

Aroma-Therapie

Beschreibung der Anwendung

Mit Hilfe eines Aroma-Riechsticks werden Ätherische Öle eingeatmet. Dies kann mit geringem Aufwand zu einer Linderung der Übelkeit beitragen.

Die Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Phytotherapie. Durch den Einsatz von Düften wird das Riechzentrum und das limbische System (befindet sich zwischen Zwischenhirn und den beiden Großhirnhemisphären) im Gehirn stimuliert. 0,2 Sekunden nach Auftreffen auf die Rezeptoren sind elektrochemische Reaktionen nachzuweisen, die bestimmte physiologische Reaktionen in Gang setzen und die Linderung von Beschwerden bewirken können. Die Duftmoleküle gelangen über die Nase auf die Riehschleimhaut. Diese befindet sich rechts und links der Nasenscheidewand in Höhe der Augen und trägt 10 Millionen Riehsinneszellen. Die Riehschleimhaut gehört zum Zentralnervensystem, dessen Zellen hier offen mit der Umwelt kommunizieren. Das limbische System steuert unsere Gefühle und Seelenleben. Dufstreize können dort die Ausschüttung von Neurotransmittern (Überträgerstoffe an Nervenendigungen) bewirken:

- Enzephaline: sehr schmerzstillend, Wohlbehagen, heiter bis euphorische Zustände,
- Endorphine: schmerzstillend, Wohlgefühl,
- Serotonin: beruhigt und entspannt,
- Noradrenalin: anregend, macht wach.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

- Auf Allergien gegen ätherische Öle achten sowie auf Asthma bronchiale. Vor der Anwendung kann ein Hauttest auf der Vorderseite des Unterarms durchgeführt werden.
- Bei einem zu langen Riechen, über eine Minute, kann es zu Kopfschmerzen kommen.

Kurzanleitung

Aroma-Therapie gegen Übelkeit kann mit unterschiedlichen (Bio-)Ölen je nach persönlicher Vorliebe durchgeführt werden: Zitrone, Ingwer, Minze, Pfefferminze oder Kardamom. Zur einfachen Anwendung ist die Verwendung eines Inhalator-Röhrchen bzw. Aroma-Riech-Sticks oder eines mit Salz gefüllten Riechfläschchens sinnvoll.

Geeignete Tageszeit

Bei Bedarf bzw. bei aufkommender Übelkeit als präventive und therapeutische Maßnahme.

Benötigtes Material

- Ätherische Öle in Bio-Qualität.
- Aroma-Riech-Stick mit Wattestäbchen. Der Aroma-Stick besteht aus 4 Teilen: einem Behälter, dem Riechstift, einer Deckklappe und einem Baumwoll-Watte-Duft-Tampon (ca. vier Zentimeter lang und 0,6 Zentimeter im Durchmesser)

Vorbereitung Aroma-Riech-Stick

- Behälter des Aroma-Riech-Sticks öffnen.
- Watte-Duft-Tampon entnehmen.
- Mit dem entsprechenden ätherischen Öl nach persönlicher Vorliebe vorsichtig beträufeln.

- Nie verschiedene Öle für einen Stick verwenden.
- Zitrone: 3 Tropfen
- Ingwer: 1 Tropfen
- Minze: 2 Tropfen
- Pfefferminze: 2 Tropfen
- Kardamom: 1 Tropfen
- Das Wattestäbchen mit dem entsprechenden ätherischen Öl wird nun in den Behälter zurückgelegt.

Durchführung der Anwendung

- Den Aroma-Riech-Stick aus dem Behälter nehmen.
- Ca. 30 Sekunden riechen

Nachbereitung

- Aroma-Riech-Stick in den Behälter geben und Deckel wieder verschließen.

Zeitaufwand

- Vorbereitung des Aromariechsticks beträgt max. 5 Minuten
- Durchführung: max. 30 Sekunden

Schulungsaufwand für Anwender*innen

- Die/der Patient*in sollte eine ausführliche mündliche und praktische Anleitung zur korrekten Anwendung des Aroma-Riechs-Sticks erhalten.
- Die/der Patient*in soll erfahren, welche ätherische Öle in welcher Dosierung angewendet werden können.
- Das Pflegepersonal sollte eine theoretische und praktische Einführung erhalten sowie über hinreichende Hintergrundinformation verfügen, um die Anwendung begründen zu können.
-

Fragen zur Evaluation

- Konnte die Übelkeit gelindert werden?
 - Messung mit NRS von 1 bis 10
- Treten Probleme bei der Anwendung auf?

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen

Der Einsatz von ätherischen Ölen kann bei richtiger Auswahl, Dosierung und Anwendungsform eine nachhaltige Linderung der Übelkeit bewirken. Die Anwendung sollte am besten mit Aroma-Riech-Sticks oder Aromatherapie-Röhrchen nasal für maximal eine Minute durchgeführt werden. Der Duft soll sich nicht im Raum verteilen, sondern individuell und kurzzeitig eingesetzt werden. Einige ätherische Öle sind empfindlich gegenüber Licht, Hitze, Sauerstoff und Feuchtigkeit. Sie sollten in einer dunklen Glasflasche, schattig und kühl gelagert werden. Die Haltbarkeit beträgt nach der ersten Öffnung der Flasche in der Regel sechs Monate und kann durch richtige Lagerung und Verminderung von Kontakt mit Sauerstoff auf ein Jahr verlängert werden. Der direkte Kontakt der Spitze des Aroma-Riech-Sticks mit Nasen oder Händen sollte vermieden werden, zudem das direkte Riechen aus der Flasche. Es sollen ausschließlich Öle in Bioqualität verwendet werden. Die Dosierungsempfehlungen müssen berücksichtigt werden. Die Keimbelaustung lässt sich durch richtige Abfüllung, Lagerung und Verwendung verhindern. Die Aromatherapie bei Nausea sollte schon beim Auftreten einer leichten Übelkeit beginnen.

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- Krebsverband Baden-Württemberg e.V.; Winkler, M. (2020) Naturheilkunde und Integrative Verfahren in der Onkologie zur Linderung von Nebenwirkungen sowie Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens
- Cirlea, M. (2016) Die Wirksamkeit ätherischer Öle bei postoperativer oder durch Chemotherapie bedingte Übelkeit. Studienergebnisse über die Anwendung ätherischer Öle. München, GRIN Verlag, <https://www.grin.com/document/334486>
- Steflitsch, W. (2017) Aromatherapie: wann können ätherische Öle medizinisch eingesetzt werden? In: Deutsche Medizinische Wochenschrift 2017; 142 (25):1936 – 1942. DOI: 10.1055/s-0043-116476
- AWMF, DKG, DKH (2021) S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient*innen, Komplementärmedizin bei onkologischen Patient*innen (leitlinienprogramm-onkologie.de)