

Tuula Misfeld

Aromatherapie FÜR SENIOREN



Mit ätherischen Ölen Gelenkschmerzen lindern,
den Blutdruck stabilisieren, das Immunsystem
stärken und das Gedächtnis unterstützen

riva

© 2023 des Titels »Aromatherapie für Senioren« von Tuula Misfeld (ISBN 9783742322968) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

Die Heilkraft der Pflanzen

Man kann wohl sagen: Die moderne Medizin ist für viele von uns ein wahrer Segen. Für nahezu jedes Symptom, für nahezu jede Krankheit und alle unangenehmen Befindlichkeiten stehen uns Medikamente oder auch Salben und Cremes zur Verfügung. Viele Jahre hat sich, so zumindest ist mein Eindruck, ein Großteil der Gesellschaft vor allem auf die moderne Medizin gestützt und auch hauptsächlich darauf verlassen. Ein anderer Bereich scheint dafür etwas in den Schatten gerückt zu sein, der Bereich, der uns Menschen viele Hunderte von Jahren zur Seite stand, wenn es uns nicht gut ging. Es ist das Reich der Pflanzen. In der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) stehen uns vielfältigste Heilpflanzen zur Verfügung, deren Heilkraft wir uns in unterschiedlichen Darreichungsformen, so zum Beispiel Tinkturen, Tees und Salben zunutze machen können.

Eine weitere Möglichkeit und somit ein Teilbereich der Phytotherapie ist die Aromatherapie und auch Aromapflege. Sie beinhaltet die Anwendung von ätherischen und fetten Ölen sowie Pflanzenwässern. Als Seminarleiterin, die die Aromapflege in medizinischen Einrichtungen schult, beobachte ich, dass das Thema naturheilkundliche Anwendungen, Aromapflege und natürliche Hautpflege einen immer größeren Stellenwert zu bekommen scheint. Diese Entwicklung freut mich natürlich sehr. Seit 2007 beschäftige ich mich sehr intensiv mit der Aromapflege. Ich konnte schon so oft die hervorragende Wirkung der Öle bei mir selbst, bei meiner Familie und letztlich auch bei meinen Patienten beobachten, ja, ich habe sogar schon so manches kleine Wunder erlebt. Als examinierte Altenpflegerin weiß ich zugleich um all die körperlichen Veränderungen, die das Alter mit sich bringen kann. Auch weiß ich um die Krankheiten, die im Herbst unseres Lebens auftreten können. Ich weiß aber auch um die ätherischen und fetten Öle, die hier eine großartige Unterstützung bieten können – zur Linderung von Beschwerden bis hin zu einem Heilsein.

Die natürlichen Helfer kurieren uns Menschen manchmal sogar besser, weil bei einer korrekten Dosierung und der richtigen Auswahl der ätherischen Öle nicht mit den Nebenwirkungen zu rechnen ist, wie wir sie von manchen Medikamenten oder auch medizinischen Salben her kennen. Nicht zuletzt ist die Hautpflege ein riesiges Thema und ich weiß, was eine gute und natürliche Hautpflege alles kann.

Als mich meine »Aroma-Kollegin« (wie sie mich selbst einmal nannte) Tuula Misfeld fragte, ob ich ein Vorwort für ihr neues Buch beisteuern möchte, habe ich mich sehr gefreut. So wie ich mich auch sehr über dieses Buch selbst freue, denn es gibt Ihnen die Möglichkeit, auf körperliche Veränderungen, die das Alter mit sich bringen kann, kreativ und eigenverantwortlich einzugehen. Es muss ja nicht einmal um Symptome wie Schmerzen gehen, schon allein die Körperpflege mit natürlichen Produkten unterstützt Ihre Haut und überdies auch das Immunsystem und Ihr Wohlbefinden auf nachhaltige und ganzheitliche Weise. Daher wünsche ich Ihnen viele duftende Augenblicke und viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren.

Ihre Claudia Nowotny
Aromaexpertin und Aromafreundin aus Bamberg



Wie Düfte unser ganzes Leben begleiten

Meinen ersten Kontakt mit ätherischen Ölen und den wunderbaren Düften dieser Welt hatte ich im Aufenthaltsraum der Herz-OP 13 des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, wo ich als Krankenschwester tätig war. Meine damalige Kollegin Angelika ließ mich an einem kleinen braunen Fläschchen riechen. Nichts ahnend inhalierte ich tief das ätherische Öl der Rosengeranie. Diesen Moment werde ich niemals vergessen. Nicht nur, dass sich Gerüche in unser Erinnerungssystem einbrennen, dies war ein einschneidendes Erlebnis. Der rosige, holzige, blumige Duft war sehr stark und ließ meine Geruchszellen förmlich vibrieren. Ich war so überwältigt, dass ich kaum Worte finden konnte. Nur eine einzige Duftprobe dieses ätherischen Öls sollte mein zukünftiges Leben beeinflussen. Ich wollte mehr darüber wissen, was diesen Duft und diese Kraft, die ich darin gespürt hatte, ausmachte. Ich hatte die Welt der Düfte für mich entdeckt.

Ich begann, sämtliche Bücher zu wälzen und viele Kurse zu besuchen, die mir alles über die Wirkung der Aromatherapie und die ätherischen Öle beibrachten. Viele Öle wendete ich bald zu Hause in meiner Familie mit meinen drei Kindern an. Aber auch meine Arbeit im Krankenhaus und im Hospiz, der ich mich hingebungsvoll widmete, wurde durch die Aromatherapie positiv beeinflusst. Jedes Symptom, ob körperlich oder seelisch, wurde fortan zumindest begleitend mit ätherischen Ölen, Hydrolaten oder Pflanzenölen versorgt.

Heute schule ich als Aromatherapie-Seminarleiterin Krankenpflegerinnen und -pfleger in Hospizen und Krankenhäusern. Viele Einrichtungen sind sehr offen für die Aromapflege und möchten ihren Patienten dieses wunderbare duftende Angebot nicht vorenthalten. Auch Hospize suchen ständig nach Möglichkeiten, die Versorgung der Bewohner zu verbessern und die schweren Stunden des Abschieds auch den Angehörigen zu erleichtern und etwas erträglicher zu machen. Hier habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Aromatherapie sehr gut angenommen wird. Die Düfte der verschiedenen ätherischen Öle haben eine sanfte und starke Wirkung zugleich. Sie können körperliche ebenso wie emotionale Beschwerden lindern, denn beide Ebenen

sind sehr gut mit Düften zu erreichen. Eine weitere Ebene ist das allgemeine Wohlbefinden, das ebenfalls durch die Aromatherapie positiv beeinflusst werden kann. Ein Allroundtalent also.

Das Riechen ist eng mit der Gefühlswelt verbunden und Düfte können auch deshalb das Allgemeinbefinden intensiv beeinflussen. Unser Geruchssinn vermindert sich zwar im höheren Alter, trotzdem können wir dieses wunderbare Phänomen des Riechens nutzen, um gut und fit durch die zweite Hälfte des Lebens zu gehen.

Es ist nie zu spät. So sagte beispielsweise Rosemarie mit ihren 85 Jahren: »Ab heute beginne ich ein neues Leben mit der Aromatherapie.«

Ihre Tuula Misfeld







DIE KRAFT unseres Geruchssinns

Der Geruchssinn prägt unser Leben schon seit Urzeiten. Auch der kleinste Reiz wird von ihm aufgenommen und sofort verarbeitet – meist natürlich ganz unbewusst. Allerdings hat sich der Mensch die Informationen aus den Düften schon viele tausend Jahre lang zur Unterstützung bei Themen wie Fortpflanzung, Abwehr von Gefahren und Heilung von Krankheiten zunutze gemacht. Solange der Mensch atmet, riecht er! Nichts prägt sich mehr ins Gedächtnis ein als ein Duft. Düfte werden im Langzeitgedächtnis gespeichert und können auch noch nach Jahrzehnten abgerufen und mit Erinnerungen verknüpft werden.

Der Geruchssinn steuert mehr die emotionale und weniger die logische Ebene, sodass man über Gerüche gewissermaßen nonverbal mit dem Leben und der Umwelt kommunizieren kann.



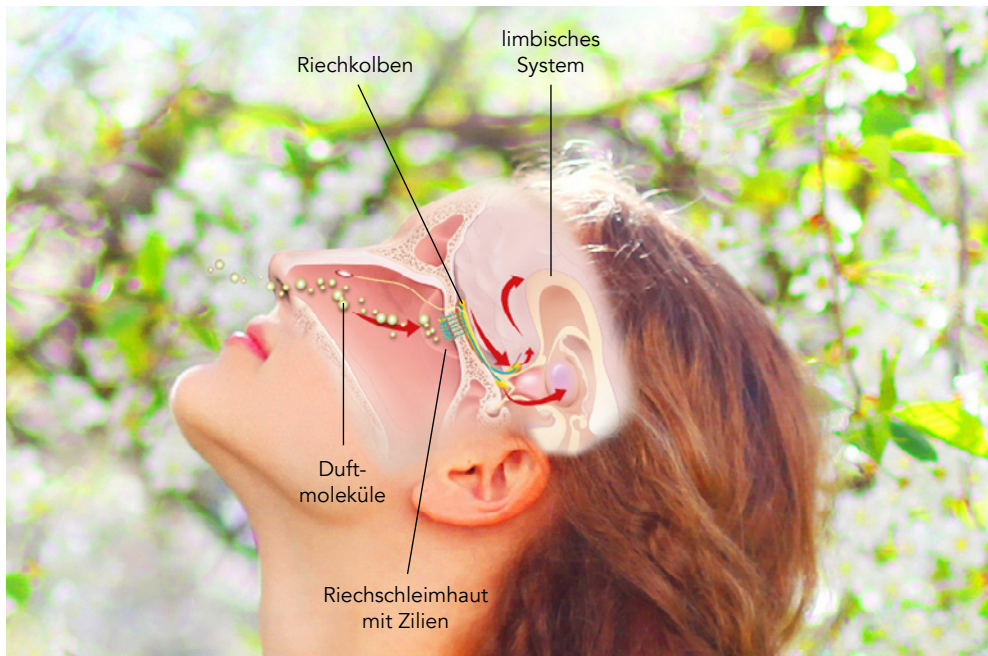
Der olfaktorische Sinn

Der Geruchssinn, eng verbunden mit dem Geschmackssinn, gehört mit zu den ältesten Sinnen überhaupt. Er kann sehr viel mehr Reize aufnehmen und verarbeiten als die Ohren oder die Augen. Und der Geruchssinn hat viele Facetten. So kann er das Aroma von feinen Düften, den Dunst von üblen Abfällen, den Hauch von Angst oder die Ausdünstung von Krankheiten wahrnehmen. Zu Urzeiten war der Mensch auf einen funktionierenden Geruchssinn angewiesen. Mit seiner Hilfe konnte verdorbene oder giftige von guter Nahrung unterschieden werden. Und er warnte vor Gefahrenquellen, wie Feuer. Und auch noch heute spielt der Geruchssinn eine große Rolle bei der Partnerwahl, natürlich unbewusst, er entscheidet, ob man jemanden »riechen kann« oder nicht. Die Emotionen werden durch ihn beeinflusst. Bis ins hohe Alter verarbeiten und speichern wir Gerüche – und mit täglichen Riechübungen, wie Sie sie ab Seite 167 finden, können wir dem Verlust der Riechfähigkeit entgegensteuern.

Der Geruchssinn bleibt uns ungefähr bis ins siebte Lebensjahrzehnt vollständig erhalten. Dann nimmt er langsam ab, dabei gibt es allerdings große Unterschiede. Manche Menschen riechen noch bis ins hohe Alter ausgezeichnet, andere verlieren den Geruchssinn eher. Häufig hängt es auch mit Erkrankungen zusammen, die man im höheren Lebensalter häufiger hat. Das können Diabetes oder neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson sein. Einen kleinen Unterschied macht auch das Geschlecht. Männer verlieren tendenziell früher den Geruchssinn als Frauen. Die Ursache dafür ist noch unbekannt. Frauen können auch besser riechen als Männer, was auf hormonelle Unterschiede zurückgeführt wird.

Der Weg der Düfte in unsere Sinne

Der Hauch eines Duftes erreicht unsere Nase. Dagegen können wir uns nicht wehren, wie zum Beispiel bei den Augen und Ohren, die wir schließen oder uns zuhalten können. Auch den Mund können wir geschlossen halten und uns weigern, etwas zu essen und damit zu schmecken. Beim Geruch geht das nicht. Natürlich können wir uns die Nase zuhalten, allerdings nur solange, bis der nächste Atemzug nötig wird. Spätestens dann gelangt das Aroma in die Nase (oder den Mund) und nimmt seinen Weg bis zum limbischen System.



Der Weg der Duftmoleküle von der Nase bis zum limbischen System

Der Geruch, genauer gesagt die Duftmoleküle – die bei den ätherischen Ölen enorm fein sind –, wird in den Riehzellen aufgenommen und verarbeitet, einem kleinen Nervengewebe in der oberen Nasenwand, dem Nasendach hinter der Nasenwurzel. Die Informationen werden über die Zilien in den Riechkolben (*Bulbus olfactorius*), der im sogenannten Riechhirn liegt, weitergegeben. Im Riechkolben wird die Duftinformation verarbeitet und im Gehirn im limbischen System abgespeichert. Dieses ist der Teil des Gehirns, der für die Entstehung und Verarbeitung von Emotionen sowie für Erinnerungen zuständig ist. Das Ganze funktioniert wie ein Schlüssel-Schloss-System. Stellen Sie sich das limbische System wie eine Apotheke vor. Dort steht ein riesengroßer Apothekerschrank mit unzähligen Schubladen. Kommt ein Duft an, wird genau diejenige Schublade geöffnet, in der dieser Duft und die dazugehörigen Erinnerungen gespeichert sind – ganz egal, wie lange diese Abspeicherung her ist, das Gehirn vergisst keine Gerüche. Die Schublade lässt den Erinnerungsduft heraus und das Gehirn weiß sofort, woher es ihn kennt und ob der Duft als positiv oder negativ abgelegt wurde.

Veränderungen im Alter

Der Geruchssinn ist meist der Sinn, der uns als allerletztes verlässt. Das Riechen funktioniert fast immer bis ins hohe Alter. Alle Düfte, die im Laufe unseres Lebens an uns vorbeigeflogen sind, haben wir aufgenommen und abgespeichert. Das begann schon im Mutterleib. Da wir so unfassbar viele Düfte in uns tragen, reagieren wir ganz spontan und unwillkürlich, wenn uns ein Duft wiederbegegnet. Vielleicht lächeln wir oder rümpfen die Nase, ganz automatisch. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen »guten« und »schlechten« Düfte in sich abgespeichert. Mag ich einen bestimmten Duft, heißt das noch lange nicht, dass Sie ihn auch mögen.

Ist der Geruchssinn gestört, kann das ein schwerer Einschnitt im Leben sein. Menschen, die durch einen Unfall oder eine Krankheit ihren Geruchssinn verloren haben, leiden meist sehr darunter. Auch weil der Geruchssinn eng mit dem Geschmackssinn verbunden ist. So schmeckt alles fad, wenn wir nicht gut riechen können. Das kennen Sie vielleicht von einer Erkältung,



Die Wahrnehmung von Düften verändert sich über die Zeit.

wenn die Nase verstopft ist – was Sie auch essen, es schmeckt nicht so gut, wie Sie es sonst kennen. Auch nach einer Operation im Gesicht oder im Schädelbereich kann es zu einer Verletzung der Geruchsnerven kommen. Nach einer längeren Regenerationszeit erholt sich bestenfalls auch der Geruchs- und Geschmackssinn wieder. Stellt er sich nicht mehr ein, kann es auch gefährlich werden, denn man riecht und schmeckt nicht, ob ein Essen verdorben oder die Milch sauer geworden ist.

Düfte und Erinnerungen

Düfte und Erinnerungen sind sehr eng miteinander verbunden, wie ich schon angedeutet hatte. Jeder Mensch kann sich an die Düfte der Weihnachtszeit erinnern. Für den einen riecht Weihnachten nach Zimt, Orangen und Tannengrün. Ein anderer verbindet es mit dem Duft von Karpfen blau oder Weihnachtsgans. Weihnachtsdüfte sind häufig warm, süß und wohlig. Es sind Düfte, die das Wohlbefinden nähren. Es gibt aber auch Menschen, die mit Weihnachten keine guten Erfahrungen gemacht haben. Bei ihnen löst der Geruch von Bratpfel und Zimt dann vielleicht schlechte Gefühle aus.

Jeder hat seine ganz eigenen Dufterinnerungen – für jede Lebensphase haben sich die typischen Gerüche geradezu in unser Gedächtnis eingebrannt und versetzen uns in den jeweiligen Moment zurück, wenn wir heute etwas Ähnliches riechen. Ob es der Eintopf ist, den es in unserer Kindheit jeden Samstag bei der Oma gab, oder der Seifengeruch, der immer aus dem Laden an der Ecke strömte, wenn wir dort vorbeigingen. Wenn wir heute so etwas riechen, tauchen sofort die alten Bilder in unserem Kopf auf – oft ohne, dass wir den Auslöser bewusst mitbekommen. Im Alter haben wir natürlich einen besonders reichen Schatz an Erinnerungen, den wir mithilfe der ätherischen Öle auf positive Weise beleben können, um uns an ihm zu erfreuen.

Gerüche können positive, jedoch auch negative Emotionen hervorrufen. Für den einen kann zum Beispiel der Geruch eines Lagerfeuers eine tolle Erinnerung an die Jugendzeit sein – und man erinnert sich, wie man eines Sommers frisch verliebt war. Ein anderer Mensch empfindet diesen Geruch als schmerzhaft und entsetzlich, weil er vielleicht mit einem Hausbrand verbunden ist. Nach vielen gelebten Jahren ist das limbische System mit den unterschiedlichsten Geruchsandenken gefüllt.



Bestimmte Düfte und Gerüche können auch Erinnerungen wachrufen, die schon sehr lange Zeit zurückliegen.

WELCHE ROLLE SPIELT DER GERUCHSSINN BEI DEMENZ, ALZHEIMER UND PARKINSON?

Unter einer Demenz versteht man die allgemeine Minderung der geistigen Fähigkeiten. Sie zeigt sich in Gedächtnisverlust und Vergesslichkeit, wodurch das alltägliche Leben stark beeinträchtigt wird. Die Demenz beginnt schleichend, Erinnerungsvermögen und Orientierung gehen langsam verloren. Immer mehr Lebensbereiche werden betroffen.

Die Krankheiten Alzheimer und Parkinson sind neurodegenerativer Art. Das bedeutet, dass beide die Gehirns substanz betreffen und nicht heilbar sind. Beide Erkrankungen gehen mit einer Demenz einher.

Die Alzheimerkrankheit tritt bei ungefähr 2 Prozent der Menschen über 65 Jahre auf. Bei Parkinson sind es ungefähr 1 Prozent der über 60-Jährigen. Beide sind auch heute noch nicht genau genug erforscht, um eindeutige Auslöser festzumachen. Leider sind beide zudem sehr spät diagnostizierbar und damit dann meistens schon recht weit fortgeschritten. Eine Heilung der betroffenen Nervenzellen ist dann nicht mehr möglich. Die Frühzeichen sind ziemlich unspezifisch, wie Verstopfung oder Schlaflosigkeit, die auch jeden Gesunden zeitweise betreffen können.

Bei Alzheimer kommt es zu Anhäufungen bestimmter Proteine an den Nervenzellen, sodass diese sich verändern, degenerieren und absterben. Natürlich verlieren wir im Alter immer auch die ein oder andere Nervenzelle, werden ein bisschen vergesslich oder tüttelig, jedoch sind es bei der Alzheimerkrankheit beachtlich mehr Nervenzellen und die Symptome nehmen über die Jahre massiv zu. Die Betroffenen vergessen, wie die Routinen des Alltags gehen, wie Zähneputzen, Einkaufen, Kochen und so weiter. Die Hirnregionen, die für das Langzeitgedächtnis verantwortlich sind, werden als Erstes und am stärksten von der Degeneration beeinträchtigt. Das ist auch typisch für eine Demenz, wobei nicht jeder, der eine Demenz hat, gleich eine Alzheimererkrankung haben muss. Bei etwa 60 Prozent der Demenzerkrankten ist Alzheimer dafür verantwortlich.

Bei Morbus Parkinson sieht es etwas anders aus. Hier docken auch fehlerhafte Proteine an bestimmte Hirnzellen an – es sind aber die Zellen, die für die Bewegungsabläufe zuständig sind. Daher kommt es hier zu den typischen Bewegungsstörungen, dem Schütteln, der Bewegungsarmut sowie zu einer Muskelstarre und dem sogenannten Maskengesicht. Zusätzlich wird der Neurotransmitter Dopamin als Botenstoff nicht ausreichend hergestellt, durch diesen Mangel schreitet die Degeneration schneller fort und endet im Spätstadium in

einer Demenz. Durch eine hohe Gabe von Dopamin können die Symptome abgeschwächt und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.

Wie hängt das mit dem Geruchssinn zu tun?

Ein frühes Anzeichen gibt es nun aber doch bei beiden Erkrankungen: Bei über 90 Prozent der Alzheimer- und Parkinsonerkrankten kommt es zu einem Geruchsverlust. Der Geruchssinn ist bei Alzheimer- und Parkinsonerkrankten enorm beeinträchtigt, sehr viel mehr als beim normalen altersbedingten Rückgang bestimmter Fähigkeiten. Es sollte also immer geprüft werden, ob hinter einem auffällig gewordenen Verlust des Geruchssinns eine beginnende Alzheimer- oder Parkinsonkrankheit stecken kann. Natürlich gibt es auch andere Ursachen für den Geruchsverlust. Auch eine über Jahre hinweg manifestierte chronische Schleimhautentzündung der Nasennebenhöhlen oder eine schwere Virusinfektion kann zum Riechverlust führen, ebenso wie ein Trauma am Kopf oder eine Gehirnerschütterung. Welcher Art ein Riechverlust sein könnte, lässt sich unter anderem anhand von Riechtests zumindest ungefähr ausmachen. Während Parkinsonerkrankte im Wahrnehmen und Unterscheiden von Gerüchen stark beeinträchtigt sind, haben Alzheimererkrankte mehr Schwierigkeiten, die Gerüche wiederzuerkennen und sich zu erinnern.

In einer aktuellen Zusammenfassung von wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu Riechanreizen, die man Patienten mit Demenz gab, zeigte sich ein positiver Effekt auf das Schlafverhalten, die Essensaufnahme und die allgemeine Ausgeglichenheit. Auch das spricht also für das bereits angesprochene regelmäßige Riechtraining. Insgesamt gibt es ein steigendes wissenschaftliches Interesse in diesem Bereich.¹ Es scheint so zu sein, dass vor allem im Anfangsstadium der Demenz mit milder oder moderater geistiger Einschränkung Behandlungsstrategien ohne Medikamente, zum Beispiel die Aromatherapie oder auch die Musiktherapie, einen positiven Einfluss haben.² Trotz eines wachsenden Interesses an der Aromatherapie als unterstützender Behandlung bei Alzheimer fehlt derzeit die Grundlagenforschung, um den genauen Wirkmechanismus dieses Therapieansatzes verstehen zu können.³ Dennoch führen die Leitlinien der Europäischen Vereinigung Neurologischer Gesellschaften (EFNS) bei der nicht-medikamentösen Behandlung von Alzheimer unter anderem die Aromatherapie auf. Sie sollte, wann immer möglich, gleich zu Beginn, beim Auftreten von ersten Symptomen wie Gleichgültigkeit, Interessenlosigkeit, Abgestumpftheit, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Wesensveränderungen, eingesetzt werden.⁴



2

DAS KLEINE EINMALEINS der Aromatherapie

Lassen Sie mich Ihnen zunächst die praktischen Grundlagen der Aromapflege erläutern, bevor wir dann im Detail auf Möglichkeiten der Unterstützung bei allerlei Beschwerden kommen. Denn Aromatherapie ist so viel mehr, als bloß eine Duftlampe aufstellen – auch wenn das eine Methode sein kann. Die Öle lassen sich individuell mischen und in unzähliger Vielfalt anwenden. Tauchen Sie mit mir ein in eine faszinierende Welt aus duftenden und heilkräftigen Pflanzenstoffen.



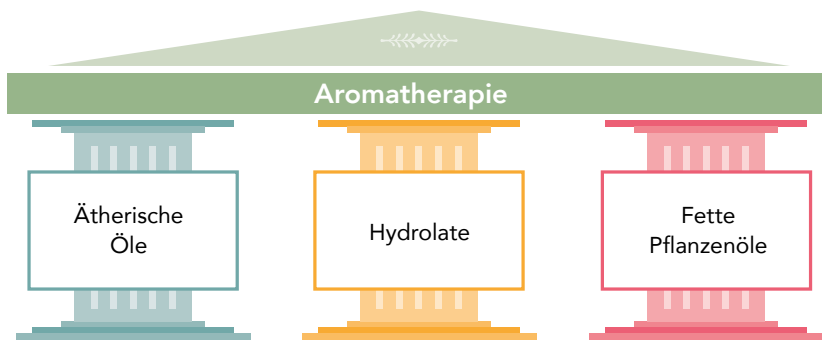
Die drei Säulen: ätherische Öle, Basisöle, Hydrolate

Die Aromatherapie oder Aromapflege ruht auf drei Säulen. Die erste Säule bilden die ätherischen Öle. Diese hochkonzentrierten Pflanzenstoffe sind das Essenzielle der Pflanzen und spielen aufgrund ihres intensiven Dufts eine ganz besondere Rolle in der Aromatherapie.

Die zweite Säule bilden Pflanzenwässer. Ätherische Öle werden am häufigsten über Wasserdampfdestillation hergestellt. Bei dieser Herstellungsform entstehen als Nebenprodukt diese Pflanzenwässer, auch Hydrolate genannt. Das Hydrolat eignet sich besonders gut als Pflege für ältere Menschen. Hydrolate besitzen nur einen kleinen Anteil des hochkonzentrierten ätherischen Öls und wirken deshalb sanfter.

Die dritte Säule der Aromatherapie sind die fetten Pflanzenöle. Diese Basisöle werden als Träger für die ätherischen Öle eingesetzt. Aber auch als Einzelöl haben sie schon sehr gute pflegerische Eigenschaften. Sei es ein sehr gut verträgliches Mandelöl oder ein schmerzstillendes, entzündungshemmendes Johanniskrautöl. Genauer stelle ich Ihnen ab Seite 34 die wesentlichsten der fetten Pflanzenöle vor.

Alle drei Säulen zusammen bilden die Aromatherapie, die in der Pflege von Altersbeschwerden und allgemein bei alternder Haut wirklich Wunder vollbringen kann.



Zur Aromatherapie gehören nicht nur ätherische Öle, sondern auch Pflanzenwasser und fette Öle.