

# Ätherische Öle für Menschen mit Demenz

Informationen für Interessierte

Wibke Meyer, Krankenschwester – Aromapraktikerin (by ©AiDA Aromatherapy international)

Patienten-  
Informations-Zentrum

---

## **Inhalt**

<b>Einleitung</b>	<b>S. 3</b>
<b>Wie wirken ätherische Öle?</b>	<b>S. 4</b>
<b>Die Anwendung ätherischer Öle bei Demenz</b>	<b>S. 5</b>
<b>Regeln zum Gebrauch von ätherischen Ölen bei Demenz</b>	<b>S. 5</b>
<b>Methoden der Aromapflege für Menschen mit Demenz</b>	<b>S. 6</b>
<b>Ätherische Öle bei Demenz</b>	<b>S. 7</b>
<b>Rezepte und Tipps zur Anwendung</b>	<b>S. 9</b>
<b>Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen</b>	<b>S. 12</b>
<b>Kontaktadressen</b>	<b>S. 21</b>
<b>Literatur</b>	<b>S. 22</b>
<b>Anmerkung zur Broschüre</b>	<b>S. 23</b>

Stand 04/2010 | © Copyright Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier  
Die nächste inhaltliche Überarbeitung findet 2013 statt.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

ältere Menschen leiden meistens besonders unter der Unterbrechung ihrer Alltagsroutine und ihrer Lebensgewohnheiten.

Jede noch so kleine Veränderung bedeutet für sie eine starke psychische Belastung, die beispielsweise mit Schlaflosigkeit oder anderen Unruhezuständen einhergehen kann.

Hier kann im Rahmen der Aromapflege sehr gut geholfen werden, da die Anwendung ätherischer Öle ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Diese Broschüre möchte Ihnen Möglichkeiten über die Anwendung von ätherischen Ölen speziell in der Betreuung von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung vermitteln.

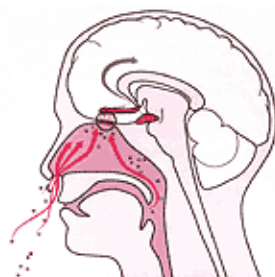
Auf Seite 12 finden Sie einen Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen mit allgemeinen Hinweisen zu Anwendungsmöglichkeiten und Dosierungen. Kontaktadressen finden Sie auf Seite 19.



## Wie wirken ätherische Öle?

Die ätherischen Öle können über verschiedene Wege in den Körper gelangen, um dort ihre therapeutische Wirkung zu entfalten:

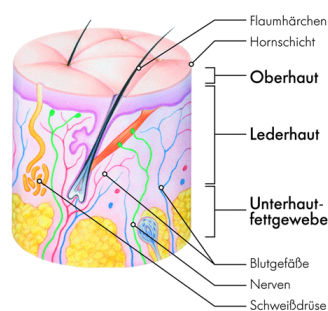
**Nase:** Alles, was uns an Gerüchen in die Nase steigt, dringt ohne Umwege zum Zwischenhirn vor und wirkt dort unmittelbar auf das limbische System. Dies ist der älteste Teil unseres Gehirns, der eine wichtige Rolle beim Entstehen von Gefühlen spielt. Mit jedem Atemzug werden Millionen Riechzellen stimuliert, die über das Hirn und die Nervenbahnen Impulse an das Hormon- und Immunsystem weitergeben.



Bildquelle: Joy Verlag GmbH

**Haut und Lymphsystem:** Ätherische Öle sind „fettliebend“, das heißt sie sind in Fett löslich. Die Wirkstoffe der ätherischen Öle können leicht die Zellmembran durchdringen und gehen von dort ins Blutgefäßsystem über.

Ätherische Öle werden bis auf wenige Ausnahmen nur verdünnt auf die Haut aufgetragen.



Bildquelle: [www.stbg.de/Zeitung/se307/haut.png](http://www.stbg.de/Zeitung/se307/haut.png)

## Die Anwendung ätherischer Öle bei Demenz

Bei Menschen mit Demenz können ätherische Öle als zusätzliche Maßnahme zur medizinischen Therapie, z.B. bei Unruhezuständen, und zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt werden. Manche Menschen scheinen durch Düfte ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen. Durch die Anwendung ätherischer Öle z.B. in der Duftlampe kann Stress abgebaut und die Stimmung aufgehellt werden. Ein Duft kann Erinnerungen wieder erwecken. Er kann z.B. an einen Waldspaziergang erinnern, an ein Zitroneneis oder auch an Weihnachten.

## Regeln zum Gebrauch von ätherischen Ölen bei Demenz

Der Einsatz von ätherischen Ölen gibt Raum für Erinnerungen und Gefühle und steigert die Gehirnleistung.

- Nur Öle verwenden, die der Betroffene kennt und akzeptiert. Unbekannte Düfte verunsichern, machen Angst, lösen Stress aus und werden abgelehnt.
- Ätherische Öle einsetzen, die beruhigende, angstreduzierende und stärkende Eigenschaften besitzen, oder je nach Beschwerden auch aktivieren und motivieren. (siehe ab Seite 7)
- Körpereinreibungen oder unerlaubte Körperkontakte werden aufgrund der Intimität meist von den Betroffenen abgelehnt.
- Darauf vertrauen, dass der Betroffene weiß, welchen Duft er gut findet.

## Methoden der Aromapflege für Menschen mit Demenz

- Raumbeduftung mit einer elektrisch betriebenen Duftlampe (keine offenen Feuer).
- Ein individuelles Parfüm aus ätherischen Ölen, eine Kombination aus Düften, die der Betroffene mag.
- Tagesbekleidung über Nacht und Nachtbekleidung über Tag mit einem bedufteten Tuch in eine Tüte geben. So wird der Duft an die Kleidung abgegeben.
- Beduftetes Taschentuch anbieten.
- Hand-, Fuß- oder Vollbäder mit Badezusätzen aus ätherischen Ölen anbieten.
- Wickel und Auflagen werden gerne angenommen.



## Ätherische Öle bei Demenz

Im Folgenden sind verschiedene Symptome aufgelistet, die bei Menschen mit Demenz auftreten können. Die entsprechenden ätherischen Öle können für die Betroffenen individuell ausgewählt und nach Belieben miteinander vermischt werden.

<b>Angst</b>	Bergamotte, Lavendel, Majoran, Myrrhe, Narde, Neroli, Opoponax, Petit-Grain, Rose, Rosengeranie
<b>Ärgerlich</b>	Grapefruit, Immortelle, Kamille blau, Kamille röm., Mandarine rot, Sandelholz
<b>Anspannung</b>	Basilikum, Bitterorange, Grapefruit, Jasmin, Mandarine rot, Neroli, Kamille röm., Petit Grain, Ylang-Ylang
<b>Antriebsschwäche</b>	Rosmarin, Ingwer
<b>Aphatisch</b>	Neroli, Palmarosa, Rose, Rosmarin
<b>Belastungen</b>	Atlaszeder, Wacholderbeere
<b>Depressive Verstimmung</b>	Jasmin, Johanniskraut, Neroli, Orange, Sandelholz, Ylang-Ylang, Zitrone, Zitronen-Verbene
<b>Empfindsamkeit</b>	Atlaszeder, Manuka, Wacholderbeere
<b>Emotionale Blockade</b>	Immortelle, Niaouli, Schafgarbe, Weihrauch, Wacholderbeere, Zitrone

<b>Erschöpfung</b>	Bergamotteminze, Bergbohnenkraut, Kanuka, Lorbeer, Muskatellersalbei, Patchouli, Pfefferminze, Teebaum, alle Thymiansorten
<b>Hyperaktivität</b>	Bergamotte, Kamille röm., Lavendel fein , Orange, Rosenholz, Vetiver, Zitrone
<b>Konzentrationsmangel</b>	Cardamon, Eukalyptus radiata , Petit Grain, Pfefferminze, Ysop, Zitrone, Zypresse
<b>Nervosität</b>	Lorbeer, Manuka, Melisse, Muskatellersalbei, Opoponax, Palmarosa, Rosenholz, Weihrauch
<b>Rastlosigkeit</b>	Angelikawurzel, Citronella, Kümmel (Samen), Lemongras, Patchouli
<b>Schlechte Laune</b>	Bergamotte, Benzoe, Grapefruit, Mandarine grün, Orange, Palmarosa, Rosengeranie, Styrax, Vanille
<b>Stress</b>	Basilikum, Bergamotte, Estragon, Lavendel, Mandarine rot, Majoran, Rosengeranie , Vetiver
<b>Unruhiger Schlaf</b>	Angelikawurzel, Kamille röm., Lavendel, Mandarine rot, Melisse, Myrthe, Palmarosa, Rosengeranie, Rose
<b>Zerstreuung</b>	Zypresse

## Rezepte und Tipps zur Anwendung

### Rezepte für die Raumbeduftung

#### bei Konzentrationsschwierigkeiten

6 Tr. Zitrone	oder	5 Tr. Bergamotte
2 Tr. Rosmarin		3 Tr. Lemongras
1 Tr. Pfefferminze		1 Tr. Neroli
		1 Tr. Thymian linalool

#### beruhigend, angstreduzierend

3 Tr. Bergamotte	oder	Lavendel fein alleine in der
1 Tr. Neroli		Duftlampe
4 Tr. Lavendel		
2 Tr. Atlaszeder		

#### aktivierend, motivierend (erfrischend)

5 Tr. Zitrone	oder	3 Tr. Rosmarin
3 Tr. Rosmarin		2 Tr. Ingwer
2 Tr. Pfefferminze		5 Tr. Bergamotte

## Depressive Verstimmung

7 Tr. Zitrone	oder	4 Tr. Orange
2 Tr. Sandelholz		4 Tr. Bergamotte
1 Tr. Ylang-Ylang		2 Tr. Lavendel

## Rezepte für Teil oder Vollbäder

### Stimmungsaufhellendes, anregendes Vollbad

Emulgator (1/2 Becher Sahne)  
2 Tr. Weihrauch  
2 Tr. Grapefruit  
2 Tr. Zitrone  
2 Tr. Manuka

### Angstreduzierendes, beruhigendes Vollbad

Emulgator (1/2 Becher Sahne oder 1 Schnapsglas Badesalz)  
4 Trpf. Lavendel  
2 Trpf. Ylang-Ylang  
4 Trpf. Mandarine

## Wickel und Auflagen mit ätherischen Ölen:

Schlaf-Wickel oder Schlaf-Auflage mit Lavendel  
zur Schlafförderung bei Einschlafstörungen

10 ml Mandelöl (etwa 1 Schnapsglas) mit

2 Tr. Lavendel

2 Tr. Mandarine

2 Tr. Weihrauch

vermischen

- Alles auf ein Stoff-Taschentuch geben und auf die Brust legen. Evtl. mit einem Schal am Brustkorb fixieren und Unterhemd darüber ziehen.



## Leitfaden für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung über den Geruchssinn, über Hautkontakte durch Einreibungen, Kompressen oder Bäder. Bei allen Anwendungen ist es wichtig, dass nur **100% naturreine ätherische Öle** zum Einsatz kommen.

„Natur-Identische“ oder „Synthetische“ Duftöle finden in der Aromapflege bzw. Aromatherapie keine Verwendung.

Ein gutes ätherisches Öl kann man schon an den Angaben auf dem Etikett erkennen.

Folgende wichtige Angaben sollte man immer auf der Flasche und/oder in der Preisliste finden:

### Einkaufsführer:

- **"100 % reines ätherisches Öl"**  
nicht: „naturidentisch“ (= synthetisch!) oder „Parfümöl“
- **die lateinische botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze**  
um Verwechslungen mit anderen Arten zu vermeiden
- **das Ursprungsland (eindeutiger Staat)**  
da die Öle je nach Herkunft variieren können
- **Angabe des Pflanzenteils, aus dem das Öl gewonnen wurde**  
wenn Varianten möglich sind, da die Wirkung verschieden sein kann  
(z.B. Blätter, Rinde)
- **die exakte Füllmenge in ml oder g**

- **Angaben über den Anbau**  
aus kontrolliert-biologischem Anbau, aus Wildsammlung oder aus konventionellem Anbau (*rückstandsgeprüft!*)
- **das Gewinnungsverfahren**  
bei Extraktion sollte das Lösungsmittel genannt sein und ob das Öl rückstandskontrolliert ist
- **genaue Angabe des Zusatzes und des Mischungsverhältnisses in Prozent bei zähflüssigen Ölen**  
(z.B. Benzoe Siam, Mimose oder Tonka), die oft mit Weingeist (Alkohol) oder Jojoba-Öl versetzt werden, um sie anwendungsfreundlicher zu machen
- **gegebenfalls ein Trägeröl in Prozent**  
sehr teure Öle (z.B. Iris) werden auch verdünnt angeboten
- **die Chargennummer (Kontrollnummer)**  
über die das Öl bei Beanstandungen identifizierbar ist
- **Vermerk: „zur Wohnraumaromatisierung“ oder „Für die Aromapflege“**
- in Deutschland darf keine Therapieform angegeben sein, sonst wäre es ein Arzneimittel

Quelle:© 2008 Forum Essenzia e.V. München



- Aufbewahrung in **Braun-, Blau- oder Violett-Glas**
- Ätherische Öle **greifen Kunststoffe an**
- Ätherische Öle **kühl, trocken und lichtgeschützt** lagern (aber nicht im Kühlschrank)
- Geruchs- und oder Konsistenzveränderungen sind Anzeichen für das sog. „schlecht werden“ eines ätherischen Öles.

### Anwendung und Dosierung ätherischer Öle:

Ätherische Öle dürfen bis auf wenige Ausnahmen **nicht pur auf die Haut** aufgetragen werden. Da sie sich nicht mit Wasser verbinden, sondern fettlöslich sind, müssen sie mit einer Substanz, einem Emulgator, gemischt werden.

### Als Emulgatoren eignen sich:

- Sahne
- Milch
- Honig
- Salz
- Fette Öle, z.B. Mandelöl, Aprikosenkernöl, Johanniskrautöl, Jojoba-Öl
- Alkohol

Bei Waschungen wird zuerst das ätherische Öl beispielsweise in Milch verrührt und dann erst ins Waschwasser gegeben.

Bei Einreibungen wird das ätherische Öl mit einem fettem Öl, z.B. Mandelöl süß vermischt.

**Merke:****Kontakt mit den Augen und Schleimhäuten vermeiden!****Allgemeine Dosierungen**

## Duftlampe:

- **maximal 10 Tropfen** ätherisches Öl mit Wasser (abhängig von der Art des Öles und von der Raumgröße)

## Inhalation:

- **1 Tropfen** ätherisches Öl in 1 Liter abgekochtes heißes Wasser

## Teilbäder (z.B. Fußbad):

- **maximal 4 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator (z.B. 1 Essl. Milch oder Sahne) vermischen, dann ins Wasser geben

## Vollbäder:

- **maximal 10 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator (z.B. 1/2 Becher Sahne) vermischen, dann ins Wasser geben

## Waschung:

- **maximal 2- 4 Tropfen** ätherisches Öl in einem Emulgator (z.B. 1/2 Becher Sahne) vermischen, dann ins Wasser geben

## Gesichtsöl:

- **5- 10 Tropfen** ätherisches Öl in 100 ml Trägeröl, z.B. Aprikosenkernöl

## Massageöl:

- **10- 25 Tropfen** ätherisches Öl in 100 ml Trägeröl, z.B. Mandelöl süß

## Verträglichkeits-Test

Jeder Mensch verträgt bestimmte Substanzen ganz unterschiedlich. Dies gilt auch für ätherische Öle. Deshalb sollte man vorher einen kleinen Hauttest vornehmen, um evtl. Reizungen oder Irritationen zu vermeiden. Dazu nimmt man 2-3 Esslöffel eines fetten Basis-Öls, in das man 1 Tropfen ätherisches Öl mischt und davon etwas am Unterarm verreibt. Sofern Reaktionen auftreten, sollte man auf die Verwendung dieses Öles verzichten.

## Warnhinweise und Kontraindikationen ätherischer Öle

Eine Überdosierung oder die falsche Anwendung ätherischer Öle kann folgende Auswirkungen haben:

- schädigend auf das Nervensystem (neurotoxisch)
- schädigend auf die Leber (lebertoxisch)
- Fehlgeburt auslösend (abortiv)
- Hautirritationen (vor allem Zitrusöle in Verbindung mit warmen Wasser)
- Allergien durch Überdosierung ätherischer Öle und Verunreinigungen durch synthetische Stoffe
- Stimmritzenkrampf durch Pfefferminz-Öl bei Säuglingen und Kleinkindern

- starkes Frieren durch Überdosierung von cutan (auf der Haut) angewendetem Pfefferminzöl

## Einige ätherische Öle dürfen bei bestimmten Erkrankungen und in verschiedenen Lebensphasen nicht angewendet werden:

### Brustkrebs:

Angelikawurzel, Fenchel süß, Muskatellersalbei, Vetivier, Anis, Kümmel, Salbei, Zypresse

- Diese Öle haben eine hormonähnliche Wirkung und sollten bei Brustkrebs gemieden werden.

### Epilepsie:

Fenchel süß und bitter, Muskatnuss, Kampfer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Ysop

- Diese Öle können die Bereitschaft, einen Epileptischen Anfall zu erleiden bei empfindlichen Menschen erhöhen und dürfen auch in der Duftlampe nicht angewendet werden.

### Homöopathische Behandlung:

Eukalyptus, Kamille, Kampfer, Minze

- Diese Öle können die Wirkung von homöopathischen Arzneimitteln beeinflussen.

### Schwangerschaft:

Anis, Basilikum, Cistrose, Dill, Eisenkraut, Kalmus, Kampfer, Koriander, Kümmel, Majoran, Muskatellersalbei, Muskatnuss, Myrrhe, Nelkenbaum,

Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schopflavendel, Sellerie, Thymian thymol, Wacholder, Ysop, Zeder, Zypresse

- Diese Öle sollten während der Schwangerschaft nicht innerlich eingenommen werden, außerdem nicht in Bädern und in höherer Konzentration in Körper- und Massageölen verwendet werden. Für Inhalationen sind sie ebenfalls nicht geeignet.

### Säuglinge und Kleinkinder bis 6 Jahre:

Basilikum Ct. Kampfer, Kampfer, Katzenminze, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Petersilie, Rosmarin Ct. cineol, Salbei, Schopflavendel, Zeder, Zimtrinde, Eukalyptus polypraktea Ct. cineol und alle stark mentholhaltigen ätherische Öle wie Pfefferminze, Eukalyptus polypraktea. Außerdem alle Öle der Auflistung „mit giftiger Wirkung.“

- Bei Säuglingen unter 6 Monaten sollten grundsätzlich keine ätherischen Öle angewendet werden.

### Hautreizungen und Allergien auslösende ätherische Öle:

Anis, Alant, Arnika, Basilikum, Bohnenkraut, Cassia, Eisenkraut, Fenchel, Kreuzkümmel, Lemongras, Muskatnuss, Nelke, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Spearmint, Tea-Tree, Thymian Ct. thymol, Zimtrinde, alle Zitrusöle wie Zitrone, Bergamotte, Clementine.

- Diese Öle dürfen nur in sehr geringer Dosierung auf der Haut aufgetragen werden. Zitrusöle in Verbindung mit warmem Wasser sind hautreizend.

### Die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhende ätherische Öle:

Angelika, Eisenkraut, Fenchel süß und bitter, Karottensamen, Petersilie, Schafgarbe, alle Zitrusöle besonders Bergamotte.

- Diese Öle erhöhen in Verbindung mit UV-Strahlen (Sonne und Solarium) die Lichtempfindlichkeit der Haut und es kann zu Verbrennungen mit Blasenbildung und Schwellung kommen. Nach Verwendung dieser Öle UV-Strahlen ca. 12 Stunden meiden.

### Giftige ätherische Öle: (sind in der Regel nicht käuflich zu erwerben)

Beifuß, Bittermandel, Boldoblätter, Fenchel bitter, Indischer Kalmus, Poleiminze, Rainfarn, Sassafrass, Sadebaum, Thuja, Weinraute

- Diese Öle können innerlich eingenommen, in Bädern und in höherer Konzentration in Körper- und Massageölen zu allgemeinen Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Benommenheit führen.

Des Weiteren bestehen generell Einschränkungen und Dosisanpassungen bei allen ätherischen Ölen für:

Alte Menschen, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, bei Epilepsie oder Organschäden (Leber, Niere)



## Kontaktadressen

Patienten-Informationszentrum  
im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

  
Patienten-  
Informations-Zentrum

*Wissen. Zeit. Zuwendung.*

Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel.: 0651 208-1520

Fax: 0651 208-1520

E-Mail: [piz@bk-trier.de](mailto:piz@bk-trier.de)

[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Jeden 1. Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Wibke Meyer, Krankenschwester

## Internetadressen

[www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)

Informationen zur Aromatherapie, Internetseite von Eliane Zimmermann

[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

Informationen zu Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur

[www.duft-und-schoenheit.de](http://www.duft-und-schoenheit.de)

Versand von Produkten aus den Bereichen natürliche Gesundheit, Ernährung, Körperpflege und Verpackungsmaterialien für selbst gemachte Kosmetika.

## Literatur

- **Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Das Kursbuch zur Aromapraxis;** 3. völlig überarbeitete Auflage; Sonntag Verlag, Stuttgart 2006; ISBN: 3-8304-9114-X
- **Eliane Zimmermann: Aromatherapie, Die Heilkraft der ätherischen Öle;** Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2008; ISBN 978-3-7205-5036-9
- **Susanne Fischer-Rizzi: Himmlische Düfte Aromatherapie;** AT Verlag, Aarau, Schweiz 2004; ISBN: 3-85502-874-5
- **Monika Werner / Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen;** Haug Verlag, Stuttgart 2006; ISBN: 3-8304-7189-0
- **Jenni Harding: Geheime Künste Aromatherapie;** Taschen GmbH, Köln 2003; ISBN: 3-8228-2483-6

## Anmerkung zur Broschüre

Die Inhalte der Broschüre wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Die Anwendung der ätherischen Öle beruht ausschließlich auf eigener Verantwortung. Weder die Autorin noch das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier haften für eventuell eintretende Schäden.

