

Andrea Upmann ist Palliativ-Pflegefachkraft im Hospiz Haus Hannah. Als sie 2006 im Haus Hannah zu arbeiten begann, gab es schon erste Einsätze von natürlichen Düften und Essenzen bei unterschiedlichen Beschwerden. „Ich fand das sehr spannend“, sagt die Hospiz-Mitarbeiterin. Durch eine Kollegin wurde sie auf die Weiterbildung zur Aroma-Pflege aufmerksam. Ein bisschen Rosmarin, ein bisschen Zitronenöl – da kann man doch nicht viel falsch machen? Weit gefehlt. Die Weiterbildung zur Aroma-Pflege umfasst 330 Unterrichtseinheiten in 15 Seminaren und wird mit einer Facharbeit abgeschlossen. Rund drei Jahre hat Upmann dafür berufs- und familienbegleitend kalkuliert. Dass ihre Expertise im Haus Hannah vielen Patienten zugute kommt, ist der Schober-Stiftung zu verdanken. EV-Mitarbeiterin Kathrin Hartz hat Andrea Upmann bei der Arbeit begleitet.



Die Kraft der Natur nutzen

Verschiedene ätherische Öle und Hydrolate sorgen für ein besonderes Aroma und können die Schmerzen bei Patienten lindern.

Fotos: Hartz

Das grüne Rufsignal im Dienstzimmer des Hospiz Haus Hannah blinkt auf. Zimmer drei. Man weiß nie, welcher Hilferuf sich hinter dem Piepton verbirgt. Schmerzen, Angst, Atemnot, Hilfe beim Toilettengang, Hunger, Durst, oder einfach das Bedürfnis, nicht allein zu sein. Es ist früher Nachmittag, Andrea Upmann hat Dienst. In Zimmer drei liegt Marlene Leppert (Name von der Red. geändert). Sie lebt seit vier Wochen im Haus Hannah. Gebärmutter-Karzinom und Hirnmetastasen. Hinter ihr liegt ein langer Weg durch bald alle medizinischen Instanzen. Operationen, Hoffnung, Niederschläge, Chemotherapien, wieder Hoffnung, am Ende die niederschmetternde Nachricht: Marlene Leppert wird nicht mehr gesund werden. Die 76-Jährige hat Schmer-

zen in den Beinen. „Eher ein kribbelnder, ein stechender oder ein Druckschmerz?“, versucht Upmann die Beschwerden einzugrenzen und herauszufinden, was Linderung verschaffen könnte. „Natürlich können wir immer auch ein Schmerzmittel verabreichen“, sagt Upmann, „aber manchmal ist es sinnvoll, die Schmerzen durch verschiedene Ansätze zu lindern“. Und Schmerzmittel bekommen die Gäste, die im Haus Hannah aufgrund ihrer unheilbaren Erkrankung ihre letzte Lebenszeit verbringen, ohnehin. Bei der begleitenden Aroma-Pflege geht es darum, die Zeit zwischen den Medikamenten wohltuend zu überbrücken. „Die Schmerzen sind eher stechend“, beschreibt Marlene Leppert ihre Beschwerden in den Beinen. Morgens sei es besonders schlimm und fühle sich so an wie Stromschlä-

ge. „Kommen die Schmerzen eher in Ruhe oder bei Bewegung?“, „Eher in Ruhe und die Beine fühlen sich dann auch irgendwie dick an“. Leppert reibt sich über die Oberschenkel. Manchmal helfe Bewegung, erfährt Upmann. Doch mit Bewegung ist das so eine Sache. Frau Leppert kann nur mit Unterstützung aufstehen, zu den Mahlzeiten wird sie im Rollstuhl in die Küche gefahren – doch auch das ist tagesformabhängig. Und insgesamt nimmt die Mobilität ab. Ob sie eher das Bedürfnis nach Körnerkissen oder Kühlpack habe, fragt Andrea. „Lieber Kühlung“. Okay. Mit jeder Antwort setzt sich in Upmanns Kopf eine Textur verschiedener Substanzen aus der Natur zusammen. Marlene Lepperts Schmerzen beruhen sehr wahrscheinlich auf einer Neuropathie, wie Upmann erklärt – durch die Chemotherapien geschädigte Nerven und mittlerweile auch Metastasen der Wirbelsäule.

Andrea Upmann öffnet den Aroma-Schrank, drin an die 100 Öle, Pulver, Essenzen und Hydrolate. Hydrolate sind Konzentrate, die beim Destillieren von Heilpflanzen entstehen. Zunächst gilt es, ein sogenanntes Träger-Öl in eine Pumpflasche abzufüllen, dem die Wirkstoffe dann hinzugefügt werden. „So entsteht eine Schüttellotion“, erklärt die Aroma-Expertin, „ähnlich wie bei einem Salatdressing, bei dem sich durch Schütteln die öligen mit den wässrigen Bestandteilen verbinden. Für die Haut Feuchtigkeit und Pflege zugleich.“ Ein gutes Trägeröl wäre Johanniskrautöl, es beruhigt die Nerven, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, „aber leider ist es auch wärmend“, weiß Upmann und die Patientin empfindet Kühlung als angenehmer. Upmann füllt ein neutrales Olivenöl in die Flasche und erklärt: „Kaltgepresstes Bio-Olivenöl enthält Oleocanthal – ein Inhaltsstoff, der ähnlich wie Ibuprofen wirkt.“ Exakt nach einer Tabelle abgezahlte Tropfen Tonka-Öl und Rosmarin wirken ebenfalls schmerzlindernd und regen die Endorphin-Produktion an – ein vom Körper selbst produziertes Morphin. Für den Kühlereffekt lässt Upmann einige

Tropfen Minze und Cajeput – ein dem Eukalyptus ähnliches Öl – in die kleine Pumpflasche träufeln. Zum Schluss noch Rosenhydrolat für die Pflege und einige Tropfen Vetiver. „Vetiver ist eine in Indien und Indonesien kultivierte Graspflanze, um Erdrutsche zu verhindern“, erklärt Upmann. In der Aroma-Pflege soll die Substanz das Kribbeln in den Beinen lindern. Der leicht erdige Geruch des Öls ist nicht jedermanns Sache, aber Upmann weiß: „Frau Leppert findet das sehr angenehm.“ Die fertige Lotion duftet angenehm frisch, und ein kleines bisschen nach Waldspaziergang.

Upmann massiert die Substanz vorsichtig in Marlene Lepperts dünne, blasse Beine ein. Die Haut spannt sich filigran über den Schienbeinknochen. „Angenehm kühl“, registriert Leppert sogleich die gewünschte Wirkung. Zu den Wirkstoffen gesellt sich ein weiterer lindernder Effekt: Die liebevolle Zuwendung. Und nach einigen Tagen Anwendung ein erstes Fazit: „Die Schmerzen sind davon nicht weg, aber es ist sehr wohltuend und besser auszuhalten. Ich verwende die Lotion jeden Tag.“, sagt Marlene Leppert.



Andrea Upmann (Foto oben) nutzt die Kraft der Natur und setzt Aromen in ihrer Arbeit mit Palliativ-Patienten ein. Dass ihre Expertise im Haus Hannah vielen Patienten zugute kommt, ist der Schober-Stiftung zu verdanken. Vertreter der Stiftung haben das Haus Hannah besucht, dabei ist das Gruppenfoto links entstanden. Darauf zu sehen (v.l.): Michael Kruse, Vorstand St. Josef, Andrea Upmann, Prof. Peter Witte, Vorstand Schober Stiftung, Dr. Anna Schober, Vorstand Schober Stiftung, Michael Kreft, Hospizleiter.

Öle helfen bei Schmerzen – und beim sich Wohlfühlen

EMSDETTEN. Andrea Upmann ist Palliativ-Pflegefachkraft im Hospiz Haus Hannah. Die dort unheilbar erkrankten Menschen haben in der Regel ein breites Spektrum stark wirksamer Medikamente kennengelernt. Die Krankheit selbst, aber auch Medikamente können Begleitscheinungen hervorrufen, die mit der Kraft der Natur gut zu lindern sind. Upmann absolviert eine Zusatzqualifikation in der Aroma-Pflege. Sie erzählt, was Aroma-Pflege kann, wo reine Öle, Hydrolate und Essenzen im Hospiz eingesetzt werden.

Wie wird man als examinierte Pflegekraft Expertin für den Einsatz von ätherischen Ölen?

Andrea Upmann: Als ich 2006 im Hospiz anfang, wurde dort schon im kleinen Rahmen mit ätherischen Ölen gearbeitet. Die Wirksamkeit fand ich spannend. Durch eine Kollegin bin ich

auf eine Weiterbildung zur Aromapflege aufmerksam geworden. Eine Ausbildung, die eigentlich tageweise im Hunsrück angeboten wurde, kann man seit der Corona-Zeit in großen Teilen online absolvieren. Das war für mich mit der Familie gut vereinbar.

Aromapflege oder -therapie – geht es dabei um dasselbe?

Tatsächlich ist das ein Unterschied. Wir als Pflegefachkräfte mit entsprechender Fachkenntnis wenden Aromapflege an. Das ist der professionelle Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten. Diese gelangen entweder durch das Riechen über die Nase in unseren Körper oder werden entsprechend verdünnt auf die Haut gebracht. Die Aromatherapie hingegen erlaubt auch die innere Anwendung und den Einsatz von ätherischen Ölen in höherer Dosierung. Sie ob-

liegt in Deutschland Ärzten und Heilpraktikern.

Bei welchen Beschwerden im palliativen Kontext können ätherische Öle helfen?

Wir setzen ätherische Öle im Hospiz zum Beispiel bei Übelkeit, Schmerzen, Atemnot, Unruhe, Angst, Verdauungsproblemen, Geruchsentwicklungen oder zur Hautpflege ein. Aber auch einfach zum Wohlfühlen.

Bekomme ich die ätherischen Öle im normalen Drogeriemarkt?

Ätherische Öle kann man auch in größeren Drogeriemärkten mit Bio- oder Naturkosmetikabteilung finden, alternativ im Bio-Laden oder Reformhaus. Dabei kostet ein 10ml-Fläschchen eines 100% naturreinen Öles um die 10 Euro. Es gibt auch teurere Öle. Wir beziehen unsere Produkte von speziellen Firmen aus Deutschland, Österreich oder der Schweiz.

