



## 1. Allgemeine Informationen zu Umgang mit ätherischen Ölen

Der Schlossgarten Riggisberg (Schlogari) bietet komplementärmedizinische Aromapflege an. Folgend sind der Ablauf, die Zuständigkeiten sowie der Umgang und die Anwendungen beschrieben. Ätherische Öle vertragen keine direkte Sonneneinstrahlung. Sie sind hitzeempfindlich und leicht entflammbar. Die Öle müssen deswegen dunkel in einem Schrank gelagert werden. Die bei uns im Schlogari angewendeten ätherischen Öle sind gemäss der gesetzlichen Grundlage<sup>1</sup> nicht für die Einnahme geeignet. Sie einzunehmen (innere Anwendung) ist nicht erlaubt. Sie werden ausschliesslich äusserlich angewendet.

Vor oder nach der Behandlung mit ätherischen Ölen dürfen keine anderen kosmetischen oder therapeutischen Salben und Cremes verwendet werden. Ätherische Öle gelangen über die Haut in den Blutkreislauf und können deswegen anderen aufgetragenen Produkten, die die Hautschranke normalerweise nicht überwinden, den Eintritt in den Blutkreislauf ermöglichen. Dies kann zu Hautrötungen und Allergien führen.

## 2. Anwendung von ätherischen Ölen

- **Zitrushaltige Öle** (folgend mit \* gekennzeichnet) sind aufgrund der hautreizenden und kunststoffzerstörenden Eigenschaften vor dem Gebrauch mit Kaffeerahm-Portion, Duschgel, Meersalz oder fettem Öl zu emulgieren (mischen von wässrigen und fetten Flüssigkeiten). Damit wird auch verhindert, dass Kunststoffpartikel via Öle in den Blutkreislauf gelangen.
- **Duftlampen**, Duftsteine, Aromastreamer etc. sind mit Mass zu verwenden. Wir empfehlen pro Tag (24h) ein bis drei Anwendungen von jeweils einer halben Stunde mit 2-3 Trp. Essenz. Nebenwirkung: kann zu Übelkeit und Kopfschmerzen führen, besonders, wenn die empfohlenen Zeitintervalle überschritten werden
- **Fussbäder**: 2 Trp. Essenz mit Kaffeerahm-Portion oder Meersalz vermischen und in das warme Waschwasser geben.
- **Intimwaschung**: 2 Trp. Essenz mit Kaffeerahm-Portion vermischen und in das Waschwasser geben

## 3. Abkürzungen

Abkürzung	Erläuterung	Abkürzung	Erläuterung	Abkürzung	Erläuterung
h	Stunde	MA	Mitarbeitende/r	Schlogari	Schlossgarten Riggisberg
Trp.	Tropfen	BW	Bewohnende/r	A	Anwendung
%	Prozent, prozentig	Dept. W&E	Departement Wohnen&Entwicklung	W	Wirkung

<sup>1</sup> Heilmittelgesetzes (HMG; SR 812.21)

## 4. Kriterien

Strukturkriterien	Prozesskriterien	Ergebniskriterien
<p>Ausgebildete/r Aromatherapeut/in<sup>2</sup> (Anstellung zu 10%, im Schlogari, Schwerpunkt im Departement Wohnen und Entwicklung (W&amp;E))</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• führt individuelle Beratungen aus,</li> <li>• stellt die Öle und Mischungen zusammen,</li> <li>• entscheidet über den Einbezug der Heilmärschin bezüglich Information Verordnung des/der Aromatherapeut/in,</li> <li>• unterstützt und coacht die Mitarbeitenden (MA) W&amp;E Schlogari im Rahmen der Aromapflege, führt dazu nach Absprache mit vorgesetzten Stellen Fortbildungen durch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angepasste, individuelle Aromapflege, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden des Bewohners fördert</li> <li>• Fachführung in Bezug auf Aromapflege und deren Behandlungspläne</li> <li>• Fachunterstützung der MA W&amp;E</li> <li>• Mitverantwortung für die Fachentwicklung in Bezug auf die Aromapflege im Schlogari</li> </ul>
<p>MA Dept. W&amp;E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• übertragen den Behandlungsplan der Aromatherapeutin wie folgt:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lokale Therapien in individuelle Pflegeplanung,</li> <li>○ Hautapplikationen in individuelle Pflegeplanung,</li> <li>○ restliche Applikationen: Standardisierte oder individuelle Pflegeplanung,</li> <li>○ Anwendungen im BESA erfassen.</li> </ul> </li> <li>• führen die Aromapflege gemäss Behandlungsplan der Aromatherapeutin aus,</li> <li>• beobachten und beschreiben die Auswirkungen der Aromapflege im Verlauf der BW-Dokumentation,</li> <li>• leiten relevante Informationen an die Aromatherapeutin weiter (Erfolge/Misserfolge),</li> <li>• kommunizieren per Mail: aromapflege@schlogari.ch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte, äusserliche Anwendung von ätherischen Ölen mit hochpotenzierten Wirkstoffen</li> <li>• Evaluation der Aromapflege</li> <li>• Der Situation angemessener Informationsfluss, korrekte Kommunikationswege</li> </ul>

<sup>2</sup> Im weiteren Text wird mehrheitlich die weibliche Form verwendet. Selbstverständlich gelten alle Angaben jeweils für beide Geschlechter.

## 5. Standardisierte Einzelöle und Öl-Mischungen im Schlogari

Folgende Zusammenstellung gibt einen Überblick über die im Schlogari gebräuchlichen Öle und Öl-Mischungen, deren Anwendung und Dosierung sowie Besonderheiten. Die Öle und deren Anwendung werden durch die Aromatherapeutin individuell auf die Bewohnersituation zusammengestellt.

Einsatz zur	Einzelöle	Anwendung und Dosierung	Besonderheiten
Intimbeduftung	Lavadin	2 Trp. Direkt in Inkontinenzeinlagen geben	Nicht geeignet für Intimwaschung

Einsatz bei / zur	Öl-Mischungen	Anwendung und Dosierung	Besonderheiten
Blähungen	Benzoe siam, Kardamom, Lavendel, Mandarine*	4 Trp. der Mischung in 20ml Mandelöl zur Bauchmassage	Unteres Abdomen im Verlauf des Dickdarms streichen/massieren (nur leichten Druck!) Kardamom: Wirkt ganzheitlich anregend (körperlich und geistig)
Fieber	Bergamotte*, Lavendel fein, Zitrone*	3 Trp. mit Kaffeerahm-Portion emulgieren (Mischen von wässrigen und fetten Flüssigkeiten) und in lauwarms Wasser geben zur Körperwaschung (Beine, Rücken)	Fieber mit Waschungen nicht zu schnell senken: 1. Waschung mit Beinen und Rücken beginnen, nach 20 Min. Temperaturkontrolle, gemäss Resultat weitere Waschungen anpassen (Intervall und Körperumfang)
Fusspilz	Lavendel fein, Manuka, Palmarosa, Rosengeranie	3 Trp. mit Kaffeerahm-Portion oder Meersalz emulgieren und in das Fussbad geben	
Intimpflege	Lavendel fein, Manuka, Palmarosa, Rosengeranie	3 Trp. in Kaffeerahm-Portion emulgieren und in das Intimwaschwasser geben	Wichtig: mit Kaffeerahm emulgieren, kann sonst Intimbecken beschädigen
Raumbeduftung: neutralisierend, erfrischend und geruchsbinden	Alkohol, Atlas Zeder, Lavendel, Grapefruit*, Tanne weiss, Zitrone*	Raumspray: 3 Sprühstösse bei Bedarf	Nicht mit anderen Raumsprays anwenden oder mischen
Raumbeduftung: s. oben, wirkt jedoch erfrischender	Alkohol, Grapefruit*, Tanne weiss, Zitrone*	Raumspray: 3 Sprühstösse bei Bedarf	Nicht mit anderen Raumsprays anwenden oder mischen

## 6. Aufzählung der gebräuchlichen Öle

Bezeichnung Deutsch/Lateinisch	Chemische Zusammensetzung	Anwendungsbereiche und Wirkung	Besonderheiten
Johanniskrautöl <i>Hypericum perforatum</i> (Fettes Öl) <sup>3</sup>	Mazerat aus Blüten in Olivenöl ausgezogen Öl- und Linolsäure	<b>A:</b> Massagen <b>W:</b> schmerzlindernd, wundheilend, hautpflegend, muskelentspannend, nervenberuhigend	Vorsicht mit Sonne, wirkt photosensibilisierend
Jojobaöl <i>Simmondsia chinensis</i> (Fettes Öl)	Wachs mit Begleitstoffen (Vitamine, Carotide)	<b>A:</b> Massagen, Mykosenprophylaxe und bestehenden Mykosen <b>W:</b> hautpflegend, hautschützend, und reguliert Feuchtigkeitshaushalt	Gibt anderen Ölen Stabilität (Haltbarkeit) Lichtschutzfaktor 4
Mandelöl <i>Prunus amygdalus</i> (Fettes Öl)	Ölsäure Linolsäure	<b>A:</b> Massagen, Mykosenprophylaxe und bestehenden Mykosen, trockene Haut <b>W:</b> hautpflegend, hautschützend, juckreizmildernd	Vorsicht bei Nussallergien
Benzoe <i>Styrax tokinensis</i>	Aromatische Ester	<b>A:</b> Duftlampe, Massage <b>W:</b> beruhigend	Kann bei Diabetikern Hunger auslösen
Bergamottminze <i>Mentha citrata</i>	Monoterpenole Ester Oxide	<b>A:</b> Duftlampe, Massagen, Raumspray <b>W:</b> krampflösend, immunsystemstärkend, hautpflegend, entspannend, angstlösend, aufhellend	Enthält kein Menthol oder Keton Mildes Öl in der Anwendung
Bergamotte* <i>Citrus bergamia</i>	Ester Monoterpene Monoterpenole	<b>A:</b> Duftlampe, Waschung <b>W:</b> stimulierend, aufhellend, fiebersenkend	Vorsicht mit Sonneneinstrahlung, wirkt photosensibilisierend bei hoher Dosierung
Blutorange* <i>Citrus sinensis</i>	Monoterpene	<b>A:</b> Duftlampe, Raumspray <b>W:</b> niedrig dosiert beruhigend, hochdosiert anregend	
Cistrose <i>Cistus ladaniferus</i>	Monoterpene Monoterpenole	<b>A:</b> Massage <b>W:</b> Lymphendstauend	

<sup>3</sup> Konsistenz des Öles

Bezeichnung Deutsch/Lateinisch	Chemische Zusammensetzung	Anwendungsbereiche und Wirkung	Besonderheiten
Cajeput <i>Melaleuca cajuputi</i>	Oxide 1.8 Cineol Monoterpene	<b>A:</b> Duftlampe, Aspirationsprophylaxe <b>W:</b> atemstimulierend, belebend, konzentrationsfördernd	Kann hochdosiert bei spastischen Atemwegserkrankungen zu Problemen führen
Fichtennadel <i>Abies sibirica</i>	Monoterpene Ester	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe <b>W:</b> antibakteriell, krampflösend, nervenstärkend	
Grapefruit* <i>Citrus paradisi</i>	Monoterpene	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe, Massage <b>W:</b> beruhigend, ausgleichend, luftreinigend	
Immortelle <i>Helichrysum italicum</i>	Ester Sequiterpenketone	<b>A:</b> Massagen, ideal bei Hämatomen <b>W:</b> lymphabflussfördernd, entstauend, auflösend	Darf in Ausnahmefällen pur auf die Haut aufgetragen werden, Hämatome: Auftragen ohne Druck
Kardamom <i>Elettaria cardamomum</i>	Oxide 1.8 Cineol Ester Monoterpene Monoterpenole	<b>A:</b> Massagen, bei Erkältungen, Blähungen <b>W:</b> seelisch: belebend körperlich: krampflösend	
Lavandin <i>Lavandula burati</i>	Ester Monoterpenol Monoterpenketon	<b>A:</b> Inkontinenzeinlagen <b>W:</b> geruchsbindend, antibakteriell	2 Trp. direkt in Inkontinenzeinlagen geben, nicht geeignet zur Intimwaschung
Lavendel fein <i>Lavandula angustifolia</i>	Ester Monoterpenole Monoterpene	<b>A:</b> Massagen, Intimpflege, Raumspray, Mykosenprophylaxe und bestehenden Mykosen, Blähungen, Fieber und Unruhe <b>W:</b> hautpflegend, antibakteriell und antimykotisch, krampflösend, fiebersenkend, ausgleichend, schlaffördernd	Wird oft und vielseitig verwendet und kann pur auf die Haut aufgetragen werden
Mandarine* <i>Citrus reticulata blanco</i>	Monoterpene Aromatische Ester (Menthylantranilat)	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe, Massagen <b>W:</b> niedrig dosiert beruhigend, hochdosiert anregend	

Bezeichnung Deutsch/Lateinisch	Chemische Zusammensetzung	Anwendungsbereiche und Wirkung	Besonderheiten
Manuka <i>Leptospermum scoparium</i>	Sesquiterpene Sesquiterpenketon	<b>A:</b> Intimpflege, Mykosenprophylaxe und bestehenden Mykosen <b>W:</b> hautpflegend, antibakteriell, antimykotisch, juckreizstillend, seelisch stabilisierend	Ersatz für Teebaumöl, hohe hautpflegende Eigenschaften
Melisse 10% <i>Melissa officinalis</i>	Sesquiterpen Monoterpenaldehyde	<b>A:</b> Massage, Duftlampe <b>W:</b> belebend	10% Öl (100% Öl sehr teuer)
Neroli 10% <i>Citrus auranticum</i>	Monoterpenol Monoterpene Ester	<b>A:</b> Duftlampe, Massage <b>W:</b> beruhigend, emotional ausgleichend	10% (100% Öl sehr teuer)
Orange süß* <i>Citrus sinensis</i>	Monoterpene	<b>A:</b> Massage, Duftlampe <b>W:</b> belebend und entspannend, immunstimulierend	
Palmarosa <i>Cymbopogon martini</i>	Monoterpenol Ester	<b>A:</b> Intimwaschung Mykosenprophylaxe und bestehenden Mykosen <b>W:</b> antibakteriell, antimykotisch, hautpflegend, emotional ausgleichend, stressabbauend	Bei Intimwaschung im Wechsel mit Rosengeranium
Rosengeranie <i>Pelargonium x asperum</i>	Monoterpenol Ester	<b>A:</b> Intimwaschung, Mykosenprophylaxe und bestehenden Mykosen <b>W:</b> antibakteriell, antimykotisch, hautpflegend, herztröstend, emotional ausgleichend	Intimwaschung im Wechsel mit Palmarosa
Sandelholz Neukaledonien <i>Santalum album</i>	Sesquiterpenol Sesquiterpen	<b>A:</b> Duftlampe, Raumspray, bei urogenitalen Mykose, Prophylaxe und Therapie <b>W:</b> antimykotisch, antibakteriell, psychisch stärkend und aufrichtend	Wirkt hochspezifisch bei Mykosen im Urogenitalbereich
Vanille <i>Vanilla fragans</i>	Aromatische Aldehyde	<b>A:</b> Duftlampe, Massagen <b>W:</b> beruhigend, entspannend, vermittelt Geborgenheit und Wärme	Reguliert die Serotoninausschüttung, Schlafanstoßend

Bezeichnung Deutsch/Lateinisch	Chemische Zusammensetzung	Anwendungsbereiche und Wirkung	Besonderheiten
Vetiver <i>Vetiveria zizanoides</i>	Sesquiterpen Sesquiterpenol	<b>A:</b> Duftlampe, Raumspray, Duschgel, Massage <b>W:</b> beruhigend, erdend	
Weihrauch <i>Boswellia</i>	Ester	<b>A:</b> Duftlampe, Duftstein, Raumspray <b>W:</b> ausgleichend, angstlösend	
Tonka <i>Diptryx odorata</i>	Cumarine Aromatische Aldehyde	<b>A:</b> Massage, depressive Verstimmung <b>W:</b> lymphabflussfördernd, stimmungs-aufhellend	Wirkt trotz Cumarin nicht photosensibilisierend oder blutgerinnungshemmend, Kann Verlangen auf Schokolade reduzieren
Tanne weiss <i>Abies alba</i>	Monoterpene Ester	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe <b>W:</b> neutralisierend, luftreinigend	Stark reinigende Wirkung auf Atemluft, in Kombination mit Zitrone/Tanne werden Bakterien und Viren stark reduziert
Zeder atlas <i>Cedrus atlantica</i>	Sesquiterpene Sesquiterpenol	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe Aspirationsprophylaxe <b>W:</b> juckreizstillend, harmonisierend, auswurfördernd, antiparasitär, stärkt Selbstvertrauen	
Zitrone* <i>Citrus limonum</i>	Monoterpene	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe, Fieber <b>W:</b> fiebersenkend, desinfizierend, aktivierend, konzentrationsfördernd	
Zypresse <i>Cupressus sempervirens</i>	Monoterpene Sesquiterpenol	<b>A:</b> Raumspray, Duftlampe, Massage <b>W:</b> wirkt generell entstauend (Ödeme, Varizen), desinfizierend, konzentrationsfördernd	

## 7. Literatur / Quellen

Schule für manuelle Therapie, Aromatherapie und Körperbewusstsein [SELA]. Kursunterlagen. Bern: Autor.

Werner, M. & von Braunschweig, R. (2012). Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen (3. unver. Aufl.). Stuttgart: Karl F Verlag.

Zimmermann, E. (2011): Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Kursbuch für Ausbildung und Praxis. (5. aktu. Aufl.). Stuttgart: Karl F Verlag.