



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Was kann ich tun gegen Übelkeit, Appetitlosigkeit und Anspannung?

Wie kann Aromapflege bei verschiedenen Beschwerden unterstützen?



Wie kann Aromapflege bei Übelkeit, Appetitlosigkeit und Anspannung unterstützen?

1. Begrüßung und Einführung in die Aromapflege
2. Was kann ich tun bei Übelkeit?
3. Was kann ich tun bei Appetitlosigkeit?
4. Was kann ich tun bei Anspannung?
5. Zeit für Austausch und Rückfragen

Wie kann Aromapflege unterstützen?

1. Aromapflege was ist das?
2. Von der Nase direkt in Herz und Hirn
3. Ich fühl mich wohl in meiner Haut
4. Anwendungsformen

Aromapflege – was ist das?

1. Anwendung von naturreinen ätherischen Ölen, Basisölen und Pflanzenwässern
 - Teil der Phytotherapie
 - Was ist ein ätherisches Öl?
2. Sie kann adjuvant bei verschiedenen Beschwerdebildern und Symptomlasten ergänzen und begleiten
3. Steigerung des Wohlbefindens und der Freude
4. Die Möglichkeit sich selbst etwas Gutes zu tun
5. KEIN Ersatz für konventionelle Behandlungen, Medikationen & Therapien

Was sind ätherische Öle?

1. Ätherische Öle sind Vielstoffgemische
2. Eingelagert in den Öldrüsen einer Pflanze
3. Sind lipophil
4. Basisöle, Sahne, Honig, Eigelb, Salz oder Zucker
5. Aufgabe für die Pflanze:
 - Anlocken von Nützlingen
 - Abwehren von Fressfeinden
 - Schutz vor Krankheiten (Bakterien, Viren und Pilze)
 - Schutz von Hitze und Kälte
 - Energiereserve

Riechen – der direkte Weg ins Hirn

Riechsinn

1. Der älteste Sinn des Menschen
2. Er wird bereits in 28. Schwangerschaftswoche gebildet
3. Er ist unser komplexeste Sinn
4. Verbindungen: Limbisches System (Stammhirn), Hippocampus, Teilen der Großhirnrinde und der Amygdala (Bereiche für Erinnerung, Gedächtnis und Verwaltung unserer Emotionen)
5. Trigemminus

Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Hautpflege

1. Der Dreiklang Pflanzenwasser (Hydrolat), ätherische Öle und Basisöle
2. Körperöle und Lotionen
3. Seifen und Duschgel
4. Haarpflege

Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Die Haut

1. Unser größtes und schwerstes Organ (bis zu 10 kg)
2. Lebenswichtiges Organ
3. Kontakt- und Sinnesorgan
4. Unsere äußere Grenze
5. Körpereigene Klimaanlage
6. Hat eigenes Immunsystem

Anwendungsformen

Raumbeduftung

1. Trockeninhalation
2. Wickel und Auflagen
3. Körper- und Massageöle
4. Waschung und Fußbad
5. Gesichts-, Dekolleté und Körperspray
6. **CAVE:** ätherische Öle nicht pur auf die Haut auftragen!

Deklaration

1. 100 % naturrein
2. Biologischer Anbau oder Demeter
3. Botanischer Name
4. Herkunftsland
5. Chargennummer
6. Gewinnungsverfahren
7. Haltbarkeit
8. Deutschland: Bedarfsmittel / Kosmetikum / Lebensmittel / Arzneimittel

Wie kann Aromapflege bei Übelkeit unterstützen?



Ingwer (Zingiber officinale)

Pflanzenfamilie: Ingwergewächse (Zingiberaceae)

Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Verwendeter Pflanzenteil: getrocknetes Rhizom

Kopfnote: würzig-fruchtig, aromatisch

Inhaltsstoffe: Sesquiterpene 30-38% (Zingiberen)

Wirkung körperlich: schmerzstillend, nerventonisierend, hautpflegend, vitalisierend

Wirkung psychisch: stimmungsaufhellend, ausgleichend, stabilisierend, regenerierend, entspannend

Zingiber officinale; Quelle: Pixabay

Übelkeit



Menta piperita; Quelle: Pixabay

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse
(Lamiaceae)

Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Kopfnote: frisch duftend

Inhaltsstoffe: Monoterpenole 45% (Menthol)

Wirkung körperlich: antibakteriell, antiviral,
antimykotisch, entzündungshemmend,
fiebersenkend, entkrampfend

Wirkung psychisch: erfrischend, klärend,
konzentrationsfördernd

Wie kann Aromapflege bei Appetitlosigkeit unterstützen?

1. Meine praktischen Erfahrungen in der Klinik bei den Patient:innen
2. Die Nase ist der Boss!
3. Sie entscheiden!

Appetitanregende Öle

Bergamotte, **Grapefruit**, Orange,
Bitterorange, Zitrone, Limette

Kardamom

Wacholderbeere

Ingwer

Kümmel

Pfeffer, schwarz

Angelika arch angelika

Vanille

Tonka

Zitrone+Limette+Orange; Quelle: Primavera



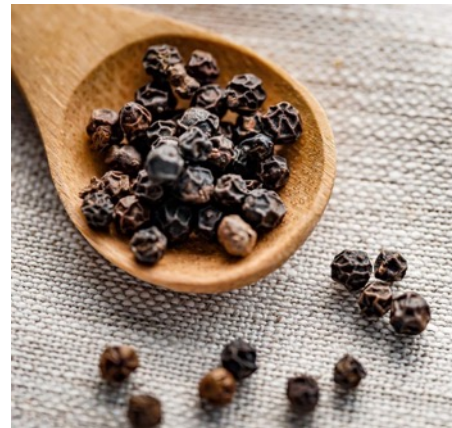
Angelika; Quelle:
Pixabay



Kardamom; Quelle:
Pixabay



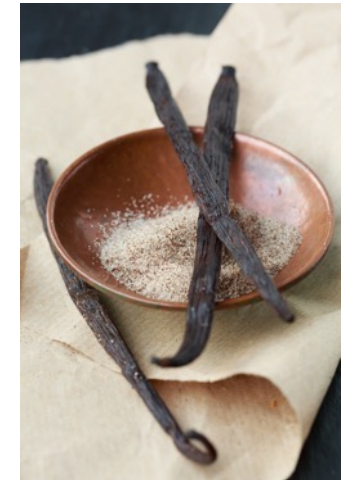
Limette; Quelle: Pixabay



Pfeffer, schwarz;
Quelle: Pixabay



Wacholderbeere; Quelle:
Pixabay



Vanille; Quelle:
Pixabay

Wie können die Öle eingesetzt werden?

1. Riechstift „Guten Appetit“ (Zimmermann& Herber): 3 Tropfen Grapefruitöl, 2 Tropfen Vanilleextrakt und 1 Tropfen Kardamom
2. Metallischer Geschmack kann durch einen Riechstift/ein Riechsalz (2 TL Salz/Zucker) gemindert werden – 2 Tropfen Limettenöl und 1 Tropfen Pfefferminzöl (Zimmermann& Herber)
3. Durch eine Studie von 2015* ließ sich zeigen, dass eine Inhalation (durch Raumbeduftung) von Ingwer der Appetit sich signifikant verbessert hat
4. Fußmassage mit 2 Tropfen Zitronenöl in 10 ml Mandelöl
5. Bauchmassage mit 1 Tropfen Kümmelöl und 1 Tropfen Pfefferminzöl in 10 ml Mandelöl
6. Auflage mit 2 Tropfen Kümmelöl und 2 Tropfen Orangenöl in 10 ml Mandelöl (Aromapraxis Heute)

*Lua PL, Salihah N, Mazlan N. Effects of inhaled ginger aromatherapy on chemotherapy –induced nausea and vomiting and health-related quality of life in women with breast cancer. Complement The Med 2015; 369-404

Anspannung



Citrus bergamia; Quelle: Primavera

Bergamotte (Citrus bergamia)

Pflanzenfamilie: Rautengewächs

Gewinnungsverfahren: Kaltpressung

Verwendeter Pflanzenteil: Fruchtschale

Kopfnote: duftet klar, frisch, fruchtig, leicht süßlich

Inhaltsstoff: ca. 75% Ester (Linalylacetat)

Wirkung körperlich: stark antibakteriell, antiseptisch, immunstimulierend, fiebersenkend, entkrampfend

Wirkung Psychisch: stimulierend- entspannend, angstlösend, stimmungsaufhellend

Anspannung



Jasmin; Quelle: Pixabay

Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)

Pflanzenfamilie: Ölbaumgewächs (*Oleaceae*)

Gewinnungsverfahren: Solvent-Extraktion mit Hexan

Verwendeter Pflanzenteil: Blüten

Herznote: süß, schwer, leicht fruchtig

Inhaltsstoffe: Aromatische Ester 40-60%
(Benzylbenzoat)

Wirkung körperlich: krampflösend,
hautregenerierend, hormonmodulierend

Wirkung psychisch: stimmungsaufhellend,
angstlösend, tonisierend, harmonisierend

Anspannung



Zeder; Quelle: Pixabay

Zeder (*Cedrus atlantica*)

Pflanzenfamilie: Kieferngewächs (Pinaceae)

Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Verwendeter Pflanzenteil: Holz

Basisnote: holzig, warm

Inhaltsstoffe: Sesquiterpene 75-80%
(Himachalene)

Wirkung körperlich: entzündungshemmend,
juckreizstillend, schmerzstillend

Wirkung psychisch: stimmungsaufhellend,
stärkend, beruhigend, angstlösend,
harmonisierend

Anspannung



Zypresse; Quelle: Pixabay

Zypresse (*Cupressus sempervirens*)

Pflanzenfamilie: Zypressengewächs (*Cupressaceae*)

Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Verwendeter Pflanzenteil: Zweige und Zapfen

Herznote: harzig-klar, kiefernartig

Inhaltsstoffe: Monoterpene 65-85% (alpha-Pinen)

Wirkung körperlich: entzündungshemmend,
juckreizstillend, entkrampfend, schmerzstillend

Wirkung psychisch: konzentrationsfördernd,
strukturierend, ausgleichend, stärkend, klärend

Literatur

1. Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H. (2022). Aromapraxis HEUTE – Ätherische Öle – Wirkung – Anwendung. Elsevier Verlag.
2. Braunschweig v. R. (2020). Pflanzenöle – Über 50 starke Helfer für Genuss und Hautpflege. 7. Auflage. Stadelmann Verlag.
3. Frasnelli J. (2019). Wir riechen besser als wir denken – Wie Geruchssinn Erinnerungen prägt, Krankheiten voraussagt und unser Liebesleben steuert. Molden Verlag.
4. Neuberger E., Stappen I., Rudolf v. Rohr R. (2017). Wie Geruchssinn, Ängste und Depressionen zusammenspielen. Fischer und Gann Verlag.
5. Zimmermann E. (2018). Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe – Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 6. Auflage. Haug Verlag.
6. Zimmermann E., Herber S. (2022). Und plötzlich ist vieles anders – Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen. 2 Auflage. Joy Verlag.
7. Zimmermann E., Herber S. (2024). Aromapflege für Pflege-und Heilberufe. Haug Verlag.
8. Margreiter M., Deutsch-Grasl E. (2024). Wunderwerk Nase. Aromapflege Verlag.

Kontakt

1. Ute Pascher, geprüfte Aromaexpertin, Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin, UKD
ute.pascher@med.uni-duesseldorf.de
2. Sandra Kraushaar, Onkologische Fachkinderkrankenschwester im Palliativmedizinischen Dienst,
Aromapraktikerin, UKD
sandra.kraushaar@med.uni-duesseldorf.de
3. Kwesi Hodgson, Onkologischer Pflegeexperte, Aromaexperte / Aromapflege, UKD
kwesi-pirba.hodgson@med.uni-duesseldorf.de



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.

