

FOTO: IMAGO IMAGES/SHOTSHOP



Aromawunder: Pflegt man die Altenteiler oder andere Angehörige daheim bei sich auf dem Hof, kann man ätherische Öle anwenden. Die Öle verschaffen in vielen Situationen Linderung und Entspannung.

Aromapflege zuhause

Ätherische Öle aus Pflanzen können durch Duft und Berührung für Menschen in Pflege Erleichterung schaffen. Aromapflege-Expertin Maria Hoch gibt Tipps.

Immer mehr Menschen werden immer älter und brauchen dementsprechend immer mehr Pflege. Das stellt die Gesellschaft und gerade pflegende Angehörige vor enorme Herausforderungen. Hier bietet die Aromapflege viele Möglichkeiten, um die Lebensqualität zu verbessern: für die Pflegebedürftigen zu Hause auf den landwirtschaftlichen Betrieben, aber auch für deren Angehörige.

Was ist Aromapflege?

Aromatherapie wird von ausgebildeten Aromatherapeuten wie z. B. Ärzten oder Heilpraktikern durchgeführt, die Diagnosen stellen und diese dementsprechend aromatherapeutisch behandeln können. Aromapflege dagegen ist eine ergänzende Pflegemethode, die ätherische und fette Pflanzenöle sowie Hydrolate (Pflanzenwasser) für Körper, Geist und Seele einsetzt. Die Aromapflege kann in allen Gesundheitseinrichtungen, aber auch zu Hause und zum Wohlergehen für sich selbst eingesetzt werden. Denn nicht nur Menschen in Pflege, sondern auch pflegende Angehörige können die Aromapflege nutzen, um die eigenen Nerven zu stärken, was sehr wichtig ist.

Die ätherischen Öle sind sogenannte Vielstoffgemische und setzen sich aus unterschiedlichen Inhaltsstoffen zusammen. Sie sind in Fett, aber nicht in Wasser löslich. Sie dienen den Pflanzen zur Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Mit ihrem Duft locken sie aber auch Insekten an und sichern so die Fortpflan-

zung. Ätherische Öle verflüchtigen sich schnell. Zudem können unverdünnte Anwendungen direkt auf der Haut zu stark sein. Mit sogenannten Trägerölen wie Aprikosenkern-, Johanniskraut-, Mandel-, Sonnenblumen- oder Jojobaöl als Basisöl kann das Öl verdünnt werden, ohne die Wirkung zu verändern.

Einsatzbereiche der Öle

Ätherische Öle sind, je nach gewünschter Wirkung, vielseitig einsetzbar:

- zur Raumbeduftung,
- über die Haut als kosmetische Aromaölmischungen,
- als Lebensmittel (müssen als Lebensmittel deklariert sein),
- als Arzneimittel (über vom Therapeuten ausgestelltes Rezept z.B. als Kapseln, Tropfen, Zäpfchen, die in der Apotheke hergestellt werden).

In der aromapflegerischen Anwendung steht der Mensch im Mittelpunkt. So wirken die ätherischen

Öle ganzheitlich, d. h. körperlich, psychisch und seelisch. Aufgrund der unterschiedlichen Inhaltsstoffe und deren Zusammensetzung ist das Wirkungsspektrum sehr vielseitig.

- körperlich: z. B. entzündungshemmend, raumluftdesinfizierend, schleimlösend, immunstimulierend, hautpflegend, schmerzlindernd, schlaffördernd,
- psychisch: z. B. entspannend, erfrischend, ausgleichend, angstlösend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd, antidepressiv,
- seelisch/spirituell: z. B. über Riechen, Berühren, Fühlen werden Glücksgefühle, positive Erinnerungen, das Jetzt und Frieden bewusst wahrgenommen.

Konkrete Anwendungen

Am einfachsten lassen sich Raumsprays in der Aromapflege anwenden. Mit drei bis fünf Sprühstößen in den Raum (etwa 20 qm) einfach in Richtung Decke sprühen. Die Raumsprays

gibt es fertig zu kaufen. Zudem gibt es hundertprozentig naturreine ätherische Öle oder Duftkompositionen, die man auf ein Duftobjekt tropfen kann. Das sind Duftlampen, Thermoduftsteine, Diffusoren, Duftsteine, Filz- oder Vliesanhänger oder Riechstifte handeln. Weil die ätherischen Öle hochkonzentriert sind, reicht ein Tropfen je 2 qm Raumgröße.

Rezept für einen entspannten Tagesausklang: 6 Tropfen Orange süß mit 4 Tropfen Lavendel fein in eine Duftlampe geben.

Eine weitere sehr wichtige Anwendung in der Aromapflege erfolgt direkt über die Haut. Mittels Waschungen, Hand-, Fuß- und Vollbädern sind Anwendungen mit Hilfsstoffen wie Honig, Sahne oder Salz möglich, da ätherische Öle wasserunlöslich sind.

Rezept für ein stimmungsaufhellendes Hand- oder Fußbad: 1 TL Salz in eine Waschschiessel geben, 2 bis 3 Tropfen Bergamotte darauf tropfen, dann mit 3 bis 4 l Wasser auffüllen. Die Hände oder Füße 5 bis 7 Minuten darin baden, anschließend einölen.

Im Pflegealltag werden Hautöle für die tägliche Körperpflege und unterstützend bei Schmerzen, Hautjucken,



Die Füße verwöhnen: Eine Fußmassage mit ätherischen Ölen unterstützt das Wohlbefinden.



Ätherische Öle im Fußbad: Eine von vielen Möglichkeiten der Anwendung.

FOTOS: MARIA HOCH/WWW.AROMACAMPUS.DE

Über die Autorin

Maria Hoch ist Ausbilderin von Aromatherapeuten und Aromapraktikern im Aromacampus – eine Schule für Aromapflege. Sie arbeitete lange Zeit im Pflegemanagement und führte als Pflegedirektorin die klinische Aromapflege als Pflegeschwerpunkt ein. Die Firma Jophiel vertreibt eine von Hoch entwickelte Aromapflege-Öle-Serie, Raumsprays und Duftkompositionen für die ambulante und stationäre Pflege, Palliativ- und Altenpflege, und für alle an der Aromapflege interessierten Menschen – zu finden unter jophiel-aromae.de.

Ödemen, Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt. Fertige Aromaölmischungen sind z. B. als Körperpflegeöl Wohlgefühl, Lymph- und Venenwohl, zum aktiven Durchatmen und vieles mehr erhältlich.

Ein Rezept für die tägliche Hautpflege: 2 Tropfen Palmarose mit 2 Tropfen Lavendel fein und 1 Tropfen Atlaszeder in 20 ml Mandelöl mischen. Die Hautbereiche am besten nach dem Duschen einreiben, wenn die Haut noch feucht ist.

Immer mehr Einrichtungen wenden ätherische Öle zur unterstützen Behandlung an, mit nachweisbarem Erfolg. Im Besonderen Alten-, Palliativ- und Hospizeinrichtungen sowie Kliniken. Und natürlich gibt es auch für jedes branchenspezifische Leiden ein Öl, das die Selbstheilungskräfte mobilisiert oder das Immunsystem stärkt.

Schmerzen in Gelenken und Muskeln sind alltäglich bei starker körperlicher Beanspruchung wie in der Landwirtschaft, Rückenschmerzen werden am häufigsten genannt. Auch dafür gibt es das passende Rezept.

Rezept, wenn's bei einem selbst zwackt: 6 Tropfen Rosmarin CT Cineol mit 6 Tropfen Lavendel fein und 6 Tropfen Orange süß in 50 ml Johanniskrautöl mischen. Zwei bis dreimal täglich die schmerzende Stelle am Rücken damit einreiben.

Die hohen Temperaturen im Sommer verursachen bei Krampfadern immer wieder Schmerzen und schwere Beine. Eine Wohltat für die müden Beine schafft das folgende Aroma-Mischung:

Rezept bei Sommerhitze und schweren Beinen: 3 Tropfen Wachholder mit 3 Tropfen Zypresse, 5 Tropfen Lavendel und 5 Tropfen Zitronen in 50 ml Mandelöl gemischt.

Maria Hoch

Lavendel-Öl aus Bayern

Landwirt Matthias Tafelmeier baut auf dreieinhalb Hektar Lavendel an und destilliert naturreines Öl daraus. Eine Aufgabe, die es in sich hat.

Über den Feldern in Adlstraß schwirrt die Hitze. Der Ackerboden ist mager, hat Trockenrisse. Wenn es regnet, ist das Wasser schnell versickert. Landwirt Matthias Tafelmeier sieht es als Chance: „Die Bodenverhältnisse haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Die Trockenheit, weniger Niederschlag und der niedrige Humusgehalt – das taugt dem Lavendel sehr gut.“ Schon während seiner Lehrzeit zum Landschaftsgärtner hatte er die Idee, Lavendel anzubauen. Als er vor sieben Jahren den elterlichen Hof im Landkreis Erding übernahm, wollte er neue Wege gehen und setzte 80 000 selbst gezogene Lavendelpflänzchen. Denn er weiß: „Das ist eine Pflanze, die mit den Bedingungen gut zurecht kommt. Außerdem schaffen wir so blühenden, artenreichen Lebensraum.“

In Adlstraß schieben sich die blauen Lavendelfelder zwischen die jenseits des Hofes liegenden Maisäcker. Besonders im Juli überzieht der Duft des Lavendels die bayerische Hügellandschaft bei Dorfen. Tafelmeier freut sich bereits jetzt darüber, während er mit der Harke die Beikräuter per Hand bekämpft: „Das ist toll. Man ist bei der Feldarbeit einfach immer entspannt. Und am Abend ist der Duft ganz besonders intensiv.“

Kostbares Lavendelöl

Eingefangen wird der Duft des echten Lavendels (*Lavandula angustifolia*), wie er auch in der Provence angebaut wird, in selbst hergestelltem Lavendelwasser und Lavendelöl. Dafür hatte der Landwirt 2021 im ersten Produktionsjahr eine Leihdestille: ca. 7 bis 9 l Lavendelöl pro Hektar war die Ausbeute. Im vergangenen Jahr investierte Tafelmeier in eine eigene Anlage. Aber wegen technischer Probleme konnte er nur wenig Lavendelöl gewinnen: „Bei den Vermittlern von Destillationsanlagen sind auch Scharlatane unterwegs, die nicht funktionsfähige Anlagen anbieten“, ärgert sich der Bio-Landwirt. Trotzdem hält er an der eigenen Öl-Produktion fest. Nur so könne „der Produktionsprozess vor Ort nachvollziehbar und transparent“ bleiben.

Um das wertvolle Lavendelöl zu gewinnen, werden die Öle im Lavendel in einem aufwendigen Verfahren mit Wasserdampf destilliert.

FOTOS: TOM-BAUER/FOTODE; NITO - STOCK.ADOBE.COM (FREISTELLER)



Lavendelöl aus Bayern: (v. l.) Matthias Tafelmeier mit Töchterchen und Hildegard Pritscher genießen den Duft ihrer Lavendelfelder.

Im Destillationskolben werden dabei die Lavendelblüten in Wasser erhitzt, sodass sich die Inhaltsstoffe lösen. Das entstehende Wasser-Öl-Gemisch verdampft und fließt in einen Sammelbehälter. Das Lavendelöl schwimmt auf dem Wasser und wird vorsichtig abgezogen. „Wenn wir Lavendel destillieren, entsteht neben dem ätherischen Lavendelöl das Lavendel-Hydrolat, also Lavendelwasser. Letzteres ist vielseitig einsetzbar“, erklärt Tafelmeier.

Als Raumspray, in der Kosmetik, zum Würzen von Speisen. Aber auch als Badezusatz, Wäscheduft und zur Pflanzenstärkung. Lavendelöl ist bei Matthias Tafelmeier und seiner Frau Hildegard Pritscher auch darüber hinaus in Gebrauch: „Lavendelöl wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Wir verwenden es bei Wunden, Mückenstichen, Sonnenbrand, Verbrennungen, bei Nackenverspannungen, zur Beruhigung und Entspannung. Und auch präventiv gegen Mücken und Zecken.“

Das Projekt Lavendelanbau in Bayern ist dem Landwirt eine Herzensangelegenheit. Er räumt aber ein: „Es ist aus unserer Sicht sehr schwer möglich, den Pflegeaufwand eines solchen Feldes in der Landwirtschaft wirtschaftlich zu gestalten.“ Tafelmeier gründete deshalb

den Verein Interessengemeinschaft Adlstraß e. V. Die Vereinsmitglieder unterstützen das Projekt tatkräftig auf dem Feld oder mit ihren Mitgliedsbeiträgen. Verkauft wird das naturreine Lavendelöl bislang einzig über den Vereinsladen oder über das Internet unter www.adlstrass.de.

Ein harter Markt

Mit den Jahren kommt die Erfahrung: „Jedem, der in den ätherischen Öle-Bereich einsteigen möchte sollte klar sein, dass es sich um einen hart umkämpften Markt mit schwarzen Schafen handelt“, denn da werde auch viel „gepanscht“. Gedanken macht sich Tafelmeier auch über die Ernte: Er ist immer noch auf der Suche nach einer geeigneten und kostengünstigen Erntetechnik für die Blüten. Und auch bei der Vermarktung „sind wir für weitere Abnehmer und Vermarktungsmöglichkeiten offen“.

Für das Paar geht der Lavendelanbau trotzdem auf: Das Lavendelfeld zieht viele Besucher an. So entstehen Gespräche über die Belange der ökologischen Landwirtschaft und Landschaftspflege. Tafelmeiers Projekt motiviert Menschen, sich für artenreiche Natur zu interessieren, sich ehrenamtlich zu engagieren und kleine Bauernhöfe zu unterstützen, „damit die nicht aufgeben müssen.“

Iika Mittendorf