

2020 – das Jahr der professionell Pflegenden & Hebammen



Anwendungen von ätherischen Ölen bei Kindern

Implementierung der Aromatherapie
in perioperative Behandlungspfade

Aromatherapie zur Schmerzlinderung
und Entspannung unter der Geburt

Positive Psychologie mit Düften

Pflege der strapazierten
Altershaut

Afrikanische Öle mit Potenzial
für Kosmetikanwendungen

Fachzeitschrift F·O·R·U·M

Gesammeltes Fachwissen zu ätherischen Ölen von 1992 bis heute

Die F·O·R·U·M bietet folgende Themen:

- Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur
- Erfahrungsberichte aus der Praxis
- Aktuelles aus der Wissenschaft
- Berichte zu Anbau und Herstellung
- Schmackhaftes aus der Aromaküche
- Interessantes aus der Presse

Insgesamt wurden 56 Titel und eine Sonderausgabe herausgegeben, davon sind viele noch erhältlich.

Vergriffene Ausgaben erhalten Sie

- als PDF-Datei (Download).
- ausgedruckt als Spiralbindung.

Wie und wo bekommen Sie die F·O·R·U·M?

- Als Mitglied des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. kostenlos.
- Werden Sie Abo-Kunde!
- Für Ihre Praxis, Ihre Firma, Ihren Laden erhalten Sie Wiederverkäuferr Konditionen.



Titelthemen, Leseproben und die vollständige Artikelübersicht jeder Ausgabe (1992 – 2020) sowie das Direkt-Bestellformular für Zeitschrift oder eBook(-Version) finden Sie unter:

www.forum-essenzia.org

Bestellung:

www.forum-essenzia.org

Vertrieb: www.stadelmann-verlag.de

Mitglieder können die digital verfügbaren Ausgaben (ab F·O·R·U·M 29) vergünstigt zum Selbstkostenpreis beziehen, Zugang über den Mitgliederbereich der Homepage.

F·O·R·U·M bereits ab Ausgabe 29 auch digital verfügbar!



Fachliteratur gesucht?

Als Vertriebspartner der Zeitschrift F·O·R·U·M hilft Ihnen der Stadelmann Verlag auch bei der Suche nach internationaler Fachliteratur!

Tipp: Tisserand, Essential Oil Safety erhalten Sie versandkostenfrei bei www.stadelmann-natur.de/buecher

Liebe Leserin, lieber Leser,

November 2020: Die Corona-Pandemie hat uns fest im Griff. Mit den steigenden Infektionszahlen ist wieder der Mangel an Pflegekräften in den Fokus gerückt, der zusammen mit dem Hebammenmangel ein bundesweites Problem darstellt. Die Konzertierte Aktion Pflege (KAP) der Bundesregierung soll dem entgegenwirken. Auch die WHO hat sich dieses Themas angenommen und das Jahr 2020 zum „Internationalen Jahr der professionell Pflegenden und Hebammen“ deklariert. Damit soll die Arbeit von weltweit ca. 20 Millionen Pflegefachpersonen im gesamten Gesundheitswesen gewürdigt werden. Nicht zufällig findet diese Ehrung im Jahr 2020 statt, denn hier jährt sich der Geburtstag der Pionierin der Krankenpflege, Florence Nightingale, zum 200. Mal. Auch das Jahr 2021 wird unter diesem Motto stehen, um die Leistung der Beschäftigten im Gesundheitswesen während der COVID-19-Pandemie zu ehren.

Wir haben mit dieser F·O·R·U·M-Ausgabe das aktuelle Schwerpunktthema der WHO aufgegriffen und widmen uns mit einer Reihe von Artikeln der wichtigen Arbeit

von Hebammen und Pflegenden und dem wertvollen Beitrag, den Aromatherapie und Aromapflege dabei leisten. Das zeigen die Beiträge von G. Mooser und I. Stadelmann (S. 15), A. Dellner (S. 19), V. Pawlowski (S. 22) und M. Kögler (S. 36). Auch der Bericht über ein „Pflege Skills Lab“ als Übungseinrichtung zum Erlernen aromatherapeutischer Anwendungen gehört dazu (S. 34).

Wie kann Aromatherapie als Behandlungsoption in einer Klinik etabliert werden? Lesen Sie dazu den Beitrag über die erfolgreiche Implementierung der Aromatherapie als perioperative Begleittherapie in den Augsburger Hessing Kliniken auf den Seiten 9-14.

Immer ein Thema – die Anwendung ätherischer Öle bei Kindern. Wertvolle Informationen für Therapiefachleute und Eltern liefert unser Interview ab S. 6. Und auch immer aktuell – alternative Therapien bei chronischen Wunden; mehr dazu ab S. 28.

Was verbinden Sie mit der Weihnachtszeit? Düfte zum Beispiel? Auch dazu haben wir etwas zu bieten: Interessantes und Wissens-

wertes zur Raumbedeutung (S. 2) und der Einsatz ätherischer Öle in der Positiven Psychologie (S. 31).

Sie erinnern sich? In der letzten Ausgabe haben wir die Rosenbauern in Bulgarien besucht; diesmal statten wir deren Kollegen in Georgien einen Besuch ab (S. 44).

Und wenn wir schon unterwegs sind, dann machen wir noch einen Abstecher ins südliche Afrika und lernen afrikanische Öle und deren Potenzial für Kosmetikprodukte kennen (S. 39).

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine gute Weihnachtszeit und bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion



Ingeborg Stadelmann



Dr. Christina Hardt

Inhalt

Aromawissenschaft	Raumbedeutung – aber sicher!, <i>Volkmar Heitmann</i> 2	2
	Anwendungen von ätherischen Ölen bei Kindern, <i>Gisela Hillert, Peter Büttner, Eva Heuberger</i> 6	6
Aromatherapie	Implementierung der Aromatherapie in perioperative Behandlungspfade, <i>Carla Alessandra Ávila González, Birgit Höfer</i> 9	9
	Aromatherapie und die Würde der Frau rund ums Mutterwerden, <i>Gabriele Mooser, Ingeborg Stadelmann</i> 15	15
	Aromatherapie zur Schmerzlinderung und Entspannung unter der Geburt, <i>Angelina Dellner</i> 19	19
	Förderung der Wehentätigkeit durch Bauchmassage mit ätherischen Ölen, <i>Valerie Pawlowski</i> 22	22
	Eisenkraut, Nelke und Zimt – detaillierte Betrachtung der Varietäten, <i>Ingeborg Stadelmann</i> 26	26
	Wundbehandlung mit Kernspinresonanz- und Aromatherapie, <i>Ulf Langguth</i> 28	28
	Positive Psychologie mit Düften, <i>Nicole Dorner</i> 31	31
Aromapflege	Aromatherapeutische Anwendungen in einem „Pflege Skills Lab“, <i>Simone Ries</i> 34	34
	Pflege der strapazierten Altershaut, <i>Maria Kögler</i> 36	36
Pflanzenöle	Afrikanische Öle mit Potenzial für Kosmetikanwendungen, <i>Gabriele Fernsebner</i> 39	39
Ursprung	Rosenanbau in Georgien, <i>Martina Berg, Reinhard Büchner</i> 44	44
Duft-Splitter	aufgelesen von Johanna Bauer 48	48
Bücher	Buchbesprechungen 49	49
Information	Neues von FORUM ESSENZIA e.V. 52	52

Raumbeduftung – aber sicher!

Die Raumbeduftung mit ätherischen Ölen hat sich in vielen Bereichen bewährt. Doch auch hier gibt es bestimmte Gesundheits- und Hygieneaspekte, über die jede Anwenderin und jeder Anwender Bescheid wissen sollte.

Räume zu beduften ist ein uraltes und bewährtes Kulturgut: Es lassen sich damit Stimmungen beeinflussen, unangenehme Gerüche neutralisieren und Infektionsgefahren reduzieren. Eine der wichtigsten Methoden der Raumbeduftung in alten Zeiten war, Duftpflanzen zu verräuchern. Das lebt immer noch im Wort „Parfüm“ fort, in dem das lateinische „per fumum“ steckt, was „durch den Rauch“ bedeutet.

Aber schon das Räuchern hatte nicht nur positive Seiten, denn Rauch an sich ist nicht gesundheitsförderlich. Daher gilt schon lange die Regel, nur in leeren Räumen zu räuchern und gut zu lüften, wenn sie wieder betreten werden. Der Duft ist dann immer noch gut wahrnehmbar.

Inzwischen können wir ätherische Öle direkt und pur gewinnen und sind zum Beduften von Räumen nicht mehr allein aufs Räuchern angewiesen, auch wenn das immer noch seinen Reiz hat. Und wir haben moderne technische Geräte, um die Düfte der ätherischen Öle in die Raumluft zu bringen. Aber auch hierbei sollten bestimmte Aspekte beachtet werden, um keine Gesundheitsgefahren zu provozieren.

Ultraschall-Vernebler: Verkeimungsgefahr

Sie befeuchten die Luft (in geringem Maße), sind für menschliche Ohren verhältnismäßig geräuscharm, bei sehr vielen Anbietern zu haben – und sie sind preisgünstig. Daher sind sie weit verbreitet. Allerdings haben sie auch Nachteile: Sie verkalken leicht, haben einen relativ hohen Verbrauch an ätherischen Ölen, sie vernebeln zwar grundsätzlich kalt, im Fokus des Ultraschall-Lautsprechers können jedoch hohe Temperaturen auftreten (mehr zur Funktionsweise siehe Kasten „Technik“).

Das größte Problem aber ist die Verkeimungsgefahr. So titelte die Stiftung Waren-test in der Februar-Ausgabe 2020 der Zeitschrift „Test“: „Ultraschall-Vernebler als



Die meisten Ultraschall-Vernebler arbeiten mit ätherischen Ölen im Wasserbad.

Keimschleudern“. Ein Auszug aus dem Artikel: „Mit dem kalten Nebel gelangen Keime in die Luft. Normalerweise liegt die Bakterienkonzentration in der Raumluft zwischen 100 und 500 koloniebildenden Einheiten (KBE) je Kubikmeter. Heikel wird es ab einem Ausstoß ab 20.000 KBE pro Stunde. Die Vernebler erreichten Werte zwischen 2,6 und 23 Millionen [!] KBE je Stunde.“

Getestet wurden in dem Test zwar Geräte zur Luftbefeuchtung, die größere Mengen an Wasser zerstäuben als die Geräte zur Raumbeduftung. Die Arbeitsweise und der Aufbau sind jedoch gleich. Häufig wird von Anbietern der Beduftungsgeräte argumentiert, durch die Zugabe weniger Tropfen ätherischer Öle fände eine Keimhemmung statt. Die Verdünnung ist jedoch so groß, dass sich die Keime vermutlich nicht sonderlich beeindrucken lassen. Verdünnte ätherische Öle werden bekanntlich biologisch abgebaut, sind letztlich also sogar „Futter“ für Bakterien. Für eine deutliche Keimhemmung müssten also größere Mengen an ätherischen Ölen hinzugegeben werden.

Ultraschall-Vernebler mit Wasserbad sind daher in der Regel nicht in Kliniken zugelassen. Sie sollten mindestens einmal täglich komplett gereinigt werden.

Technik: So funktioniert die Vernebelung

Ultraschall-Vernebler

Die meisten Ultraschall-Vernebler arbeiten mit der Zerstäubung von Wasser. Hierzu erzeugt ein kleiner Lautsprecher Schallwellen mit einer sehr hohen Frequenz, also einen so hohen Ton, dass er mit dem menschlichen Gehör nicht mehr wahrnehmbar ist. Diese Schallwellen versetzen das Wasser in Schwingungen, so dass sich kleine Bläschen bilden, die beim Zerplatzen Tröpfchen wegschleudern. Dabei wird Energie übertragen, die punktuell einer Erhitzung gleichkommen kann. Normalerweise gilt: Je höher die Frequenz, desto feiner die Tröpfchen. Eigentlich zählt diese Art der Wasserzerstäubung zur „kalten Vernebelung“. Allerdings erzeugt die Elektronik des Geräts und die Energieübertragung auf das Wasser doch eine gewisse Wärme. In dieser feucht-warmen Umgebung fühlen sich Keime pudelwohl, die sich entsprechend gerne vermehren. Ultraschall-Vernebler sind meist auch nicht völlig lautlos, da die Ultraschallwellen die Geräte dazu anregen können, auch tiefere und damit hörbare Töne von sich zu geben.

Trocken-Vernebler, die per Düse und Luft zerstäuben

Diese Vernebler arbeiten mit sogenannten pneumatischen Düsen bzw. Venturi-Düsen (benannt nach dem italienischen Physiker Giovanni Battista Venturi). Hierbei wird Luft durch eine Düse gedrückt und dabei stark beschleunigt. In der Umgebung entsteht dadurch ein Unterdruck, mit dem über eine weitere Leitung eine Flüssigkeit angesaugt werden kann, beispielsweise ein ätherisches Öl. Nach Verlassen der Düse dehnt sich die Flüssigkeit aus und zerstäubt in winzige Tröpfchen. Kein anderes Zerstäubungsverfahren erzeugt kleinere Tröpfchen. Die Tröpfchen werden mit dem Luftstrom weiter transportiert und lösen sich daher besonders schnell auf, d.h. sie verdunsten augenblicklich. Es entsteht ein sogenannter trockener Nebel: Ein Blatt Papier, das in den feinen Nebel gehalten wird, wird nicht feucht. Übrig bleibt allein der Duft in der Luft.

Dieses Verfahren ist sehr effektiv und sparsam im Hinblick auf die ätherischen Öle. Auch sehr große Räume lassen sich damit beduften. Notwendig ist dazu jedoch eine Luftpumpe, die hörbare Geräusche verursachen kann. Bei kleinen Geräten sind diese Luftpumpen inzwischen aber so leise, dass sie praktisch nicht mehr hörbar sind und damit leiser als viele Ultraschall-Vernebler. Eine Verkeimung kann in diesen Geräten nicht auftreten, da die ätherischen Öle pur eingefüllt werden, also ohne Zugabe von Wasser.



Leitfaden

Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

Wissenswertes

Die Neuauflage des Leitfadens ist das erste gemeinsame Projekt der AromaAlliance, dem Europa-übergreifenden Netzwerk, das sich für eine gemeinsame Haltung in der sicheren und professionellen Anwendung von ätherischen und fetten Ölen sowie Hydrolaten einsetzt, insbesondere im Gesundheitswesen, aber auch im häuslichen Umfeld.

Der AromaAlliance gehören an:

- Akademie der Düfte e.V., Deutschland
- aromaFORUM Österreich
- FORUM ESSENZIA e.V., Deutschland
- Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA)
- PsychAroma Schweiz - Fachgruppe für ätherische Öle in der Psychiatrie.

Der Leitfaden für Ihre Kunden: zum Auslegen bei Vorträgen und Seminaren.

Der Leitfaden

- erklärt in prägnanter Form die verschiedenen Anwendungsbereiche,
- stellt die rechtlichen Rahmenbedingungen, sowohl EU-weit als auch länderspezifisch vor,
- liefert Definitionen zum ätherischen Öl, fetten Pflanzenöl, Mazerat und Hydrolat,
- ermöglicht einen schnellen Überblick, worauf beim Einkauf zu achten ist,
- zeigt die rechtliche Zuordnung von ätherischen Ölen als Arzneimittel, Medizinprodukt, Kosmetikum, Bedarfsgegenstand und Lebensmittel,
- beinhaltet auf vier übersichtlichen Seiten Musteretiketten, die beim Einkauf von Aromaprodukten eine klare Zuordnung ermöglichen, um welches Produkt es sich handelt,

Auf der Rückseite finden Sie ein freies Stempelfeld für Werbezwecke.

Mehr Informationen zur AromaAlliance finden Sie unter www.aromaalliance.org



Die überarbeitete 3. Auflage, entspricht inhaltlich der bisherigen Ausgabe von FORUM ESSENZIA e.V. Sie erhalten den Leitfaden auch in Englisch.

Bestellungen gegen Spende:
info@aromaalliance.org

Kostenloser Download: www.forum-essenzia.org, www.aromaalliance.org

F-O-R-U-M

Aromatherapie · Aromapflege ·

Aromakultur ist offizielles Mitteilungsorgan des Vereins FORUM ESSENZIA e.V., gemeinnütziger Verein für Förderung, Schutz und Verbreitung der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur.

Auflage: 3000 Stück

Preis: 15,- Euro · **ISSN:** 1863-656X

FORUM ESSENZIA e.V.

Nesso 8 · 87487 Wiggensbach
Telefon +49 83 70/4 23 99 91
E-Mail: post@forum-essenzia.org

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Kempten - Oberallgäu eG
IBAN: DE 71 7336 9920 0000 6066 42
BIC: GENODEF1SFO

Redaktion:

Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach
Dr. Christina Hardt, Stuttgart
Johanna Bauer, Raubling
E-Mail: redaktion@forum-essenzia.org

Anzeigen: Thomas Stadelmann

E-Mail: anzeigenservice@forum-essenzia.org

Gestaltung und Satz:

Druckerei X. Diet, Altusried
www.druckerei-xdiet.de

Druck:

Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach
Diese Ausgabe wurde mit mineralölfreien Druckfarben auf chlorfrei gebleichtem Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

Bildnachweis:

Stadelmann Verlag: Titelbild, S. 6, 19, 23, 26, 32, 37
Volkmar Heitmann: S. 2, 3
Hessing Kliniken, Augsburg: S. 12
Menschenfotografin Lena Reiner: S. 15
Anna Brendl: S. 16
Christa Heinz: S. 22 li.
Johanna Köppl: S. 22 re.
https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%BCrznelkenbaum#/media/Datei:Syzygium_aromaticum_on_tree.jpg: S. 27
Ulf Langguth: S. 29, 30
Simone Ries: S. 35
Maria Kögler: S. 38

Gabriele Fernsebner: S. 40 oben u. li.

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maroela.JPG>: S. 40 re.

Adobe Stock Icswart: S. 41 oben

Adobe Stock oscaryoshinori: S. 41 unten li.

Adobe Stock mauriziobiso: S. 41 unten re.

Martina Berg: S. 44 oben, 45-47

openstreetmap.de: S. 44 Karte

pixabay: S. 44 Flaggen

© FORUM ESSENZIA e.V.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, wenn gegenteilige Wünsche nicht besonders zum Ausdruck gebracht werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keinerlei Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich Kürzungen eingesandter Manuskripte und Leserbriefe vor. Gerichtsstand ist Kempten.



F·O·R·U·M
ESSENZIA

VEREIN
FÜR FÖRDERUNG, SCHUTZ UND
VERBREITUNG DER AROMATHERAPIE,
AROMAPFLEGE, AROMAKULTUR
e.V.

