



Aromapflege in der Betreuung von Menschen mit Demenz

von Lena Schröder

Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich rund 130.000 Menschen mit Demenz. Aufgrund des steigenden Durchschnittsalters der Bevölkerung wird sich diese Anzahl bis zum Jahr 2050 voraussichtlich verdoppeln.

Demenz ist also eine Erkrankung, mit der wir uns auseinandersetzen müssen.

Zum typischen Symptombild dementieller Krankheiten zählt, dass die kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten der Betroffenen zusehends nachlassen. Große Einbußen sind vor allem beim Kurzzeitgedächtnis, bei Denkvermögen, Sprache und Motorik festzustellen. Bei einigen Formen der Demenz kommt es auch zu Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur.

Die Ursachen einiger Formen der Demenz sind inzwischen geklärt, bei anderen gibt es noch keine eindeutigen Erkenntnisse. Einige wenige Formen sind reversibel, können sich also wieder zurückbilden, bei anderen sind in begrenztem Umfang therapeutische Interventionen möglich. Diese können allerdings nur eine Verzögerung des Verlaufs bewirken, keine Heilung.

Die häufigste Form der Demenz ist die sogenannte Alzheimer-Demenz. Etwa sechs von zehn PatientInnen leiden an einer Alzheimer-Demenz, rund 15 Prozent an einer vaskulären, also gefäßbedingten Demenz, weitere 15 Prozent an Mischformen.

Menschen mit Demenz sind oft kaum noch zu erreichen

Der stete Verlust von kognitiven Fähigkeiten führt bei den Betroffenen neben weiteren Einschränkungen häufig zu Angst, Rückzug und depressivem Verhalten. Es können aber auch Unruhezustände bis hin zu zwanghaftem Verhalten, Aggressionen, Schlafstörungen, Wahn und Agitation auftreten.

Ein großes Problem im Umgang mit den Betroffenen ist, dass diese verbal, also über Ansprache, oft gar nicht zu erreichen sind. Es bleibt also nur die Möglichkeit, gezielt über Sinneseindrücke zu kommunizieren. Hier bieten ätherische Öle gute Möglichkeiten, die sowohl Angehörige als auch Pflegekräfte in der Betreuung, bei der Kontaktaufnahme und Motivation von Menschen mit dementiellen Symptomen unterstützen. Denn naturreine ätherische Öle, die über die Riechschleimhaut oder über die Haut aufgenommen werden, wirken auch dann, wenn sie gar nicht bewusst wahrgenommen werden.

Weil Geruchserlebnisse immer zusammen mit Emotionen in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert werden, können Düfte „Erinnerungstüren“ öffnen. Aus diesem Grund können sie auch Jahrzehnte später wieder abgerufen werden. Vladimir Nabokov wird der treffende Satz zugeschrieben: „Nichts belebt die Vergangenheit so sehr wie ein Duft.“ Das kann man nutzen, wenn es gilt, Menschen etwa ein vertrautes Heimatgefühl zu geben.

Welche Öle eignen sich für die Arbeit mit Menschen mit Demenz?

Generell sind alle Öle empfehlenswert, mit denen Menschen positive Gefühle verbinden. So gelten Wald- und Koniferenöle als vertraut, aber auch Blüten- und Zitrusdüfte oder Düfte, die mit Backen, Küche oder Weihnachten in Verbindung gebracht werden wie Vanille, Zimt oder Tonka. Hilfreich können auch Düfte sein, die sich positiv auf die momentane Befindlichkeit, auf pflegerische Probleme oder auf einen fehlenden Tag-Nacht-Rhythmus auswirken.

Stimulierende, aktivierende und konzentrationsstärkende Düfte

Zitrus- und Koniferenöle sind hier die ätherischen Öle der Wahl. Auch Pfefferminze stimuliert Körper und Geist und beruhigt strapazierte Nerven. Es wirkt gut bei Zerstretheit und fördert effektiv die Sinne. Rosmarin cineol belebt und stimuliert ebenfalls. Es verbessert Untersuchungen zufolge die Hirnleistung und hebt die Stimmung.

Auch Lavendelsalbei hat sich sehr bewährt. Studien zeigen, dass das ätherische Öl im Gehirngewebe das Enzym Acetylcholinesterase unterdrückt, sodass es in der adjuvanten Behandlung von Morbus Alzheimer eingesetzt werden kann. Tests in Großbritannien, Australien und Neuseeland mit Freiwilligen ergaben eine signifikante Verbesserung der allgemeinen Gedächtnisleistung und bei Wortfindungsstörungen. Auf der seelischen Ebene wirkt Lavendelsalbei anregend, geistig stärkend und aktivierend. Das Öl eignet sich zur Raumbeduftung, aber auch als Zugabe zum Waschwasser oder für Körpereinreibungen an Händen, Armen oder Brust zur Aktivierung am Morgen. Dazu wird das Öl mit einem fetten Öl vermischt, wir empfehlen maximal zwei Tropfen auf 50 ml Mandelöl.

Als gebrauchsfertige Duftmischungen zur Aktivierung bietet PRIMAVERA für solche Anwendungen etwa Gute Laune oder Frische Luft.

Rezepttipp Dufttuch

Dazu ein Taschentuch oder ein Stück Heilwolle mit einem Tropfen ätherischem Öl beträufeln und an der Bekleidung befestigen oder in die Hand geben.

Öle bei Unruhe und Schlafproblemen

Auch hier kommen verschiedene ätherische Öle in Frage. Bergamotte schärft die Konzentration, ist aber auch hilfreich zum Ausgleichen und zur Schlafförderung. Ylang Ylang hilft bei seelischer Unruhe und fördert in Kombination mit Melisse ebenfalls sehr gut den Schlaf. Melisse verbessert Studien zufolge das Gedächtnis, außerdem wirkt es gut bei Stress und Schlaflosigkeit. Lavendel ist der wohl bekannteste ausgleichende beruhigende Helfer.

Benzoe siam, Vanille und Tonka sind die sogenannten Kuschelöle. Sie geben Geborgenheit und wirken effektiv gegen Anspannung. Mandarine rot wirkt niedrig dosiert gut bei Schlafproblemen und ist wunderbar beruhigend.

Als gebrauchsfertige Mischung bietet PRIMAVERA die Produkte der Schlafwohl-Reihe sowie die Duftmischung Ganz entspannt.

Öle bei Aggression und Unruhe

Ängstlichen, aber auch aggressiven Betroffenen kann Kamille römisch als sehr beschützendes Öl gut

helfen. Neroli ist das Rescueöl der Aromatherapie für verwundete, traumatisierte und ängstliche Patienten, Vetiver hilft, Wurzeln zu finden und ist auch in Mischungen ein guter Helfer bei starker Unruhe und Neigung zum Weglaufen.

Rezept Duftkomresse

Dazu ein bis zwei Tropfen Lavendel oder Mandarine rot oder Melisse 30% oder Kamille römisch auf ein Kompressentuch geben und in Dekolleté-Nähe platzieren. Auch ein Stofftier kann mit einem Dufttuch versehen werden und dem Patienten liebevoll in die Hand gegeben werden.

Rezept Raumbeduftung gegen Unruhezustände

1 Tropfen Melisse 30%

3 Tropfen Orange

1 Tropfen Majoran

Eine halbe Stunde, bevor Patientin oder Patient zu Bett gehen, das Zimmer gut lüften und dann für rund eine halbe Stunde mit Duftgerät und oben genannter Mischung beduften. Danach nicht mehr beduften.

Bei starker Unruhe empfehle ich eine Einreibung mit dem Körper Entspannungs Öl von PRIMAVERA. Dieses kann neben der Anwendung als Körperöl auch gezielt auf den Solar Plexus-Bereich aufgetragen werden oder im Brustbereich oder auf den Fußsohlen.

Lena Schröder

Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei [PRIMAVERA](https://www.primavera.com).
aromaberatung@primaveralife.com

Lena Schröder ist *studierte Gesundheitsökonomin, hat während ihres Studiums mehrere Praktika im Pflegebereich absolviert und ist selbst begeisterte Anwenderin im privaten Bereich. Ihr Interesse wurde früh geweckt, da sich ihre Mutter als Krankenschwester schon mit der erstaunlichen Wirkkraft dieser Pflanzenschätze befasste.*

