

# **DIE WELT DER DÜFTE**

## **während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit**

Fachbereichsarbeit

zur Erlangung der Zusatzqualifikation  
der Weiterbildung nach § 64 GuKG - Aromapflege

vorgelegt von

**Marina Dassler-Malli**

Rechtsträger: Institut Ingrid Karner – aromainfo.at e.U.  
Weiterbildungsleitung § 64 GuKG: DGKP Thomas Schlager

Wien, 06.11.2017

## **EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG**

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen/Hilfsmittel nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtliche und inhaltlich entnommene Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Lehrgang: Dipl.-AromapraktikerIn Beginn: .....

Name in Blockbuchstaben: .....

Ort, Datum .....

Unterschrift

## Zusammenfassung

Diese Arbeit zeigt die Anwendung naturreiner ätherischer Öle während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Im **ersten Teil** wird die Bedeutung der Aromapflege beschrieben und wie ätherische Öle, Hydrolate, fette Pflanzenöle und Mazerate auf den Körper, den Geist und die Seele wirken. Der **zweite Teil** befasst sich mit der Schwangerschaft und den Beschwerden, welche während einer solchen auftreten können. Hier werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt um diesen Beschwerden entgegenzuwirken und das Wohlbefinden wieder zu steigern. Im **dritten Teil** geht es um die Geburt. Beispiele, diese so angenehm wie möglich zu gestalten, werden angeführt. Auch auf die beschwerlichen Umstände nach der Geburt wird kurz eingegangen. Der **vierte Teil** befasst sich mit der Stillzeit. Um diese so problemlos wie möglich zu gestalten, werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt um bestimmte Beschwerden minimieren zu können. Abschließend werden zwei **Fallbeispiele** zur Verdeutlichung der Wirkung der Aromapflege in der Praxis angeführt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Aromapflege</b>	<b>6</b>
1.1	Definition .....	6
1.2	Wirkung ätherischer Öle .....	6
1.3	Fette Pflanzenöle .....	8
1.4	Mazerate .....	8
1.5	Hydrolate .....	9
<b>2</b>	<b>Schwangerschaft</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.1	Übelkeit, Erbrechen, Geruchsempfindlichkeit .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.2	Brustspannen und empfindliche Brustwarzen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.3	Schmerzen im Bereich des Kreuzbeines .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.4	Schwangerschaftsstreifen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.5	Krampfadern .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.6	Wadenkrämpfe .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.7	Hautjuckreiz .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.8	Schlafprobleme, Träume und Ängste .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>3</b>	<b>Geburt</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.1	Wehenfördernde Maßnahmen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.2	Geburtsunterstützung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.3	Nach der Geburt .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.3.1	Verletzungen im Dammbereich .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3.3.2	Plazentalösung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>4</b>	<b>Stillzeit</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.1	Stillzimmer .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
4.2	Milchbildend .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
4.3	Milchhemmend .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
4.4	Brustentzündung/Milchstau .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

<b>5</b>	<b>Fallbeispiele</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>8</b>	<b>Anhang</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.

---

# Aromapflege

In diesem Abschnitt wird die Definition der Aromapflege, die Wirkungsweisen ätherischer Öle, fetter Pflanzenöle, Mazerate und Hydrolate beschrieben.

## Definition

Die Aromatherapie ist eine anerkannte komplementäre Methode der Gesundheits- und Krankenpflege. Sie zählt zu den ganzheitlichen Pflegekonzepten und unterliegt einem stetigen Entwicklungsprozess.<sup>1</sup> Zusätzlich zur therapeutischen Anwendung werden ätherische Öle im Rahmen der Aromapflege eingesetzt. Diese dienen primär dazu, die Lebensqualität und das Lebensgefühl zu verbessern und körperliches und seelisches Wohlbefinden zu steigern. Auch die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt und das Immunsystem gestärkt.<sup>2</sup>

Aromapflege findet im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich der Gesundheits- und Krankenpflege statt und wird durch das Gesundheits- und Krankenpflegegesetz geregelt. Die Anwendung der Aromapflege erfolgt über den Geruchssinn und über die intakte Haut und Schleimhaut und kann daher in folgenden Bereichen Anwendung finden:

- Raumbeduftung
- Hautpflege
- Einreibungen und Streichungen
- Waschungen und Bäder
- Wickel und Kompressen
- Mundpflege

Wenn es zu einer Wundbehandlung kommt, fällt diese in den mitverantwortlichen Bereich und wird im Rahmen der Aromatherapie vom Arzt angeordnet.<sup>3</sup>

## Wirkung ätherischer Öle

Ätherische Öle haben eine ganzheitliche Wirkung, weil sie einerseits über den Geruchssinn auf unser vegetatives und zentrales Nervensystem wirken, andererseits über die Haut und Schleimhaut körperlich wirken.<sup>4</sup> In der Aromapflege kann die Aufnahme der ätherischen Öle

---

<sup>1</sup> Vgl. Evelyn Deutsch-Grasl, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege Handbuch, 3. korrigierte Auflage, S. 14

<sup>2</sup> Vgl. Dietrich Wabner, Christiane Beier, Aromatherapie, 2. Auflage, S.2

<sup>3</sup> Vgl. <http://oegwa.at/pflege/definitionen-richtlinien/> (eingesehen am 20.10.2017 um 17:42 Uhr)

<sup>4</sup> Vgl. Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Praxis Aromatherapie, 5., unveränderte Auflage, S.25

über das Atmungssystem oder die intakte Haut erfolgen. Die orale Aufnahme fällt nicht in den Bereich der Aromapflege; diese ist den Ärzten und Therapeuten vorbehalten.<sup>5</sup>

Jedes ätherische Öl setzt sich aus einer großen Anzahl von verschiedenen Inhaltsstoffen zusammen, wobei jeder Inhaltsstoff für einen bestimmten Duft und Wirkung verantwortlich ist. Erst durch das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe entstehen der Charakter und auch die ganzheitlich heilende Wirkung eines ätherischen Öls.<sup>6</sup>

So wirken zum Beispiel<sup>7</sup>

- Monoterpenreiche Öle (Zitrusfrüchte und Nadelhölzer): erfrischend, tonisierend, raumluftreinigend, antiseptisch; ein Mix aus verschiedenen Monoterpenen wirkt schmerzlindernd
- Monoterpenolreiche Öle (Lavendel, Thymian, Rosengeranie, Pfefferminze, ...): antiinfektiös (bakterizid, fungizid, antiviral), immunmodulatorisch, sehr hautpflegend und –regenerierend, stimmungsaufhellend
- Monoterpenaldehydreiche Öle (Litsea Cubeba, Lemongrass, Melisse,...): antiviral, raumluftreinigend, entzündungshemmend, fiebersenkend, Insekten vertreibend, schmerzstillend; hohe Dosierung: konzentrationssteigernd und aktivierend, geringe Dosierung: entspannend auf das vegetative Nervensystem
- Monoterpenketonreiche Öle (Pfefferminze, Rosmarin, Kümmel,...): aktivierend, konzentrationsfördernd, mukolytisch, karminativ, epithelisierend
- Monoterpenesterreiche Öle (Mandarine, Neroli, Bergamotte, Lavendel,...): spasmolytisch, sedativ, hautpflegend, entzündungshemmend
- Monoterpenoxidreiche Öle (Eukalyptus, Cajeput, Rosmarin, Lorbeer,...): mukolytisch, expektorativ, antibakteriell, antiviral, geistig anregend und entzündungshemmend
- Sesquiterpenreiche Öle (blaue Kamille, Schafgarbe, ...): beruhigend und stabilisierend, immunmodulatorisch, sehr hautpflegend, antiphlogistisch, antioxidativ und antitumoral, entzündliche und histaminbedingte allergische Vorgänge sind auch oft erstaunlich gut beherrschbar
- Sesquiterpenolreiche Öle (röm. Kamille, Rose, Sandelholz,...): immunmodulatorisch, entstauend auf das venöse und lymphatische System, erheblich stimmungsaufhellend, erheiternd, sehr hautfreundlich
- Sesquiterpenketonreiche Öle (Atlaszeder, Vetiver,...): mukolytisch, stark epithelisierend, stark harmonisierend, gut bei zuheilenden Wunden (Dekubitus, Neurodermitis, Milchschorf,...)
- Lactonreiche Öle (Sellerie, Liebstöckl, Karottensamen,...): antibakteriell und antimykotisch, einige antitumoral
- Diketon- und Triketonreiche Öle (Immortelle, Manuka,...): Diketone: antikoagulierend, spasmolytisch, epithelisierend, Triketone: antibakteriell, antimykotisch, sehr hautfreundlich

---

<sup>5</sup> Vgl. Eliane Zimmerman, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, 5., aktualisierte Auflage, S. 62-70

<sup>6</sup> Vgl. Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Praxis Aromatherapie, 5., unveränderte Auflage, S. 42

<sup>7</sup> Vgl. Eliane Zimmerman, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, 5., aktualisierte Auflage, S. 37-49

Da den ätherischen Ölen bei der Wasserdampfdestillation der wasserlösliche Anteil entzogen wird (dieser befindet sich im Destillationswasser/Hydrolat), sind die destillierten ätherischen Öle praktisch hydrophob (wasserunlöslich). Somit sind sie lipophil, d.h. löslich in Fetten, Ölen und den lipoiden Bereichen der Haut und Muskeln.<sup>8</sup>

Mehr zu den fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und Mazeraten wird in den nächsten Kapiteln beschrieben.

## Fette Pflanzenöle

Öle und Fette sind praktisch ident. Jede Fettsubstanz ist bei Zimmertemperatur (unter 24°C) flüssig und man spricht von Ölen. Erstarrt das Öl und wird fest spricht man von Fett.

Qualitativ hochwertige fette Pflanzenöle (naturbelassen) und ätherische Öle bilden eine Synergie und durchdringen die Epidermisschichten bis zur Basalmembran und Dermis. Sie sind Helfer um die Haut zu pflegen und sie in ihrer physiologischen Funktion zu unterstützen. Gemeinsam haben sie die Fähigkeit das Zellmilieu zu sanieren und das Immunsystem der Haut und Hautflora zu stärken. Ätherische Öle sind hervorragende Radikalfänger und fette Pflanzenöle sind lebenswichtige Bausteine für eine funktionierende Zellmembran, sodass die Haut wieder mehr Feuchtigkeit speichern kann.<sup>9</sup>

Auch bei den fetten Pflanzenölen ist die Wirkung abhängig von der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe. Man unterscheidet Basisöle/Trägeröle und Wirkstofföle. Basisöle werden aus einer Pflanze gewonnen und können alleine als Trägermedium verwendet werden (Jojobaöl, Mandelöl, Sheabutter, Kokosöl, Olivenöl,...). Wirkstofföle gibt man meistens nur anteilig (10%ig) in eine Massageölmischung, da sie Inhaltsstoffe mit Heilungspotential besitzen (Nachtkerzenöl, Arganöl, Schwarzkümmelöl, Calophyllum inophyllum,...).<sup>10</sup>

## Mazerate

Mazerate sind ein Pflanzenauszug, d.h. Pflanzenteile werden in ein Basisöl eingelegt, damit sich die Inhaltsstoffe lösen und somit im Basisöl enthalten sind. Mazerate können ganz alleine oder ergänzend zu anderen fetten und ätherischen Ölen verwendet werden (Johanniskrautmazerat, Ringelblumenmazerat, Arnikamazerat,...).<sup>11</sup> Je nachdem welche Pflanze man verwendet hat, wirkt das Mazerat z.B. schmerzlindernd, belebend, beruhigend, seelisch aufhellend,...<sup>12</sup> Mazerate sind nicht nur für die Hautpflege und Wundheilung gut, sondern wirken auch auf die Seele entspannend.<sup>13</sup>

---

<sup>8</sup> Vgl. Dietrich Wabner, Stefan Theierl, Klinikhandbuch Aromatherapie, 1. Auflage 2017, S. 5+6

<sup>9</sup> Vgl. Evelyn Deutsch-Grasl, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege Handbuch, 3. korrigierte Auflage, S. 253

<sup>10</sup> Vgl. Eliane Zimmerman, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, 5., aktualisierte Auflage, S. 96-111

<sup>11</sup> Vgl. Eliane Zimmerman, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, 5., aktualisierte Auflage, S. 104-111

<sup>12</sup> Vgl. Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Praxis Aromatherapie, 5. Auflage, S. 264

<sup>13</sup> Vgl. Dietrich Wabner, Stefan Theierl, Klinikhandbuch Aromatherapie, 1. Auflage 2017, S. 57



# Hydrolate

Hydrolate entstehen als Nebenprodukt bei der Destillation von ätherischen Ölen. Man nennt sie auch Destillationswässer. Sie enthalten die wasserlöslichen Bestandteile der jeweiligen Pflanze und meist auch eine Spur vom dazugehörigen ätherischen Öl. Es gibt Hydrolate von allen Destillaten, wobei das bekannteste das Rosenhydrolat ist.<sup>14</sup> Hydrolate sind hervorragend für die Behandlung von Kindern, Schwangeren und gebrechlichen Menschen geeignet, da sie eine sehr sanfte Wirkung haben. Leider wird die Heilwirkung von Hydrolaten noch oft vergessen, vielleicht, weil sie immer noch teilweise als „Abfallprodukt der Destillation“ gesehen werden, obwohl deren Heilwirkung oft deutlicher zu erkennen ist als die der ätherischen Öle.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Vgl. Dietrich Wabner, Stefan Theierl, Klinikhandbuch Aromatherapie, 1. Auflage 2017, S. 57

<sup>15</sup> Vgl. Eliane Zimmerman, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, 5., aktualisierte Auflage, S.23-25