

Leitfaden für den Umgang mit ätherischen Ölen

Wibke Meyer, Krankenschwester (RbP), Aromapraktikerin (by AiDA Aromatherapy international)

Patienten-
Informations-Zentrum

Inhalt

	Seite
Einleitung	3
Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen	4
Einkaufsführer	4
Haltbarkeit und Aufbewahrung der ätherischen Öle	5
Wirkungswege	6
Anwendung und Dosierung	7
Verträglichkeitstest	7
Warnhinweise und Kontraindikationen ätherischer Öle	8
Literatur und Internetadressen	11

Die nächste geplante inhaltliche Überarbeitung findet 2011 statt.

Einleitung

In den letzten Jahren hat die Anwendung ätherischer Öle speziell in Krankenhäusern immer mehr Anklang gefunden. In der Krankenpflege und in der Gesundheitsvorsorge können die Essenzen sehr sanft und schonend aber effektiv eingesetzt werden. Dem Pflegeprozess liegt ein Konzept zugrunde, das von der Ganzheit und Individualität des kranken Menschen in seiner besonderen Situation ausgeht. Wie auch bei anderen komplementären Pflegemethoden soll die Anwendung ätherischer Öle, orientiert an den individuellen Bedürfnissen, in erster Linie die Selbstheilungskräfte der Patienten anregen.

Ätherische Öle sind komplexe Vielstoffgemische die alle charakteristischen Merkmale einer Pflanze in höchster Konzentration enthalten. Sie sollten daher nicht ohne Fachwissen eingesetzt werden, da bei falscher Anwendung unerwünschte Nebenwirkungen auftreten können.

Diese Broschüre bietet kurz und knapp einen kleinen Leitfaden mit den wichtigsten Informationen im Umgang mit ätherischen Ölen.

Bei Fragen rund um das Thema Aromapflege wenden Sie sich bitte an das Patienten-Informationszentrum des Krankenhauses. Hier steht Ihnen eine ausgebildete Aromaexpertin zur Verfügung.

Patienten- Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung.

Nordallee 1

Postfach 2506

54215 Trier

Telefon: 0651 208-1520

Fax: 0651 208-1521

E-Mail: piz@bk-trier.de

Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung über den Geruchssinn, über Hautkontakte durch Einreibungen, Kompressen oder Bäder. Bei allen Anwendungen ist es wichtig das nur **100% naturreine ätherische Öle** zum Einsatz kommen.

„Natur-Identische“ oder „Synthetische“ Duftöle finden in der Aromapflege bzw. Aromatherapie keine Verwendung.

Ein gutes ätherisches Öl erkennt man schon an den Angaben auf dem Etikett.

Folgende wichtige Angaben sollte man immer auf der Flasche und/oder in der Preisliste finden:

Einkaufsführer:

- **"100 % reines ätherisches Öl"**
nicht: „naturidentisch" (= synthetisch!) oder „Parfümöl"
- **die lateinische botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze**
um Verwechslungen mit anderen Arten zu vermeiden
- **das Ursprungsland (eindeutiger Staat)**
da die Öle je nach Herkunft variieren können
- **Angabe des Pflanzenteils aus dem das Öl gewonnen wurde**
wenn Varianten möglich sind, da die Wirkung verschieden sein kann (z.B. Blätter, Rinde)
- **die exakte Füllmenge in ml oder g**
- **Angaben über den Anbau**
aus kontrolliert-biologischem Anbau, aus Wildsammlung oder aus konventionellem Anbau (*rückstandsgeprüft!*)
- **das Gewinnungsverfahren**
bei Extraktion sollte das Lösungsmittel genannt sein und ob das Öl rückstandskontrolliert ist
- **genaue Angabe des Zusatzes und des Mischungsverhältnisses in Prozent bei zähflüssigen Ölen**
(z.B. Benzoe Siam, Mimose oder Tonka), die oft mit Weingeist (Alkohol) oder Jojobaöl versetzt werden, um sie anwendungsfreundlicher zu machen

- **gegebenenfalls ein Trägeröl in Prozent**
sehr teure Öle (z.B. Iris) werden auch verdünnt angeboten
- **die Chargennummer (Kontrollnummer)**
über die das Öl bei Beanstandungen identifizierbar ist

Quelle: ©2008 Forum Essenzia e.V. München

Haltbarkeit und Aufbewahrung der ätherischen Öle:

Die Haltbarkeit der ätherischen Öle ist von verschiedenen Faktoren abhängig z.B. die Herstellung, Lagerung, Pflanzenart

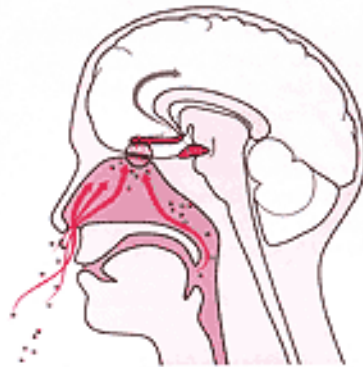
Zitrusöle (z.B. Zitrone, Bergamotte)	→ 1 Jahr
Koniferenöle (z.B. Nadelöle)	→ 1 Jahr
Blütenöle (z.B. Lavendel, Rose)	→ 3 Jahre (oder länger, je nach Öl)

- Aufbewahrung in **Braun-, Blau- oder Violett-Glas**
- Ätherische Öle **greifen Kunststoffe an**
- Ätherische Öle **kühl, trocken und lichtgeschützt** lagern (aber nicht im Kühlschrank)
- Geruchs-, Konsistenzveränderungen sind Anzeichen für das sog. „Umkippen“ eines ätherischen Öles.

Wirkungswege:

Nase

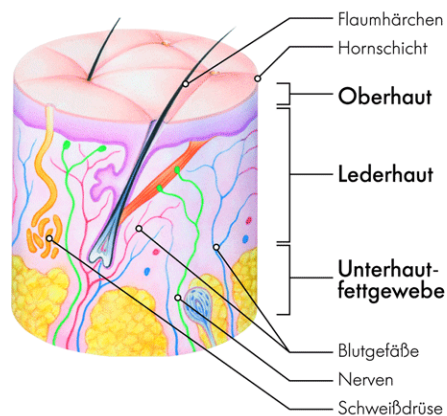
Alles was uns an Gerüchen in die Nase steigt, dringt ohne Umwege zum Zwischenhirn vor und wirkt dort unmittelbar auf das limbische System (Sitz der Gefühle). Mit jedem Atemzug werden Millionen Riechzellen stimuliert, die über die Nervenbahnen Impulse an das Hormon- und Immunsystem weitergeben. Der Geruchssinn hat Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden und auf das Wieder-Erkennungsvermögen.



Bildquelle: www.aromatao.com

Haut

Durch den lipophilen (fettlöslichen) Charakter der ätherischen Öle durchdringen die Wirkstoffe leicht die Zellmembranen und gehen so ins Blutgefäßsystem über. So gelangen die Inhaltstoffe der ätherischen Öle an die verschiedenen Organe und werden über die Lunge, Leber und Nieren wieder ausgeschieden.



Bildquelle: www.stbg.de/Zeitung/se307/haut.png

Anwendung und Dosierung ätherischer Öle

Ätherische Öle dürfen bis auf wenige Ausnahmen **nicht pur auf die Haut** aufgetragen werden. Da sie sich nicht mit Wasser verbinden, sondern fettlöslich sind, müssen sie mit einer Substanz, einem Emulgator, gemischt werden.

Als Emulgator eignen sich:

- Sahne
- Milch
- Honig
- Salz
- Fette Öle z.B. Mandelöl süß
- Alkohol

Bei Waschungen wird zuerst das ätherische Öl in den Emulgator (z.B. Milch) verrührt und dann ins Waschwasser gegeben.

Bei Einreibungen wird das ätherische Öl mit einem fettem Öl z.B. Mandelöl süß vermischt.

Merke: Kontakt mit den Augen und Schleimhäuten vermeiden!

Allgemeine Dosierungen:

Duftlampe:

- **maximal 10 Tropfen** ätherisches Öl mit Wasser (Abhängig von der Art des Öles und von der Raumgröße)
- Dauer: 1-2 Stunden; keine Dauerbeduftung

Inhalation:

- **1 Tropfen** ätherisches Öl in 1 Liter abgekochtes heißes Wasser, mit geschlossenen Augen einige Minuten Inhalieren

Teilbäder (z.B. Fußbad):

- **maximal 4 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator z.B. 1 Eßl. Milch vermischen, dann ins Wasser geben

Vollbäder:

- **maximal 10 Tropfen** ätherische Öl in einem Emulgator z.B. 1 Esslöffel. Milch vermischen, dann ins Wasser geben

Waschung:

- **maximal 2- 4 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator z.B. 1 Esslöffel. Milch vermischen, dann ins Wasser geben

Gesichtsöl:

- **5- 10 Tropfen** ätherisches Öl in 100 ml Trägeröl z.B. Aprikosenkernöl

Massageöl:

- **10- 25 Tropfen** ätherisches Öl in 100 ml Trägeröl z.B. Mandelöl süß

Verträglichkeits-Test:

Jeder Mensch verträgt bestimmte Substanzen ganz unterschiedlich. Dies gilt auch für ätherische Öle. Deshalb sollte man vorher einen kleinen Hauttest vornehmen, um evtl. Reizungen oder Irritationen zu vermeiden. Dazu nimmt man 2-3 Esslöffel eines fetten Basisöls, in das man 1 Tropfen ätherisches Öl mischt und davon etwas am Unterarm verreibt. Sofern Reaktionen auftreten, sollte man auf die Verwendung dieses Öles verzichten.

Warnhinweise und Kontraindikationen ätherischer Öle

Eine Überdosierung oder die falsche Anwendung ätherischer Öle kann folgende Auswirkungen haben:

- schädigend auf das Nervensystem (neurotoxisch)
- schädigend auf die Leber (lebertoxisch)
- Fehlgeburt auslösend (abortiv)
- Hautirritationen (vor allem Zitrusöle in Verbindung mit warmen Wasser)
- Allergien durch Überdosierung ätherischer Öle und Verunreinigungen durch synthetische Stoffe

- Stimmritzenkrampf durch Pfefferminz-Öl bei Säuglingen und Kleinkindern
- starkes Frieren bei Überdosierung von cutan (auf der Haut) angewendetem Pfefferminzöl

Einige ätherische Öle dürfen bei bestimmten Erkrankungen und in verschiedenen Lebensphasen nicht angewendet werden:

Brustkrebs:

Angelikawurzel, Fenchel süß, Muskatellersalbei, Vetivier, Anis, Kümmel, Salbei, Zypresse

Diese Öle haben eine hormonähnliche Wirkung und sollten bei Brustkrebs gemieden werden.

Epilepsie:

Fenchel süß und bitter, Muskatnuss, Kampfer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Ysop

Diese Öle können die Bereitschaft einen Epileptischen Anfall zu erleiden bei empfindlichen Menschen erhöhen und dürfen auch in der Duftlampe nicht angewendet werden.

Homöopathische Behandlung:

Eukalyptus, Kamille, Kampfer, Minze

Diese Öle können die Wirkung von homöopathischen Arzneimitteln beeinflussen.

Schwangerschaft:

Anis, Basilikum, Cistrose, Dill, Eisenkraut, Kalmus, Kampfer, Koriander, Kümmel, Majoran, Muskatellersalbei, Muskatnuss, Myrrhe, Nelkenbaum, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schopflavendel, Sellerie, Thymian thymol, Wacholder, Ysop, Zeder, Zypresse

Diese Öle sollten während der Schwangerschaft nicht innerlich eingenommen werden, außerdem nicht in Bädern und in höherer Konzentration in Körper- und Massageölen verwendet werden. Für Inhalationen sind sie ebenfalls nicht geeignet.

Säuglinge und Kleinkinder bis 6 Jahre:

Basilikum Ct. Kampfer, Kampfer, Katzenminze, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Petersilie, Rosmarin Ct. cineol, Salbei, Schopflavendel, Zeder, Zimtrinde, Eukalyptus polypraktea Ct. cineol und alle stark mentholhaltigen ätherische Öle wie Pfefferminze, Eukalyptus polypraktea. Außerdem alle Öle der Auflistung „mit giftiger Wirkung.“

Bei Säuglingen unter 6 Monaten sollten grundsätzlich keine ätherischen Öle angewendet werden.

Hautreizungen und Allergien auslösende ätherische Öle:

Anis, Alant, Arnika, Basilikum, Bohnenkraut, Cassia, Eisenkraut, Fenchel, Kreuzkümmel, Lemongras, Muskatnuss, Nelke, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Spearmint, Tea-Tree, Thymian Ct. thymol, Zimtrinde, alle Zitrusöle wie Zitrone, Bergamotte, Clementine.

Diese Öle dürfen nur in sehr geringer Dosierung auf der Haut aufgetragen werden. Zitrusöle in Verbindung mit warmem Wasser sind hautreizend.

Die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhende ätherische Öle:

Angelika, Eisenkraut, Fenchel süß und bitter, Karottensamen, Petersilie, Schafgarbe, alle Zitrusöle besonders Bergamotte.

Diese Öle erhöhen in Verbindung mit UV-Strahlen (Sonne und Solarium) die Lichtempfindlichkeit der Haut und es kann zu Verbrennungen mit Blasenbildung und Schwellung kommen. Nach Verwendung dieser Öle UV-Strahlen ca. 12 Stunden meiden.

Giftige ätherische Öle: (sind in der Regel nicht käuflich zu erwerben)

Beifuß, Bittermandel, Boldoblätter, Fenchel bitter, Indischer Kalmus, Poleiminze, Rainfarn, Sassafrass, Sadebaum, Thuja, Weinraute

Diese Öle können innerlich eingenommen, in Bädern und in höherer Konzentration in Körper- und Massageölen zu allgemeinen Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit führen.

Des Weiteren bestehen generell Einschränkungen und Dosisanpassungen bei allen ätherischen Ölen für:

Alte Menschen, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, Epilepsie, Organschäden (Leber, Niere)

Literaturempfehlungen

- Handbuch Aromatherapie; Edeltraud Lubinic, Verlag Haug 2004; ISBN 3-8304-2182-6
- Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe; Eliane Zimmermann; Verlag Sonntag 2006; ISBN: 3-8304-9114-X
- Praxis Aromatherapie; Monika Werner/Ruth von Braunschweig; Verlag Haug 2006; ISBN: 3-8304-7189-0
- Himmlische Düfte, Aromatherapie; Susanne Fischer-Rizzi; AT-Verlag 2002 ISBN: 3-85502-874-5

Internetadressen

www.aromapraxis.de

Informationen zur Aromatherapie, Internetseite von Eliane Zimmermann

www.forum-essenzia.org

Informationen zu Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur

Literatur

- Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe; Eliane Zimmermann; Verlag Sonntag 2006; ISBN: 3-8304-9114-X
- Praxis Aromatherapie; Monika Werner/Ruth von Braunschweig; Verlag Haug 2006; ISBN: 3-8304-7189-0
- Himmlische Düfte, Aromatherapie; Susanne Fischer-Rizzi; AT-Verlag 2002 ISBN: 3-85502-874-5

Für Ihre Notizen

Stand: Juni 2008 © copyright Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier