefferminzpflanzen.

Das extrem erfrischend duftende ätherische Öl wird aus den Blättern destilliert, die auch in getrockneter Form als Pfefferminztee in Apotheken erhältlich sind. Die Hauptinhaltsstoffe wirken krampflösend, blähungs- und galletreibend, ver-

mutlich auch antibakteriell und antiviral. Ralf Windhaber vom Studienkreis erläutert: „Für diese Effekte sind vorwiegend, aber nicht ausschließlich, (-)-Menthol, Methylacetat, Menthon und Menthofuran verantwortlich“. Die epithelisierende (wundheilende) Wirkung wurde von Prof. Dr. Dr. Wabner (TU München) unter dem Mikroskop untersucht und bestätigt.

Eine wichtige Rolle spielt Pfefferminz-Öl bei der Behandlung des Reizdarms (IBS), der in den heutigen hektischen Zeiten mit unökonomischer Ernährung relativ weit verbreitet ist. Die PatientInnen leiden an Bauchschmerzen, Unwohlsein, Blähungen und Verdauungsstörungen, die vermutlich auf eine gestörte Empfindlichkeit und Beweglichkeit des Darmtraktes zurückzuführen sind und wahrscheinlich auf eine erhöhte Schmerzempfindung in diesem Bereich. Das Pfefferminzöl muss für diese innere Anwendung in dünnwandige Kapseln gegeben werden, damit es nicht bereits im sauren Milieu des Magens ausgespalten wird, sondern erst im Darm wirksam wird.

Dieses Öl wirkt im Darm als **Calcium-Antagonist** vom Dihydropyridin-Typ: es hemmt den Ca-Einschub und die Wandspannung des Darmes nimmt somit ab, traditionell wird es gegen Übelkeit und Verdauungskrämpfe eingesetzt.

Eine Forschergruppe an der Uni Kiel um Prof. Dr. Hartmut Göbel* hat in einer klinischen Studie herausgefunden, dass 10-prozentig verdünntes Pfefferminz-Öl bei Spannungskopfschmerzen genau so wirksam ist wie das bekannte Kopfschmerzmittel Paracetamol, jedoch nicht dessen Leber belastende Wirkung hat.

Die „kopfige“ Wirkung wurde auch in einer amerikanischen Studie nachgewiesen, als Studenten schwierige Aufgaben rechnen mussten. Die Gruppe, deren Atemluft mit minimalen Mengen an Pfefferminz-Öl beduftet worden war, hatten die schnelleren und fehlerfreieren Ergebnisse vorzuweisen.

M. arvensis (Ackerminze) ist das bekannte sehr starke Japanische/chinesische Heilpflanzenöl. *M. pulegium* (Flohminze) hilft gegen Ungeziefer, wird jedoch wegen des hohen abortiv wirksamen Gehaltes an Pulegon in der Aromatherapie nicht verwendet. Das Kraut wurde im Mittelalter für Fruchtbarkeits- aber auch für Abtreibungs-

Mentha x piperita - Pfefferminze (Fortsetzung von Seite 3)

zwecke eingesetzt. Zudem hielt es Matratzen von Ungeziefer frei und ermöglichte den Engländern, die Welt auf Schiffen zu „erobern“: Sie hatten die konservierende Wirkung auf ihr mitgeführtes Trinkwasser erkannt.

Aus *M. aquatica* (Wassermintze) wird das leichteste, sanfteste Minze-Öl destilliert, es ist leider sehr schwer erhältlich. Bis auf das stark krampflösend wirkende Bergamotte-Minze-Öl (*Mentha citrata*), das sehr esterbetont ist (bis 60%), sind die Minzöle durch ihren hohen Menthol-Gehalt nicht für Kleinkinder geeignet. Das Menthol einiger Minzöle greift Thermoplasten-Kunststoffe, wie z.B. Plexiglas, an.

Weitere Informationen zum Studienkreis der Uni Würzburg: Dr. Ralf Windhaber, windhaber@ngi.de

* Göbel, Hartmut; Heinze, Axel; Dworschak, Matthias; Heinze-Kuhn, Kathja; Stolze, Henning: Wirksamkeit und Verträglichkeit von *Oleum menthae piperitae*-Lösung LI 170 bei Kopfschmerz vom Spannungstyp und Migräne. Schmerzlinik Kiel und Klinik für Neurologie der Christian-Albrechts-Universität Kiel 1998

NACHRUF

Annegret Sonn war eine der bekanntesten Krankenschwestern und Heilpraktikerinnen, die sich für den Einsatz von ätherischen Ölen und auch von Heilpflanzen allgemein in der Krankenpflege, einsetzte. An ihrer Schule LINUM lehrte sie die Kunst der heilsamen Wickel und Kompressen. Der lateinische Name für Lein umschreibt ihre Arbeit und ihr Motto – wohltuende feuchtwarme Leinsamen in einer Leinenaufgabe, eines der einfachsten, wirkungsvollsten und preiswertesten Heilmittel, die in jedem Haushalt zu finden sind. Kollegin Uschi Grieshaber vom FORUM SOZIALSTATION beschreibt, was Annegret Sonn mit Pflanzen und be-



sonders mit dem Lein verband: wie die kleinen Samen der Leinpflanze war sie sehr zart und äußerst robust zugleich, sie war bodenständig und pflegte ihre Liebe zum Detail.

Sie war Mit-Dozentin an der Freiburger Heilpflanzenschule von Ursel Bühring und Autorin des Fachbuches „Pflegethema Wickel und Auflagen“ (Thieme

Verlag). Ihr letztes großes Projekt, das Erscheinen des Buches „Heilpflanzen in der Pflege“ (Huber Verlag), das sie zusammen mit Ursel Bühring verfasste, hat sie nicht mehr erlebt. Annegret Sonn verstarb am 21. Juli 2003 an Krebs. Sie wurde nur 53 Jahre.

Der Baum des Jahres

Das Kuratorium Baum des Jahres (www.baum-des-jahres.de) wählt jedes Jahr einen Baum, dem man besondere Achtung schenken sollte.

Im Jahr 2004 steht ein Baum im Mittelpunkt, der mittlerweile in Deutschland zu den seltensten heimischen Baumarten gehört. Sein Name ist den meisten Menschen bekannt, obwohl sie den Baum selbst meistens nicht kennen: Weiß-Tanne (wissenschaftlich *Abies alba* MILL.). Sie wird im Volksmund auch achtungsvoll Edel-Tanne genannt, das Kuratorium nennt sie „Riesin und Mimose unter Europas Baumarten“.

Die weiß-graue Borke gibt diesem Methusalem unter den Bäumen den

Namen – er kann bis zu 600 Jahre werden.

Seine Nadeln liefern eines der schönsten ätherischen Nadelöle gegen Infektionskrankheiten der Atemwege. Es kann bis zu 24 Prozent Luft desinfizierendes Alpha-Pinen enthalten, gut 54 Prozent Limonen geben dem Öl die spritzige frische Note und unterstützen in Anti-Erkältungsbädern die Regenerationskräfte. Bis zu 10

Prozent Bornylacetat entkrampft und verleiht bei chronischer Erschöpfung wieder Auftrieb. Als Gesamtkunstwerk verströmt dieses Öl den schönsten Weihnachtsbaum-Duft, den man sich vorstellen kann.

Durch den hohen Monoterpengehalt ist es allerdings nur begrenzt haltbar, es kann bereits nach anderthalb Jahren hautreizend wirken.



Rückblick

Der pflegende Einsatz von ätherischen Ölen wird in Deutschland immer populärer, wie etwa 300 BesucherInnen des Aromapflege-Symposiums am 25. September 2003 feststellen konnten. Krankenschwestern- und Pfleger sowie HeilpraktikerInnen aus dem gesamten deutschsprachigen Gebiet kamen an diesem sonnigen Tag nach München, um sich von Vorträgen von namhaften DozentInnen und AutorInnen für die tägliche Arbeit mit Kranken inspirieren zu lassen. Pflegedirektorin **Maria Hoch**, die die Initiative zu diesem Projekt im **Augustinum** ergriffen hatte, möchte damit einen Dialog eröffnen, der einem breiten Fachpublikum nachvollziehbare und wissenschaftlich überprüfbare Ergebnisse in der Krankenpflege eröffnen soll.



Monika Volkmann leitet den Aroma Gesprächskreis im Augustinum, Termine Seite 5

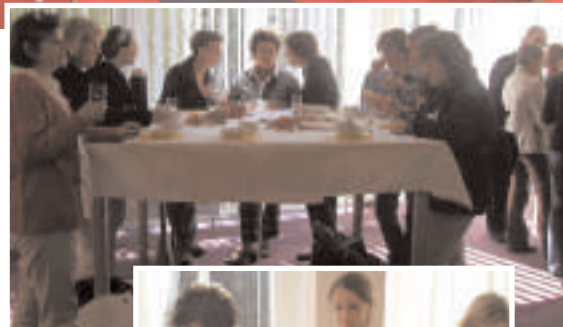


Zwischendrin wurde das Angebot der praktischen Erfahrung von Anwendungen dankbar angenommen

Prof. Dr. Dr. Dr. Hanns Hatt referierte über die nach Maiglöckchen duftenden menschlichen Eizellen



Wer heilen will muss erst mal selbst fühlen: Ausprobieren der Massage-techniken und der Öle (rechts und darunter)



Der Saal war gut gefüllt; zum Mittagessen gab es feine aromatisierte Speisen und Getränke (oben)



Ätherische Öle konnten geschnuppert und verglichen werden, es gab auch Bücher, Wickel und andere schöne Dinge zu kaufen

